

GIORNALE STORICO
DEL CENTRO STUDI DI
PSICOLOGIA E LETTERATURA



“Scelte”

*Edizione a cura del
Centro Studi*
SEMESTRALE

VOL. 38
APRILE 2024

GIORNALE STORICO DEL CENTRO STUDI
DI PSICOLOGIA E LETTERATURA

Semestrale

Rivista del Centro Studi di Psicologia e Letteratura
Fondato da Aldo Carotenuto

www.centrostudipsicologiaeletteratura.org

Volume 38 - aprile 2024



“Scelte”

GIORNALE STORICO DEL CENTRO STUDI DI
PSICOLOGIA E LETTERATURA

Semestrale

*Rivista del Centro Studi di Psicologia e Letteratura
fondato da Aldo Carotenuto*

Direttore responsabile:
Amato Luciano Fagnoli

Comitato direttivo:
*Antonio Dorella, Amato Luciano Fagnoli,
Francesco Frigione, Marina Malizia,
Benedetta Rinaldi, Virginia Salles, Luca Sarcinelli, Alessandro Uselli*

Segreteria di redazione:
Antonio Dorella, Benedetta Rinaldi, Luca Sarcinelli

SERVICE PROVIDER: FASTWEB S.P.A. con sede in Milano
Stampata in proprio

Direzione e Redazione: via dei Caudini 4, 00185 Roma

La collaborazione è aperta a tutti gli studiosi.

Gli eventuali articoli (max. 20.000 caratteri spazi inclusi) e i libri per le recensioni vanno inviati alla direzione all'indirizzo e-mail: cspl1992@gmail.com

Per la rubrica "Lettere al Direttore", potete inviare i vostri contributi all'indirizzo e-mail: lucianofagnoli@gmail.com

Autorizzazione del Tribunale di Roma n. 70/2006 del 14 febbraio 2006 e n.22/2021 del 24 febbraio 2021

www.centrostudipsicologiaeletteratura.org

Graphic Designer: *Daniela Stemberger*

Titolo dell'opera in copertina: "*Bivi*" - Olio su tela, 60x50, Collezione privata.

SOMMARIO

Editoriale - <i>Scelte</i>	7
Riccardo Brignoli - <i>I sentieri dell'Io, chi sceglie cosa?</i>	10
Lucia Chemello - <i>Dare corpo ad una scelta</i>	20
Franca Cirone - <i>Scalatori</i>	26
Anna Curir - <i>Scelta, esperienza e invenzione</i>	36
Alfonso di Prospero - <i>Le scelte dei giovani nella società odierna tra razionalità e disagio</i>	46
Antonio Dorella - <i>Abitare il presente - Thích Nhất Hạnh e la spiritualità dell'ora</i>	58
Antonio Dorella - <i>Nessuno deve radersi i capelli - Willigis Jager e Franco Battiato</i>	74
Francesco Frigione - <i>La scelta della nostalgia</i>	90
Marina Malizia - <i>La Bussola</i>	102
Patricia Pagoto - <i>Abitare la scelta</i>	112
Saverio Parise - <i>La scelta del "Daimon"</i>	144
Sandra Pierpaoli - <i>Dalle radici alle ali - la scelta dell'autenticità</i>	154

Gli Autori degli articoli sono in ordine alfabetico - The Authors of the articles are in alphabetical order.

Alla radice di ogni nostra azione c'è, sempre, il tema della scelta. L'intera esistenza è determinata, e potremmo dire condizionata, dal dover scegliere e, anche quando decidiamo di non scegliere, in fondo abbiamo scelto. Operare scelte vuol dire risolvere conflitti, oppure conciliare opposti: scelte della mente, del cuore, delle opportunità, oppure della necessità. Come si può vedere è un tema centrale della nostra vita, è un conflitto tra due aspetti, eventi, situazioni, che si incontrano e scontrano. Abbiamo due opzioni, agire oppure riflettere, poiché di fronte ad ogni 'bivio' si accende un antico conflitto. Tra ragione e istinto, impulso e controllo. Ma 'chi' compie in noi la scelta? Spesso ci illudiamo di scegliere 'in piena autonomia', poiché qualcosa in noi ci dice che siamo nel 'giusto'. Ma quanto siamo condizionati nelle scelte? Inoltre, ogni qualvolta dobbiamo scegliere attraversiamo quella fase della 'crisi' (dal greco: [krisis] scelta, da [krino] distinguere). Si impone con forza un cambiamento. E' il *momento di Ananke*, la necessità, è 'il momento della distinzione, della valutazione, e della direzione da prendere, e il verbo *krino* indica proprio questo passaggio: distinguere per arrivare ad una decisione che sia il più aderente possibile, non solo alla nostra concezione del mondo, della vita e dello sviluppo che abbiamo raggiunto, ma anche alle *necessità* del momento.

Abitualmente si pensa che il 'luogo' delle decisioni sia la mente, ovvero il pensiero razionale. In realtà molto più spesso le decisioni si prendono col cuore e perfino con l'intestino.

Nelle scelte governate dal sentimento, molte volte abbiamo sentito queste frasi: "Al cuor non si comanda" oppure "Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce". In realtà accade che il cuore dice una cosa ma la testa un'altra, e non sappiamo cosa fare. Il cuore non conosce gli 'effetti anticipati dell'azione'. La dimensione del 'cuore' è *l'immediatezza*. Direttamente collegata al ritmo, alla ripetizione, all'attimo, alla sequenza aperto/chiuso (sistole/diastole). Quando diciamo ho avuto un tuffo al cuore, stiamo 'sentendo' la forza di qualcosa d'immediato che agisce in noi. Il cuore nelle due fasi, sistole e diastole, in realtà un'apertura ed una chiusura, obbedisce ad un ritmo che, in condizioni di normale funzionamento, si sussegue e si ripete per tutta la vita. Al cuore abbiamo attribuito le qualità e la forza del sentire, un collegamento diretto con le emozioni e le passioni. Alla mente, invece, il ruolo di un pensiero che discrimina, valuta, ed ha la capacità di decidere; l'organizzazione del pensiero, e le collocazioni nella memoria, degli eventi vissuti, dell'ordine di sequenza temporale, e del significato che hanno assunto per noi, nel tempo. Sembrerebbe una formidabile *banca dati* per decidere sulle azioni da compiere, e le direzioni da prendere. In questo senso, seguendo le regole date e le competenze acquisite, non dovremmo mai commettere errori, e invece, ogni volta, di fronte ad una scelta, entriamo in uno stato *aurorale*, che ci confonde. A

volte, riesce perfino ad arrestare ogni azione. Non sono sufficienti le valutazioni fatte o le esperienze vissute, inizia l'altalena del dubbio e la paura di sbagliare. Il sopraggiungere delle emozioni complica ulteriormente le cose: ora, se compito di una ragione che si oppone al libero sentire (arbitrio?), è controllare quelle emozioni, che all'improvviso sentiamo con forza prorompente occupare lo spazio delle nostre percezioni e sensazioni, compito del cuore è accettare e sperimentare quel *libero sentire*, correndo il rischio di cadere nell'errore o nella sofferenza. Entrambe le dimensioni si pongono in quella dinamica che ci accompagna e ci condiziona durante tutta la vita: la *dinamica della dualità*. In fondo soltanto in due occasioni non scegliamo: la nascita e la morte. Poiché nascere non è un atto deliberato dalla nostra volontà: la nascita 'ci accade' ed avviene tramite un'*espulsione*: da dentro (il corpo della madre) a fuori (il mondo). E' l'inizio della dualità: da quel momento in poi, avvenuta la separazione dal corpo della madre, ci saranno due corpi, condizionati, e regolati, da due dimensioni: quella del tempo, e quella dello spazio. Assumiamo una *forma fisica, un corpo di carne*, ma, come ci suggerisce Jung, '*Se siamo qualcosa, siamo Psiche*'.

Il *corpo di carne*, ha una scadenza che non conosce. Ce lo ricorda il motto evangelico di Matteo (Mt 24, 44): "estote parati quia nescitis diem neque horam ..". Anche per l'ora della morte non siamo noi a decidere: è la Natura, a decretare che quel ciclo vitale si è compiuto, anche se, nel caso della morte, in fondo, abbiamo una terribile opzione di scelta: il suicidio. Ovviamente non è questa la sede idonea ad aprire un discorso sul tema poiché concorrono, all'attuazione di quella scelta estrema, numerosi fattori che intervengono ed interferiscono.

Operare scelte, quindi sembra essere *conditio sine qua non*, della dimensione umana.

Queste brevi considerazioni per introdurre il lavoro di quanti hanno contribuito a rendere ricco questo numero, aiutando il lettore a spaziare in una molteplicità di letture, tramite le quali, il Giornale Storico di Psicologia e Letteratura, prosegue nella mission fortemente voluta dal suo fondatore, Aldo Carotenuto. Una nota doverosa: poiché nel numero precedente, per un disguido tecnico, non è stato possibile inserire l'articolo di Antonio Dorella, lo pubblichiamo volentieri adesso, insieme all'articolo che aveva scritto per questo numero.

Il Direttore

Amato Luciano Fagnoli

I SENTIERI DELL'IO, CHI SCEGLIE COSA?

RICCARDO BRIGNOLI



**Caccia notturna
di Paolo Uccello**

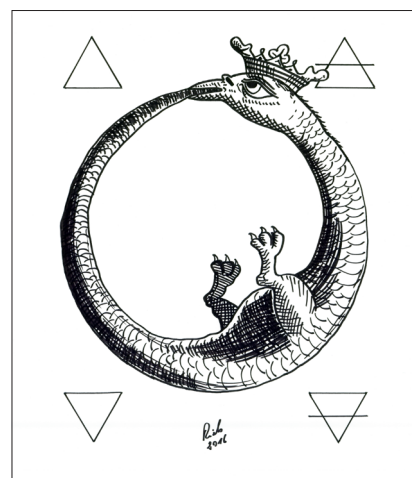
Più si approfondisce la scomposizione della personalità più emergono i fattori che la muovono, istinti, pulsioni, motivazioni, programmi comportamentali, archetipi, immagini archetipiche. Per cui appare giusto parlare di innumerevoli scelte che scelgono fondate su soggetti che a loro volta si fanno oggetti di altri soggetti in un edificio di connessioni a più strati, un labirinto senza inizio né fine.

Per cui le scelte sono agenti che collegano i diversi strati della psiche e quando l'intreccio assume una forma antropomorfa possiamo parlare di un individuo rivestito di una personalità e sostanziato di un'anima. Almeno questo a un primo vedere. Il territorio in questione sarà un'isola identitaria, che delimita il confine di un essere umano. In assenza di tempo e luoghi nel quale collocare l'isola ci sarà uno spazio caotico come insegnano le mitologie delle origini del cosmo. Un labirinto, se manteniamo la valenza di luogo che mantiene inglobato il visitatore facendolo perdere per finire in bocca al mostro divoratore di ogni cosa. All'origine e alla fine di un cosmo c'è sempre un mostro divoratore, il nero confine disgregante oltre cui c'è il nulla.

Quella del labirinto è una visione piatta e cartesiana, un corridoio come il dungeon degli appassionati fantasy: un condotto oscuro che sfocia in bivi a due o tre direzioni, poi nuovi condotti e nuovi bivi. Non si sale e non si scende e se anche fosse possibile si entrerebbe in un piano uguale all'altro. Ho sognato spesso lunghi labirinti con rampe a spirale che correvano su gallerie senza fine, alle pareti bassorilievi e graffiti. Ogni svincolo richiede una scelta e ogni scelta deve obbedire a un criterio. Lo ha insegnato Arianna, un filo che aiuta a distinguere una strada dall'altra, un filo per differenziare la propria via da un'altra anonima. Mi fa pensare ai circuiti integrati o a grovigli di fili che, come radici piliformi, riempiono una dimensione nella quale si scorre senza senso. Se il labirinto è una forma della coscienza, la materia madre di tutte le cose, si evince che è senza cielo, privo della capacità di astrazione, aderente e oscuro come una grotta uterina nella quale l'uscita c'è ma è celata.

In assenza di una direzione o di un criterio si gira in tondo, pare che questo avvenga anche nel mondo psichico, solo che i cerchi che si condensano restano tali in forme di sfere sospese della materia senza tempo e direzione: la forma complessa dell'*ouroboros* di Neumann¹. Una sospensione di sfere fatte di infiniti *ouroboros* senza direzione, il tutto potrebbe essere anche paradisiaco e, perché no, un approdo piacevole dell'esistenza. I mondi sospesi dal tempo sono uterini, regressivi, oceanici come tanti semi in potenza e quante volte ci è capitato di assaporare per poco l'oasi di Calipso fino a che ne non siamo stati liberati dallo scadere del biglietto o delle ferie.

La nascita è una scelta obbligata, un passaggio forzato, una gola montana che scende a valle. L'unica alternativa al mondo delle sfere labirintiche è la rottura dell'*ouroboros*. Nascere. Vivere. Morire. La terna sacra che scandisce il moto del sole e della luna, la trifase divina che induisti, cinesi, egizi, babilonesi e cristiani usavano a fondamento del tempo cosmico. L'eterno ciclo del ritorno o l'incedere di un ritmo che diventa storia, tre fasi per darci l'illusio-



Ouroboros

¹ Qui la perfezione di ciò che riposa in se stesso non è in contraddizione con la perfezione di ciò che ruota attorno a se stesso. Anche se ciò che riposa in quanto assoluto è qualcosa di staticamente eterno, privo di mutazioni e quindi di storia, esso può contemporaneamente essere luogo di origine e il punto germinale del creativo (Neumann, E., *Storia delle origini della coscienza*, Astrolabio, Roma, 1978, p. 31).

ne del divenire. Il serpente si apre e distendendosi taglia l'orizzonte che separa cielo e terra a fare da sfondo alla danza delle stelle.

Gli astri visti dall'esterno e proiettati in un mondo fatto in divenire trasformano l'orientamento in un coordinamento topografico, intuitivamente più realistico e direzionato invece di correre in un labirinto senza inizio né fine. C'è il perdersi e il trovare la via e per questo c'è l'orientamento e il luogo più accessibile al disorientamento, simile ma diverso dal labirinto, è il bosco.

Ci affacciamo sul bosco mediante la *Caccia notturna* (1470) di Paolo Uccello, un capolavoro fondato sulla scoperta della prospettiva, la profondità che mancava al labirinto. Il quadro ci mette di fronte a un paesaggio artificiale fatto di alberi disposti sui nodi di una invisibile rete che tende alla profondità prospettica. Cacciatori, cavalli e levrieri brancolano alla ricerca della preda e quel bosco affascina per la sua innaturale simmetria, è un'immagine di confine e la sua rigida impostazione la rende ancora più accattivante forse proprio perché artificiosa simile alla scenografia di un teatro.

Cacciatori e bosco sugellano un binomio antico fondato sulla direzione presa all'inseguimento della preda. La primordiale sussistenza della società umana era fatta di caccia e raccolta e lo spostamento nei luoghi era determinato dall'inseguimento delle risorse alimentari. Il nomadismo come l'assenza di un punto di riferimento fisso, un centro, una edificazione stabile, un campo delimitato, è un vagabondare mosso dal rapporto con le prede. Il residuo psichico di questo atavico immaginario resta nel principio della spinta a soddisfare i bisogni, la pulsione è un vettore psichico che origina nella ricerca primaria di cibo e riparo. L'orientamento diventa la forma che genera nel bosco i sentieri, tracciati ripetuti nei quali lo spazio viene segnato e reso riconoscibile. Perdere l'orientamento è perdersi e chi non sa scegliere la strada giusta non trova la via di casa. Sapersi orientare diventa il modo attraverso cui compiere le scelte. Non è ancora una riflessione esistenziale ma un dovuto rapporto che s'impone tra spazio, soggetto e oggetto.

Per scegliere si deve avere uno schema o un riferimento, una bussola, un criterio per compiere la selezione adeguata. La scelta obbedisce a un percorso che si possiede o si deve sapere trovare. E l'immagine del percorso e della strada da compiere conduce direttamente al più

rappresentativo tra i termini psichici, il principio d'individuazione. Per esso c'è un daimon che indica la strada, lo spirito guida che muove la mano verso la giusta via, l'accompagnatore nel periglioso discendere agli inferi. Scegliere è individuarsi, tagliare le fronde per formare l'albero nel suo più autentico essere.

Aiutare a capire come e cosa scegliere si pone a problema capitale nell'esercizio terapeutico. Che sia la persona o l'immagine, entrambe si leggono alla luce di un fine o una direzione che va trovata. La fedeltà alle immagini, il fare anima, nasce sulla scia della possibilità di cogliere il *mundus imaginalis* nel suo rivelarsi, seguire le sue rappresentazioni lasciando che esse si individuino. Si lascia che l'individuazione dello sfondo si attui e da essa emergerebbe l'immagine del Sé, quell'io universale che altro non è che la somma delle dominanti che lo formano.

Se il processo fosse solo questo, se fosse una prassi a cui attenersi, non avremmo altro che da seguirlo eppure la purezza nella chiarezza delle scelte è occulta come la pietra filosofale. O meglio, la natura delle scelte e del groviglio con il quale si presentano ci pone continuamente di fronte a dilemmi da risolvere, la strada non è tracciata ma è un continuo aprirsi di possibilità da pesare. Ogni sentiero è personale, questo è il problema, non ci si può accomodare sulle strade degli altri, lo ha insegnato Jung nel suo *Liber Novus*². C'è un bosco per ogni singolo individuo e il rapporto con esso è unico e ognuno deve segnare il suo sentiero, anche se la sostanza nella quale ci si muove non è proprio diversa, tanto da risvegliare un continuo dubbio sul senso ultimo dello scegliere.

Non è chiaro, almeno per noi mortali, dove inizi e finisca la libertà di scelta e ogni volta che ci si figura un dilemma nevrotico si apre la disputa tra caso e necessità, tra libero arbitrio e destino provvidenziale, tra archetipo e individualità. Il topo di fronte al corridoio elettrificato si forma una turba quando la corrente è troppo dolorosa per raggiungere il cibo oltre il tracciato. Non ha altre vie,

² *La mia via non è la vostra via, dunque non posso insegnarvi nulla. La via è in noi, ma non in dei, né in dottrine, né in leggi. In noi è la via, la verità e la vita. Guai a coloro che vivono seguendo dei modelli! La vita non è con loro. Se voi vivete seguendo un modello, allora vivrete la vita del modello, ma chi dovrebbe vivere la vostra vita se non voi stessi? Dunque vivete voi stessi* (Jung, C., G., *Il libro rosso edizione studio*, Bollati Boringhieri, Torino, 2021, p. 13).

non può scegliere, è obbligato a fissare il suo desiderio e a non poterlo raggiungere. Ma chi ha generato quella situazione? Chi è l'autore di quella condizione obbligata che è la madre di tutte le nevrosi?

Risalire e vedere l'autore delle nostre scelte impossibili o dei conflitti che non permettono di scegliere non ci conduce a specchiarci con intelligenze perverse che ci hanno abbandonato nel bosco. I moti pulsionali appaiono più semplici, meccanismi omeostatici di desideri che hanno preso la forma di esseri archetipali ognuno dominatore di una spinta, amare, uccidere, desiderare, godere, fuggire, aggredire. È simile a quell'alzare la testa verso il cielo che ora si vedrà come un luogo oltre il quale potrebbe celarsi una regia da parte di qualcuno che ci ha messo qui dentro a correre dietro alla prede.

Se le scelte sono i nodi della rete che si proietta nei tracciati del cielo costellato di personaggi mitologici, gli attori della psiche, essa, la rete, dona forma ma lega e inchioda con le sue tensioni dinamiche a soggiacere nel mondo sottostante, quel terreno entro il quale si è invischiate nel divenire. La ragione dei simboli lascerà allora uno spazio alle sfere superiori che ci rimandano a quelle isole fuori dal tempo ora viste come terre promesse o giustamente paradisi da anelare proprio perché liberi dai vincoli delle scelte. Nasce la presa di coscienza, il rendersi conto, una quarta dimensione che piega l'esterno all'interno.

Kant ritornava in sé dal cielo stellato invocando una legge morale come a ricondurre l'orientamento della sua persona a una condizione etica. Così faceva anche Freud che di fronte alla forza delle pulsioni invocava la rinuncia a queste, il taglio netto frutto di un abbandono del desiderio, una sospensione o annullamento dell'atto di scegliere ma al costo di severe rinunce.

Ogni rinuncia pulsionale diventa allora una fonte dinamica della coscienza, ogni nuova rinuncia ne accresce la severità e l'intolleranza, e se solo potessimo armonizzare meglio tutto questo con quello che già sappiamo sulla storia dell'origine della coscienza, saremmo tentati di giungere al seguente paradosso: la coscienza è il risultato della rinuncia pulsionale; oppure: la rinuncia pulsionale (impostaci dall'esterno) crea la coscienza, la quale, poi, esige ulteriori rinunce³. Si provi a sostituire

3 Freud, S., *Il disagio della civiltà*, Opere Vol. 10, Bollati Bo-

la parola ‘rinuncia’ con ‘scelta’, il risultato non cambia.

Tutti i sistemi religiosi salvifici fanno riferimento all’abbandono delle pulsioni non tanto dell’azione ma dell’assecondare il principio del desiderio nella speranza di emanciparsi da esso per approdare a una condizione libera, illuminata. Cosa resta in questo senso? Resterebbe una scelta trasparente, quello stare nel Tao senza coinvolgimento diretto, o la rinuncia al frutto delle azioni come si legge nella *Bhagavadgita*. In quel testo induista il protagonista Arjuna deve fare una guerra civile ma quando sta per attaccare l’esercito nemico si accorge che tanti sono amici e cari separati da un litigio irrisolvibile. Non vuole allora combattere, non vuole partecipare alla guerra. Sarà Krishna che lo inviterà a fare il suo dovere e a combattere libero dal peso della morte che provocherà⁴.

Il paziente scopre nelle sue scelte impossibili le spinte che agiscono al di là di lui e che lo coinvolgono in uno scenario che non può scegliere deliberatamente. Saper scegliere è un invito a conoscere chi muove le scelte, le selezioni che si compiono sono la storia dell’individuo e la sua impronta psichica. La sommatoria delle scelte di una vita è l’impronta che lasciano le immagini archetipiche nella persona, un tracciato psichico della propria storia personale, l’impronta digitale dell’anima. Unica e al contempo simile a tutte le altre.

Ciò che affligge sono le scelte che non si riconoscono o quelle che ripetono uno schema che non prosegue il cammino. Spingere a scegliere, saper scegliere, imparare a scegliere crea il dinamismo del movimento psichico dando forma al finalismo che Jung vedeva nella lettura degli immaginari. Chi non sceglie resta fermo o probabilmente gira in tondo su motivi arenati sulle isole che abbiamo visto possono far dimenticare tutto. Non è un caso che nelle isole si scappi cercando l’anonimato o per far perdere le proprie tracce. Nelle isole dei mari del sud, nei Caraibi, negli arcipelaghi tropicali le persone cercano

ringhieri, Torino, 1997, p.615.

4 *L’uomo, o Arjuna, non deve abbandonare l’opera che egli è nato a fare, neanche se essa è difettosa. Ogni intrapresa è avvolta invero da difetti, come il fuoco dal fumo.*

Chi ha la mente staccata da ogni cosa, che ha vinto il sé, che ha distaccato ogni desiderio, raggiunge, attraverso la rinuncia, la suprema perfezione della libertà dalle azioni (Bhagavadgita, XVIII, 48-49).

un'uscita dal tempo, come nei paradisi fiscali delle isole Cayman si cerca l'uscita dagli obblighi delle tassazioni.

L'ultima immagine della scelta mi porta a riflettere su me che scelgo, sull'io scelgo. Se non posso scegliere sono allora deresponsabilizzato? Che ruolo ho io se sotto sotto non sono padrone? La mia stessa soggettività, il senso di sentirmi individuo con le reazioni che me lo ricordano attraverso quello spasimo prepotente di non voler morire e restare integro nella memoria e nel tempo, che posto dovrebbe occupare?

Semplicemente dovrei abbandonare questo pronome, Io, e parlare in modo impersonale, lui mi ha scelto, la tale pulsione ha agito, il nume del mio organo mi ha impugnato per dire la sua. Scegliere di mettermi da parte avendo constatato la mia illusoria consistenza. Oltre l'Io resterebbe questo simulacro, il corpo, che si fa strumento degli dei che scelgono. Non potrebbe almeno lui essere emancipato da questo giogo ed essere un po' più rispettato? In fondo il corpo non è che un animale al servizio degli dei. Rispettare l'animale vuol dire far vivere Pan, il dio metà capra non degno di stare nell'Olimpo. Pan non riconosce le sue scelte, non riconosce la sua eccitazione ma poco gli interessa e forse per questo non viene ospitato nell'Olimpo ma lasciato a pascere nella sua Arcadia.

In quel bosco fatto di sentieri alla ricerca di obiettivi ora ci troverò anche una casa, l'immagine più evoluta per rappresentare l'individuo, non a caso i mandala induisti e buddhisti prediligono la rappresentazione di una planimetria di un tempio, la casa del dio vista dall'alto.

La decostruzione dell'edificio egoico iniziò con l'abbattere il palazzo psichico freudiano, la topica che si reggeva sui contrasti tra Io, Es e Super-Io. La tensione dinamica delle tre istanze dava all'Io un ruolo centrale come un colonizzatore che doveva domare e civilizzare l'Es. Una sorta di cacciatore evoluto in agricoltore stanziale che del bosco reticolato ne avrebbe dovuto fare un campo ben coltivato protetto dalle insidie della foresta, lupi, briganti, streghe, folletti e altri oscuri nemici. Sul confine del taglio tra natura e cultura si cela la scelta della civiltà, prendere possesso del territorio psichico e farne il suo dominio mediante forza e tecnica. Sullo stesso confine il gesto istintuale avrebbe ceduto il passo alla fantasia pulsionale e nel suo spazio avrebbe preso forma la psiche. E proprio dal comprendere cosa la psiche sia ne è sorto un rapporto differente che ha dissolto il palazzo freudiano

togliendo all'Io il suo ruolo strutturale. L'Io scelgo si fa trasparente per andare oltre il pronome e scoprire strati intricati di labirinti, boschi, stelle e villaggi e tutto il microcosmo che tanto affascinò i filosofi neoplatonici e rinascimentali. Il cambio di prospettiva si sposta sull'insieme della totalità psichica dove il chiaroscuro delle forme continua a essere scolpito sempre dallo scegliere ma spogliato delle prospettive più scontate, quelle che vogliono inquadrare, catalogare, concretizzare. Appare più chiaro perché Pan debba restare fuori, a testimoniare una parte indomita da lasciare sempre fuori, nei prati tesi tra follia e ragione direbbe Zarathustra.

Hillman faceva riferimento all'uomo artistico che si distingue dall'uomo naturale con il progetto biologico evolutivo, dall'uomo sociale con il progetto culturale e l'uomo borghese con il suo moralismo⁵. L'uomo artistico si qualifica per il valore estetico e per l'attenzione alle forme e direi alla persona come immagine prima di ogni scopo o direzione, va oltre lo scegliere e i suoi motivi per cogliere la complessa rete che si estende come uno storico che legge i fatti sempre oltre una teoria prestabilita. Potrò conservare le complesse motivazioni dello scegliere e saper salire o scendere nella complessità dando spazio anche al piano più comune e convenzionale cui diamo il nome di normalità. La normalità può essere una scelta perché in essa riconosco il rispetto dei limiti, la posso vedere in trasparenza. La normalità è la casa dell'Io, quel sentimento di pace e comodità che ogni essere possiede se possiede una tana, un riparo, un rifugio sicuro in cui riposare.

Vivere in una pia illusione è la condizione della normalità dove credo che le scelte siano mie e dove io me ne faccio autore, una crosta sottile di apparenza orgogliosa che mi dona anche la sensazione di sentirmi eticamente impegnato. La pelle psichica sarebbe quel confine che contiene l'intrigo delle scelte, l'Io onirico di Hillman⁶,

5 Cfr. Hillman, J., *Psicologia Archetipica*, Enciclopedia del '900, 1980, p.826.

6 *Ma l'«io» protagonista del sogno non è affatto il segreto regista, autore del dramma in cui recita, non è affatto il fotografo autoritrattista che si fotografa da sotto, così come non sono i desideri dell'io i bisogni che vengono appagati in un sogno. Io sogno non è «mio», è della psiche, e l'io onirico si limita a recitare uno dei ruoli del dramma, ed è soggetto a quello che vogliono gli «altri», soggetto alle necessità messe*

RICCARDO BRIGNOLI
(Roma, 1975) è Psicologo
Clinico e Psicoterapeuta in-
dividuale e di gruppo,
Dottore in Antropologia e
Insegnante di Yoga.
È docente presso la Scuola
di Specializzazione in
Psicoterapia Analitica
ATANOR, riconosciuta dal
MIUR, e autore di numerosi
libri e articoli su
riviste specializzate.

un Io debole direi, un modesto rappresentante del teatro psichico che, come ambasciatore, lo rappresenta senza pena. Un modo di rinunciare diverso, meno salvifico e decisamente più psichico.

ABSTRACT:

Una riflessione ariosa e articolata sulle scelte viste come tensione costitutiva delle trame psichiche. L'individuazione getta una linea che cerca l'orientamento nel processo di costituzione della personalità. Essa è lo sfondo dell'accadere psichico e facendo da teatro alle immagini pone la questione di quale posto debba occupare l'Io. Una pia illusione lo definisce l'autore in ossequio al senso debole che in psicologia archetipica assume per lasciare il primato all'immagine. Scegliere segna i tracciati che uniscono l'unicità dell'individuo alle immagini nello stile suggerito da Jung con il suo Libro Rosso.

PAROLE CHIAVE:

Labirinto, Bosco, Ouroboros, Liber Novus, Io onirico, Rinuncia pulsionale.

in scena dal sogno (Hillman, J., *Il sogno e il mondo infero*, Adelphi, Milano, 2003, p. 130).

ABSTRACT:

An airy and articulated reflection on choices seen as constitutive tension of psychic plots. Individuation casts a line that seeks orientation in the process of personality constitution. It is the background of psychic events and by acting as a theater for the images it raises the question of what place the Ego should occupy. The author defines it as a pious illusion in deference to the weak sense that archetypal psychology assumes to leave primacy to the image. Choosing marks the paths that unite the uniqueness of the individual with images in the style suggested by Jung with his Red Book.

KEYWORD:

Labyrinth, Forest, Ouroboros, Liber Novus, Dream ego, Instinctual renunciation.

RICCARDO BRIGNOLI

(Rome, 1975) is a Clinical Psychologist and individual and group psychotherapist, Doctor of Anthropology and Yoga Teacher.

He is a teacher at the ATANOR School of Specialization in Analytical Psychotherapy, recognized by the MIUR, and author of numerous books and articles in specialized magazines.

“DARE CORPO A UNA SCELTA”

LUCIA CHEMELLO



Noi possiamo lottare per vivere, oppure possiamo scegliere di rassegnarci a sopravvivere.

Io ho deciso di lottare. Soprattutto ho scelto come donna di non rassegnarmi a non essere che una donna, una maschera accondiscendente che porta dentro di sé il segreto inespresso di un carattere, di una personalità.

Per scegliere di essere un io vitale ho avuto la necessità di raccontare, di incontrare, di sentire che l'altro da me ascolta, interloquisce.

Fin da bambine si insegna alle donne che la lingua per una giovane deve rimanere dentro la bocca e la parola dentro le viscere. Meglio stare in silenzio, zitte, se si vuole ricevere attenzione, consenso e riconoscimento.

Quante volte, attanagliati dalla paura di non essere accettati, facciamo cose in cui non crediamo, diciamo cose che non sentiamo?

Per me, la quasi impossibilità di dare voce a ciò che sentivo è stata una grande opportunità. Mi ha spinto a cercare e a sviluppare un linguaggio di comunicazione non verbale che potesse avere all'occorrenza, la forza di espressione e di convinzione del linguaggio verbale.

Il linguaggio della danza, del movimento del corpo, è stato la mia lingua preferenziale.

Il corpo può diventare una penna per scrivere, un pennello per dipingere, una voce per cantare, uno strumento per scolpire lo spazio.

Con il corpo si può *dare corpo*, come si suol dire, al tumulto di emozioni che altrimenti rimarrebbero un grumo, un groviglio di coloriture inesprese all'interno della nostra esistenza.

In quanto linguaggio, il corpo ci limita e allo stesso tempo ci insegna ad accettare le potenzialità del nostro limite.

Il limite ci circonda e ci insegna a obbedire, non a subire. Per acquisire la padronanza del nostro strumento espressivo dobbiamo imparare a conoscerne i limiti.

Il nostro grande maestro è il limite.

Uscire dall'arroganza dell'onnipotenza è la prima lezione che possiamo apprendere dal nostro corpo. Il corpo è il punto chiave di riconoscimento della limitatezza del nostro tempo e spazio. Tutto ciò che possiamo diventare secondo coscienza, consapevolezza, coraggio e onestà intellettuale e di cuore, avviene all'interno dei limiti indicatici dal corpo. Il corpo ci accompagna fino all'ultimo, ci dice prima della mente ciò che sentiamo attraverso i nostri sensi, i nostri nervi, i nostri muscoli, le nostre ossa.

LUCIA CHEMELLO

è psicologa, psicoterapeuta,
psicologa analista.

Formatasi dal 2001 presso
l'A.I.P.A. con sede a Roma,
lavora e vive a Vicenza
come libera professionista.

Coreografa e insegnante
di danza contemporanea,
è creatrice del Metodo di
Armonia Corporea e danza,
che è la sintesi
tra l'esperienza
artistico-creativa della danza
e la ricerca e lo studio della
psicologia del profondo per
lo sviluppo della personalità
dell'individuo.

Ha pubblicato "Crescere
in Armonia. Educare
attraverso il corpo" Ed.

Paoline, 2011 con la
prefazione di Alba Marcoli e
la post fazione di
Umberto Galimberti.

E' autrice del saggio
"Parole in movimento"
incluso nel libro di

Alba Marcoli:
"E le mamme chi le aiuta?",
Ed. Mondadori 2009.

Con Pietro Rutelli
ha pubblicato:
"Sentire e Pensare di
gruppo", Ed. Franco Angeli.

Collabora con altre testate e
redazionali ed editoriali
su tematiche
che riguardano lo sviluppo
dell'identità femminile,



Il mio corpo ha gridato con voce alta e spaventata il giorno in cui mi ha fatto scoprire, con dolore, quali fossero i miei limiti.

Avevo sedici anni e la mia schiena, in conseguenza di un grande salto, fece crack.

Caddi a terra.

Non riuscivo a muovermi, ebbi paura. Si scoprì che mi mancava un piccolo frammento di vertebra e che sarebbe stato pericoloso continuare a danzare.

A sedici anni non è contemplata l'impotenza. Nell'età in cui tutto sembra possibile, la frustrazione dell'impotenza divenne la mia grande maestra di resistenza e di carattere. Finché ho potuto ho convissuto con il dolore quotidiano alla schiena continuando a danzare, esercitandomi fino a sette, otto ore al giorno.

Il dolore evaporava nel momento in cui il corpo oltrepassava la soglia del dolore stesso, rapito dalla corrente del movimento e dal piacere immenso di quel dialogo profondo che si instaura tra il corpo che danza e lo sguardo partecipe dell'altro.

Una comunicazione che si arrampica sui suoi stessi limiti fino a sorpassarli, a lasciarsi alle spalle.

L'atto danzato diventava felicità, "uno stato di moto a luogo con sosta brevissima", ma ne valeva la pena.

Poi è venuto il tempo in cui non potevo più permettermi di chiedere al mio corpo quel che non era in grado di

concedermi. Dovevo accettare i limiti che mi poneva.

Allora ho cercato con determinazione il seguito della mia storia. Quando il corpo cambia e ti dice che la strada scelta e percorsa è terminata, ti chiede di abbandonarla. Ma allo stesso tempo ti invita a percorrerne un'altra, di sceglierne un'altra.

Con la danza avevo imparato a dare forma al movimento interno mediante il gesto.

Ho quindi cercato di trovare e dare voce allo stesso movimento interiore attraverso un linguaggio che fosse affine, e allo stesso tempo diverso, dalla danza. E l'ho trovato nello studio della Psicologia Analitica.

Questo mi è successo. Sono cambiata, e il primo a farmelo sapere, ancora una volta, è stato lui: il corpo.

Forse perché il corpo mi ha messo in guardia molto presto, non ho dovuto aspettare la vecchiaia per modificare l'atteggiamento nei riguardi della mia femminilità.

Un corpo di donna cade facilmente nel tranello di mettere in scena la propria femminilità e nient'altro che quello. Chiamo femminilità l'insieme dei tratti culturali che si usano per definire una volta per sempre l'aspetto e il comportamento della donna, ciò che da una donna ci si aspetta, che a lei piaccia o meno.

Diventare una persona, un individuo al di là della sottolineatura del genere sessuale non è facile. E' sul corpo che si concentra l'imperativo della femminilità. Talvolta il corpo viene educato, manipolato, modellato attraverso una serie di operazioni chiamate "di bellezza", che dovrebbero mantenerlo immutabile. Allo specchio vediamo un viso, un corpo che ha perduto i contatti con il resto, sconosciuto soprattutto quando sembra corrispondere alle aspettative indebite altrui, e spesso anche quando sembra corrispondere alle nostre.

E' come se volessimo riprendere una giovinezza fittizia.

Abbiamo paura di non piacere e di essere messe da parte.

Un comportamento ormai tipico anche del genere maschile dal punto di vista sociologico.

Se scaccio da me ogni dettaglio, ogni indizio del mio corpo che non mi è gradito, perdo il gusto di ciò che posso vivere interamente e che ha senso e significato proprio in virtù del suo non essermi gradito, proprio perché è imprevedibile.

il cinema e la psicoanalisi, con particolare riferimento allo studio del linguaggio non verbale del movimento corporeo.

LUCIA CHEMELLO

is a psychologist,
psychotherapist and
psychoanalyst.
She had been studying at
the A.I.P.A based in Milan
since 2001, becoming
ordinary member of
Analytical Psychology. She
is also a fellow of I.A.A.P.
(International Association of
Analytical Psychology).
She works and lives in Vi-
cenza (Veneto, Italia)
as a freelancer.
Choreographer and teacher
of contemporary dance, she
created the Method of Body
Harmony and
dance, which is a synthesis
between the artistic-creative
experience of dance and the
study of depth
psychology for the
development of the
individual's personality.
She published "Growing in
Harmony. Educate through
the body" Ed. Paoline, 2011
with the preface
by Alba Marcoli and the
afterword by
Umberto Galimberti.
She is the author of the
essay "Words in movement"
included in Alba Marcoli's
book: "And who
helps mothers?",
ed. Mondadori 2009.
She published with Pietro

Rischio di non comprendermi e di rifiutarmi.

Simone de Beauvoir ha scritto una volta: "Pensando a quanto ho fatto, vissuto [...] mi trovo stupita e non posso rendermi conto fino a che punto sono stata defraudata". Fino a che punto le donne sono state defraudate? Guardiamo il nostro corpo.

Se esiste una risposta, è lì che va cercata.



ABSTRACT:

Diventare una persona, un individuo al di là della sottolineatura del genere sessuale non è facile. E' sul corpo che si concentra l'imperativo della femminilità. Talvolta il corpo viene educato, manipolato, modellato attraverso una serie di operazioni chiamate "di bellezza", che dovrebbero mantenerlo immutabile. Allo specchio vediamo un viso, un corpo che ha perduto i contatti con il resto, sconosciuto soprattutto quando sembra corrispondere alle aspettative indebite altrui, e spesso anche quando sembra corrispondere alle nostre. Io ho deciso di lottare. Ho scelto come donna di non rassegnarmi a non essere che una donna, una maschera accondiscendente che porta dentro di sé il segreto inespresso di un carattere, di una personalità. Guardiamo il nostro corpo. Se esiste una risposta, è lì che va cercata.

PAROLE CHIAVE:

Corpo, Scelta, Donna, Comunicazione non verbale, Emozioni, Diventare, Cambiamento, Domanda.

ABSTRACT:

Becoming a person, an individual beyond the underlining of sexual gender is not easy. It is on the body that the imperative of femininity is concentrated. Sometimes the body is educated, manipulated, modeled through a series of operations called "beauty", which should keep it immutable. In the mirror we see a face, a body that has lost contact with the rest, unknown especially when it seems to correspond to the undue expectations of others, and often also when it seems to correspond to ours. I decided to fight. I have chosen as a woman not to resign myself to being nothing more than a woman, a condescending mask that carries within itself the unexpressed secret of a character, of a personality. We look at our body. If there is an answer, that is where it should be looked for.

KEYWORDS:

Body, Choice, Woman, Non Verbal Communication, Emotions, Becoming, Changing, Questioning.

Rutelli the book

"Group Feeling and Thiking",
ed. Franco Angeli.

She collaborates with other newspapers and magazines about themes regarding the growth of female identity, cinema and psychoanalysis, with special attention to the study of body language in dance and to the relationship with the patient.

SCALATORI

FRANCA CIRONE



Enter / Eiler ovvero “questo o quello”

Perché questo titolo? Leggendo la poesia di Erri De luca “Elogio dei piedi” e poi “Scalatori” tra le mille suggestioni e considerazioni dell’autore, l’immagine che mi è apparsa più vivida è quella dello scalatore che, poggiando i piedi su una roccia, ogni volta deve considerare se il sostegno sia tale da sopportare il suo peso, se l’equilibrio di tutto il corpo sia stabile, se rimane la possibilità di muovere le braccia per cercare un altro appiglio e chissà quante altre cose che, nell’ignoranza della mia esperienza di scalatrice, non riesco a valutare. Sicuramente ogni

movimento è una scelta che va ponderata attentamente, sicuramente la stabilità del piede ha il compito di permettere di fare sempre un passo in più perché la vetta sia conquistata. Quando, per la prima volta, ho affrontato la comprensione del sistema binario, acquisendone la schematicità che mi permetteva di elaborare anche diagrammi di flusso, mi sono resa conto che, andando all'essenziale, il percorso di pensiero mi poneva necessariamente dinanzi ad una duplice opzione ...per dirla in parole povere o era sì o era no. Il dramma permanente dell'uomo risiede proprio in questo: in ultima analisi, alla fin fine, ci si trova dinanzi solo due sentieri e spesso non si possiede un criterio per andare in un senso o in un altro. Capita così di brancolare nel buio, nell'instabilità. Per quante possibilità la mente proponga, l'angoscia di confrontarsi con la realtà e il timore di finire in un burrone paralizza la volontà. Se il "dubbio" è il punto di partenza "umano" per realizzare un qualsiasi progetto, per quanto si valuti l'appoggio del passo successivo, rimane l'imponderabile che solo il coraggio può affrontare. In uno degli innumerevoli films di Indiana Jones, Harrison Ford si trova tra due monti, in non so per quale percorso di "individuazione", e deve raggiungere l'altro costone della montagna. Lo spazio non permette neanche di provare il salto e l'abisso è profondo....non è dato fermarsi e rinunciare. Sarà il coraggio, la fede o l'incoscienza che permetterà al protagonista di allungare una gamba nel vuoto ed ecco che il piede trova una passerella invisibile da quella posizione.

Superato il momento critico, un valore aggiunto definisce il cammino nuovo. Il divenire necessita di un costante rinnovarsi. Tornando al piede che sceglie, di volta in volta, l'appoggio sulla roccia....Nell'etimo della parola, scegliere c'è un selezionare, un preferire, ma il decidere, che deriva dal latino "caedere" e "tagliare": è l'atto finale. Indubbiamente i due momenti sono in una successione predeterminata perché il sostegno del piede sia fruttuoso. Ma quella cima desiderata non sempre, è detto, vada raggiunta affrontando il pericolo di una roccia ... magari friabile! Emblematico è il racconto della scalata al monte Ventoso che Petrarca affronta in compagnia del fratello: mentre Gherardo, uomo etico e basta, guarda alla meta senza distrazioni, Francesco percorre strade, indubbiamente più tortuose, ma anche più panoramiche. Vince l'estetica su l'etica, direbbe Kierkegaard. "Eppure

gli uomini vanno ad ammirare le vette dei monti, le onde enormi del mare, le correnti amplissime dei fiumi, la circonferenza dell'oceano, le orbite degli astri, mentre trascurano se stessi." (S. Agostino, Le Confessioni.X,8.15) Così termina il racconto di Petrarca. Se il fine è **condiviso dai** due fratelli, la modalità di perseguirlo appare completamente diversa. I secoli trascorsi hanno arricchito il "modus" di attribuzioni non sempre negative, liberando l'estetica da quel senso di colpa che tanto angosciava il poeta. Così la "forma" si è arricchita di significati, ha veicolato sensazioni, pensieri. Forse la ricerca dell'equilibrio tra l'amore per il Buono e l'amore per il Bello , che tanto auspicava Kierkegaard, in ultima analisi è **nell'eterno desiderio di perfezione sempre sognata** ma mai raggiunta.....fortunatamente ! La sensibilità del nostro tempo ha rifiutato il condizionamento dell'etica che, fondandosi sul credere dogmaticamente a verità indimostrabili, non permetterebbe la libertà di decidere il proprio destino.....e Nietzsche lascia che, nelle sue metamorfosi, il cammello, bestia da soma, riesca a trasformarsi prima in leone che prende consapevolezza della sua forza e poi in fanciullo, finalmente libero e vive e opera nella purezza di un costruire spontaneo e profondamente umano. Rimane comunque il dover riconoscere che nella natura umana l'aspetto creativo non è solo l'espressione libera di una mente che elabora un'intuizione, ma è proprio l'intuire come capacità di affidarsi e lasciarsi andare ad una dimensione altra, il credere in quell'imponderabile scintilla che permette all'uomo di attuare l'originalità della sua immaginazione e disegnare, volta per volta, la propria vita.

La non-scelta

Non è il caso qui di soffermarsi sul vivere preferendo una soddisfazione piacevole o l'aderire ad un concetto di bene universale. Il problema riguarda non più il dire sì o no in relazione ad una situazione che presuppone due o più sentieri da imboccare. La necessità o l'opportunità molto spesso, nel vissuto comune, portano a vagliare, selezionare per poter poi decidere il comportamento più opportuno da assumere e volontariamente metterlo in atto o meno.

In effetti la non-scelta risulta essere una scelta ed è la scelta di non responsabilità. La letteratura classica e mo-

derna analizza più volte questo atteggiamento che fa dire a Dante quanto sia numerosa la schiera di coloro che definisce “ignavi”. Questi dannati di cui non si conoscono le idee, che lasciano fare e si adattano, in fondo non hanno disegnato la loro vita. Sono qualcosa che poteva essere, ma non è stato. Il loro posto è in una zona non definita, ...e corrono dietro ogni banderuola.

Virgilio così ne parla:

“Questi non hanno speranza di morte.

E la lor cieca vita è tanto bassa
che ‘nvidiosi son d’ogni altra sorte.

Fama di loro il mondo esser non lassa
misericordia e giustizia li sdegna:

non ragioniam di lor, ma guarda e passa.”

E’ interessante notare come la speranza di morire, presupponga proprio per il dettato evangelico, anche la speranza di risorgere, diremmo oggi, ...ad una nuova dimensione o consapevolezza. Il concetto di morte qui è legato all’aggettivo cieca che sottolinea, ancora una volta, il non essere vivie la vita risulta così viva solo se esiste il coraggio e la libertà di definirsi. I versi sottolineano due parole : misericordia e giustizia . L’accostarle non è un ossimoro, ma piuttosto un’endiadi che andrebbe tradotta con “ la misericordia della giustizia “ o meglio con “ la giustizia della misericordia” a sottolineare che l’una è o dovrebbe essere declinata insieme all’altra. Certo le due attribuzioni sono indubbiamente divine, ma ad una lettura forse più attenta riguardano quel “miserere” che altro non è se non l’accettazione di chi opera “male” (oggi diremmo con conseguenze distruttive) e quella giustizia, che continua ad essere rappresentata con una bilancia i cui piatti che, utopisticamente, non pendono da nessuna parte, suggerisce un’attenzione estrema alle motivazioni che sottendono ogni gesto.

Ma se gli ignavi dell’anti-inferno sono così puniti soprattutto per la rinuncia ad impegnarsi nella vita politica, forse, nell’età contemporanea, possiamo riscontrare lo stesso atteggiamento quando si distoglie lo sguardo dal guardare la realtà che ci circonda sia per un fatto sociale, che personale. Declinare ogni responsabilità Liberarsi da un onere gravoso

non è declinare ogni responsabilità. Pilato insegna..... Il riferimento all'inferno dantesco si ripropone in "Questo è un uomo" di Primo Levi. Gli ignavi, in questo caso, erano gli ufficiali nazisti, incapaci di prendere una posizione, né contro né a favore di ciò che accadeva. La paralisi della volontà di assumere una posizione, direbbe Kierkegaard, deriva dall'angoscia che determina l'incapacità di pensare e ragionare secondo i dettami della propria coscienza. L'omologazione, come vissuto comune, diventa il terreno fertile su cui si basa l'indifferenza che comunque pone le sue radici profonde nel timore, o per meglio dire, nell'angoscia di affrontare la realtà nella sua estrema complessità. E' rassicurante spesso riconoscersi in una corrente condivisa di pensiero e non si riflette quanto e come la via che percorriamo sia un tracciato indotto e già determinato. In un mare magnum di messaggi a volte contraddittori e fuorvianti, diviene sempre più difficile percepire l'immagine di sé, e ci si rifugia in un vissuto condiviso e perciò rassicurante. L'apparente indifferenza e superficialità sono l'immagine di chi ha rinunciato alla realizzazione di sé." Il bene e il male diventano categorie obsolete dove il bene è un vivere il più serenamente possibile secondo le necessità di una vita omologata alle immagini ricorrenti e il male è esattamente il contrario. Il romanzo "Gli Indifferenti" di Moravia narra l'incapacità di vivere e di costruire la propria vita. Si conclude con la scena emblematica della partecipazione della protagonista e della figlia ad un ballo mascherato. La maschera non è più lo schermo tra realtà e finzione ma, nella sua inespressività, è l'indifferenza di fronte alla realtà che si accetta senza la speranza di poter intervenire e attuare un cambiamento lottando contro un potere costituito che tende a mantenere i suoi privilegi. Emblematico è la leggenda che Ivan, nei "Fratelli Karamazov" di Dostoevskij, narra al fratello Aleksej (*Alëša*).

Ad un Cardinale, membro della Santa Inquisizione, nella Spagna del XV secolo, appare Gesù che ha resuscitato una bambina. Il Grande Inquisitore si contrappone stizzito alla figura di Cristo. «Sei tu? Sei tu?» Non ricevendo risposta, aggiunge rapido: "Non rispondere, taci! E poi, che cosa potresti dire? So anche troppo bene quel che diresti. Ma tu non hai il diritto di aggiungere nulla a quel che già dicesti una volta. Perché sei venuto a infastidirci? Perché sai anche tu che sei venuto a infastidirci. Ma sai cosa accadrà domani? Io non so chi tu



sia né voglio sapere se tu sia proprio Lui o gli somigli, ma domani ti condannerò, ti brucerò sul rogo come il più empio degli eretici...” Il Cardinale, chiuso nelle sue granitiche convinzioni, contesta a Cristo di promuovere ciò che l’inquisizione deve reprimere: la libertà di scegliere. Il popolo, in fondo, è incapace di usufruirne. E’ stata proprio la Chiesa a farsi carico dell’unica possibilità per rendere gli uomini felici e la venuta del Cristo danneggia quest’ordine raggiunto. Per questa ragione l’inquisitore gli ripete: “Perché sei venuto a infastidirci?”.,

«Oh, noi li persuaderemo che allora soltanto essi saranno liberi, quando rinunzieranno alla libertà loro in favore nostro e si sottometteranno a noi... Oh, noi consentiremo loro anche il peccato, perché sono deboli e inetti, ed essi ci ameranno come bambini, perché permetteremo loro di peccare. Diremo che ogni peccato, se commesso col nostro consenso, sarà riscattato, che permettiamo loro di peccare perché li amiamo e che, in quanto al castigo per tali peccati, lo prenderemo su di noi..... noi risolveremo ogni caso, ed essi avranno nella nostra decisione una fede gioiosa, perché li libererà dal grave fastidio e dal terribile tormento odierno di dovere personalmente e liberamente decidere. E tutti saranno felici, milioni di esseri, salvo un centinaio di migliaia di condottieri. Giacché noi soli, noi che custodiremo il segreto, noi soli saremo infelici»

La libertà

Che cosa intendiamo oggi per “clericalismo”? Forse tutti quelle suggestioni , di qualunque natura o fonte siano, che ci illudono di essere liberi. E allora...è un’utopia l’autonomia di pensiero? O non c’è sempre e comunque un condizionamento? Se pensiamo che, all’alba della storia degli uomini, secondo la tradizione biblica, persino i progenitori si sono lasciati condizionare da un sogno di potenza...magari con una promessa fallace e con una bandierina che abbagliava! Il mito ci lascia riflettere comunque. Quella disobbedienza è stata ed è provvidenziale. *In fondo se esiste un deus ex machina che mette in moto una situazione di cui sa l’esito, proprio per le sue capacità “divinatorie”(detto senza ironia) allora il cedere alla tentazione per ritrovarsi a costruire il proprio mondo è stato ed è il rispetto anche della libertà di sbagliare.*

La libertà non ha valore se non comprende la libertà di commettere errori, direbbe Gandhi. La finalità di un Maestro, sia dalla cattedra di una scuola odierna sia nel tempio antico del Tibet, non è condurre l'allievo, (il seguace (?)) verso certezze, ma far sì che la sua mente sia formata in modo da valutare con senso critico la realtà. *Ecco perché il Cardinale era così inquieto per il ritorno del Cristo. L'immagine del figlio di quel Dio era la testimonianza del rispetto delle scelte degli uomini. A nulla varrà che Gesù, alla fine del racconto, bacerà l'Inquisitore, il Cardinale rimarrà fermo nelle sue convinzioni immutabili. E' difficile avere il coraggio di accettare con serenità altre verità, che siano o meno reali, , specialmente quando tendono a sovvertire il credere comune.... Non si può dimenticare che chi disse, per la prima volta, che la terra girava intorno al sole, più e più volte ha dovuto incontrare la morte. Contro quel Cardinale l'enunciato "Dio è morto" di Nietzsche propose il non riferirsi più ad una trascendenza che detta i criteri e i valori dell'esistere. Sembrerebbe che l'umanità possa finalmente non obbedire a dettami precostituiti. L'uomo può esprimere il suo progetto, dal nulla, rinnovarlo continuamente tra le cose del mondo. "La vita di per sé non è nulla, sta all'uomo darle un senso, e il valore non è altro che il senso che viene scelto" sostiene Sartre. Non si può riconoscere comunque che ogni individuo vive in una realtà intersoggettiva dove i vari elementi costruiscono la loro esistenza con criteri diversi. Come affrontare il reale dunque senza intercessioni esterne e, contemporaneamente, riuscire a giungere ad uno stato di coscienza che sia in grado di muoversi in una molteplicità così complessa? Senza riferirsi ad un discorso che coinvolgerebbe problematiche proprie dell'esistenzialismo, si può comunque riconoscere all'interno degli autori nominati che la libertà diventa il costruire una logica del pensiero e della ragione secondo i dettami di una consapevolezza, coscienza, che altro non è se non il risultato delle scelte progressive di una vita. La coscienza diviene punto di riferimento che permette di coordinare la libera realizzazione di sé con una realtà plurima. Il passo determinante, per raggiungere quella creatività, avulsa da ogni condizionamento, lo ritroviamo nel verso che parla di quel motore definito come "l'amor che move il sole e l'altre stelle".*

A tal proposito mi è capitato di leggere un articolo dell'au-

tore che ha dato il nome a questo scritto , che esamina una scelta quanto mai famosa attuata un paio di millenni fa. De Luca, sebbene dichiaratamente ateo, ne descrive con profonda umanità il significato profondo del messaggio religioso. In questo caso si attarda sulla scelta di Iosef che crede al racconto, quanto mai inverosimile, di una giovane donna, dichiaratamente fedigrava e il cui destino, data la situazione, è quello di sottostare alla legge della lapidazione. Perché Giuseppe, il cui nome, dice l'autore, è "colui che aggiunge" sceglie di salvare Miriam? Perché diventa secondo padre di un figlio che dichiaratamente non è il suo? In fondo non ha visto nessun angelo, in fondo la legge gli avrebbe permesso di liberarsi di una responsabilità ...eppure accetta quel racconto e lo vive come una verità per la donna che ama. E' quel credere per amore che dà senso alla sua scelta. E' l'accettare l'imponderabile senza certezze da una donna giovane senza esperienza che dà inizio al mistero della vita e rinnova la nostra specie sulla terra Questo mistero si ripete incessantemente e passa ancora una volta da un "soffio" vitale, da quel respiro che Antonello da Messina ha saputo rendere nel rapido passaggio di un vento che lascia muovere i fogli di un libro.



Si realizza ancora una volta e sempre nel respiro di un "Si" e sceglie di affidarsi e fidarsi....così il mito diventa realtà. Miriam poi viaggia incinta e prossima al parto, in principio d'inverno, lungo le piste fangose dalla Galilea del nord e nella Giudea del sud, poi partorisce da sola in un riparo di fortuna senza assistenza. "La sua grazia non è un portamento da sfilate in passerella, ma forza

FRANCA CIRONE

Laureata in Lettere Moderne presso l'Università di Napoli, ha insegnato in scuole di ogni ordine e grado; ha svolto attività di docenza per la programmazione dell'insegnamento della lingua italiana. I suoi interessi hanno trovato modo di approfondire il discorso sull'aspetto antropologico attraverso lo studio della storia delle religioni e l'analisi esegetica dei testi letterari delle varie società. Ha diretto la sezione letteraria della casa editrice Alpes. Ha scritto vari articoli.

di combattimento. La sua calma determinazione, il suo affido totale alla parola che l'ha messa incinta, è il suo salvacondotto. È lei, quella parola, che protegge Miriam, Iosef e la creatura in grembo nelle avversità e nello sbaraglio." L'autore termina paragonando la determinazione della giovanissima Miriam, incinta e giovane madre in fuga verso l'Egitto, alle donne che oggi, nel nostro Mediterraneo, salgono" su fragili canotti salpati a mosca cieca in una notte".....e affrontano." i viaggi che sfiorano gli abissi e bussano ai miracoli."..." e hanno per rotta in cielo l'ultima stella del Carro dell'Orsa Minore" la loro è la scelta di un destino che rinnova costantemente la speranza del vivere.

“Chi ha steso braccia al largo
battendo le pinne dei piedi
gli occhi assorti nel buio del respiro,
chi si è immerso nel fondo di pupilla
di una cernia intanata
dimenticando l'aria, chi ha legato
all'albero una tela e ha combinato
la rotta e la deriva, chi ha remato
in piedi a legni lunghi: questi sanno
che le acque hanno volti.
E sopra i volti affiorano
burrasche, bonacce, correnti
e il salto dei pesci che sognano il volo”

(E. De Luca)



ABSTRACT:

Ogni momento della vita è una scelta che definisce, in un continuo divenire, la storia dell'umanità e del singolo. Il coraggio di superare l'angoscia di scoprire la propria identità e di definirla in una realtà spesso complessa può, a volte, cedere il passo alla ricerca di una serenità apparente che tenta di realizzarsi nell'omologarsi ad un sentire comune. Vivere in un limbo dove gli altri decidono nasconde l'indifferenza di fronte ad una realtà che si accetta senza la speranza di poter intervenire e attuare un cambiamento. La forza di tentare liberamente una scelta passa spesso nell'affidarsi e lasciarsi andare ad una dimensione altra, il credere in quell'imponderabile scintilla che permette all'uomo di attuare l'originalità della sua immaginazione e disegnare, volta per volta, la propria vita.

PAROLE CHIAVE:

Il Sì e il No, Potere e Responsabilità, Condizionamento e Libertà.

ABSTRACT:

Every moment of life is a choice that defines, in a continuous evolution, the history of humanity and of the individual. The courage to overcome the anguish of discovering one's identity and defining it in an often complex reality can, at times, give way to the search for an apparent serenity which attempts to be realized by conforming to a common feeling. Living in a limbo where others decide hides indifference in the face of a reality that is accepted without the hope of being able to intervene and implement a change. The strength to freely attempt a choice often comes from trusting and letting yourself go to another dimension, believing in that imponderable spark that allows man to implement the originality of his imagination and design, time after time, his own life.

KEYWORD:

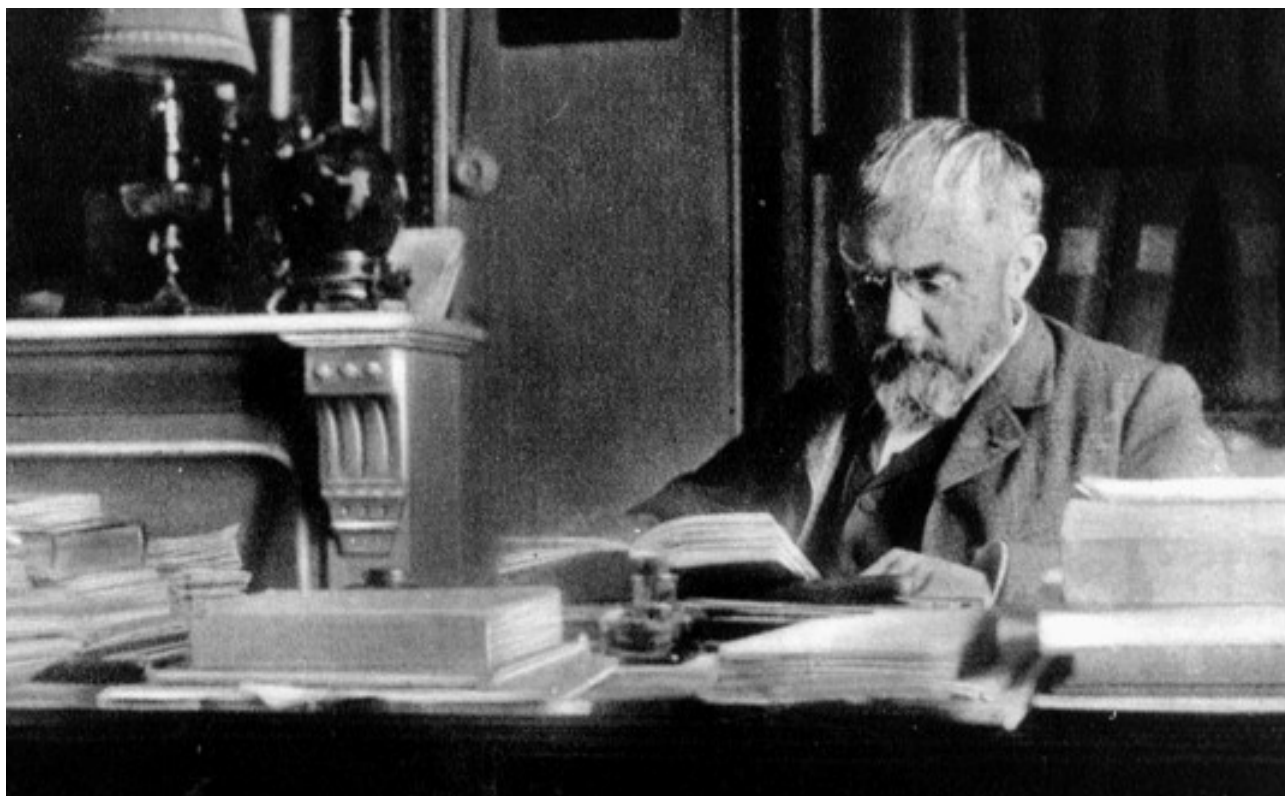
Yes and No, Power and Responsibility, Conditioning and Freedom.

FRANCA CIRONE

Graduated in Modern Letters at the University of Naples, he taught in schools of every order and degree; he has held teaching activities for the programming of Italian language teaching. Her interests have found ways to deepen the discourse on the anthropological aspect through the study of the history of religions and the exegetical analysis of the literary texts of various societies. She directed the literary section of the Publishing House Alpes. Author of various articles.

SCELTA, ESPERIENZA E INVENZIONE

ANNA CURIR



Henri Poincaré

Il matematico Henri Poincaré era molto interessato al modo in cui funziona la mente. Nel 1908 tenne alcune lezioni all'Istituto di Psicologia Generale di Parigi.

Io farò riferimento in particolare alla lezione dal titolo *L'invention mathématique*, di cui riporto qui alcuni passi fondamentali:

E dunque cos'è l'invenzione matematica?

Non consiste nel fare nuove combinazioni di oggetti matematici già noti.

Questo lo può fare chiunque, ma l'invenzione consiste nel costruire le combinazioni 'utili', che sono

un'infima minoranza rispetto a quelle inutili.

Inventare è scegliere, discernere.

I fatti matematici degni di essere studiati sono quelli che, per analogia con altri fatti, ci conducono alla conoscenza di nuove leggi matematiche .

Inventare è scegliere; ma la parola non è quella esatta: fa pensare a qualcuno che vuole comprare un articolo ed ha davanti molti differenti campioni che egli deve esaminare. In questo caso i campioni sarebbero talmente numerosi che un'intera vita non sarebbe sufficiente per esaminarli tutti. Le cose non stanno così. In realtà le combinazioni sterili non si presentano nemmeno allo spirito dell'inventore. Non arrivano a coscienza. Vi arrivano solo le combinazioni utili e qualche altra combinazione che sarà rifiutata ma che ha qualche carattere comune con le combinazioni utili.

L'io incosciente o, come si dice, l'io subliminale ha un ruolo capitale nell'invenzione matematica. Esso non è inferiore all'io cosciente: sa scegliere, ha tatto e delicatezza, sa indovinare...sa indovinare meglio dell'io cosciente: infatti ha successo in ciò in cui quest'ultimo avrebbe fallito [...]

Quale sarebbe la causa che farebbe sì che tra i mille prodotti della nostra attività incosciente, alcuni varcano la soglia della coscienza ed altri no? È un meccanismo semplicemente casuale?

Evidentemente no: così come tra tutto ciò che eccita i nostri sensi, le eccitazioni più intense sono quelle che attirano di più la nostra attenzione, così più in generale i fenomeni inconsci privilegiati: quelli destinati a arrivare a coscienza, sono quelli che colpiscono più profondamente la nostra sensibilità.

Ci si può stupire di vedere chiamare in causa la sensibilità a proposito di dimostrazioni matematiche, che sembrerebbero interessare il solo intelletto.

Ma se non considerassimo la sensibilità dimentichiamo i sentimenti che genera la bellezza matema-

tica, l'armonia dei numeri e delle forme, l'eleganza geometrica....

Le combinazioni utili sono precisamente le più belle, cioè quelle che più affascinano quella speciale sensibilità che tutti i matematici conoscono, ma che i profani ignorano al punto di sorriderne, talvolta.

Le regole del calcolo matematico sono strette e complicate: esigono disciplina, attenzione, volontà: e dunque, la coscienza. Nell'io subliminale al contrario regna la libertà, se possiamo dare questo nome alla completa assenza di vincoli o al disordine nato dal caso. Ed è tuttavia proprio questo disordine a permettere accoppiamenti inaspettati. [...]

Se un nuovo risultato deve avere qualche valore, esso deve unire elementi che erano conosciuti da tempo, ma fino ad allora sparpagliati ed apparentemente estranei l'uno all'altro; improvvisamente deve introdurre l'ordine dove regnava l'apparenza del disordine. Allora ci mette in grado di vedere con una sola occhiata ogni singolo elemento nel posto che occupa all'interno del tutto. Non solo il nuovo fatto ha valore di per sé, ma esso solo dà valore ai vecchi fatti che unisce. La nostra mente è fragile quanto lo sono i nostri sensi; si perderebbe nella complessità del mondo se quella complessità non fosse armoniosa [...]. I soli fatti che meritano la nostra attenzione sono quelli che introducono ordine in questa complessità ed in tal modo ce la rendono accessibile.

L'inventore, lo scienziato scoprono (o scelgono) strutture di relazioni tra elementi già noti che sino ad allora nessuno notava. Così come il poeta o il pittore scorgono in una nebbia (inconscia) immagini che nessuno aveva notato. Il matematico Jacques Hadamard scrive così:

[...] nessuna importante scoperta o invenzione può verificarsi senza la volontà di trovarla. Nel caso di Poincaré [cioè nella sua descrizione dell'invention mathématique] vediamo qualcos'altro, poiché l'in-

*tervento della bellezza svolge una parte indispensabile come mezzo euristico. Abbiamo raggiunto così la doppia conclusione: che l'invenzione è una scelta. Che questa scelta è governata in modo imperativo dal senso della bellezza.*¹

Il neurobiologo Francisco Varela, partendo dallo studio dei meccanismi cerebrali, mostra come l'acquisizione della conoscenza non derivi da un'analisi dell'esperienza applicata a posteriori, ma sia in realtà *incarnata (embodied)*: poiché la cognizione è fondata sull'attività dell'intero organismo. Ognuno di noi crea il proprio comportamento e le proprie risposte alle situazioni durante il verificarsi di piccoli breakdown, in cui un individuo decide come operare al meglio nell'istante successivo sfruttando le proprie risorse: l'attività cognitiva ha luogo in quella sorta di vuoto, di intermezzo che precede la scelta del comportamento:

*queste oscillazioni tra i breakdowns possono essere viste come sintomi di competizioni e cooperazioni reciproche molto rapide tra agenti distinti attivati dalla situazione del momento, e in conflitto tra fra loro per l'affermazione di differenti modi di interpretazione di una cornice cognitiva coerente [...]
In altre parole, durante il breakdown che precede il palesarsi del micromondo seguente, esiste una miriade di possibilità disponibili fino a che ne viene selezionata una dai vincoli della situazione.*

In meccanica quantistica le particelle sono descritte attraverso funzioni d'onda. Si tratta di onde di probabilità descriventi gli stati possibili (posizione e movimento) che una particella può avere. Una funzione d'onda può essere vista come una sovrapposizione di più stati possibili. Si parla di *collasso* o *riduzione* della funzione d'onda quando essa si riduce a uno soltanto di questi stati in seguito all'interazione con l'osservatore esterno, quando cioè l'osservabile diviene osservato e dunque deve cor-

¹ Hadamard, J., *The Psychology of Invention in the Mathematical Field*, Princeton, NJ., Princeton University Press, 1945.

rispondere ad una sola realtà e non a molte possibili. Sostanzialmente si ha la riduzione di molteplici possibilità contenute in una funzione d'onda probabilistica in una sola occorrenza: ciò che vede l'osservatore.

È noto il paradosso del “Gatto di Shroedinger” secondo cui in una camera coesistono un gatto vivo ed uno morto perchè la vita e la morte del gatto dipendono da una transizione quantistica (ad esempio il decadimento di un atomo) che innesca il diffondersi di un veleno nella camera... la transizione può avvenire o non avvenire (è uno di quegli *eventi spontanei*, possibili nella fisica quantistica) perchè entrambe le possibilità (decadimento o non decadimento) sono contenute nella funzione d'onda (e quindi il gatto morto e quello vivo coesistono) ma la realtà che scopriamo come osservatori aprendo la porta della stanza porta alla *riduzione* della funzione d'onda perchè noi vedremo il gatto soltanto in uno dei due stati (morto o vivo).

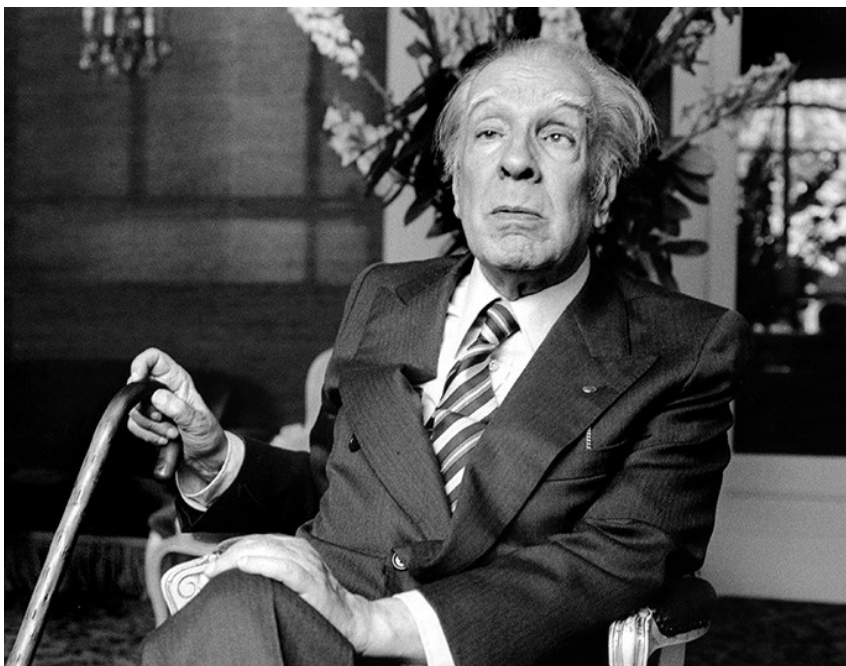
L'ipotesi di Varela ci rimanda dunque fortemente alla fisica quantistica. Nel micromondo della nostra mente esiste una miriade di possibilità disponibili, come una funzione d'onda quantistica che è una sovrapposizione di più stati possibili. La nostra scelta di uno dei comportamenti possibili fa pensare alla riduzione della funzione d'onda.

Le nostre scelte o decisioni sono precedute da una situazione magmatica, seppur molto breve nella quale tante possibilità si sovrappongono. Tutte queste possibilità sono paragonabili ai tanti stati possibili di una funzione d'onda quantistica. Tale funzione d'onda può *ridursi* ad un unico stato reale quando c'è un'osservazione, cioè quando c'è un'interazione con l'esterno.

E in fondo anche un individuo, che può considerarsi una sovrapposizione di stati differenti (moralì, estetici, cognitivi..) viene a determinare, a focalizzare alcuni stati particolari tra questi proprio attraverso l'interazione con l'esterno, con la realtà, con l'altro. La nostra struttura indifferenziata acquista caratteristiche proprie con l'interazione con l'ambiente esterno: il nostro Sé si struttura con l'interazione con gli altri, le nostre scelte avvengono proiettandoci nel mondo.

Lo scienziato Hugh Everett III propose una propria interpretazione della meccanica quantistica nota come “Inter-

pretazione molti mondi". Egli partì dalla domanda: che succederebbe se assumessimo che tutti gli stati matematicamente possibili della funzione d'onda siano reali? Questo si tradurrebbe nel fatto che in Comologia tutte le storie evolutive dell'Universo sarebbero reali. Una simile rappresentazione della realtà era stata anticipata dalla fantasia di Jorge Luis Borges nel suo racconto *Il giardino dei sentieri che si biforciano*, dove l'autore immagina un



Jorge Luis Borges

mondo in cui tutte le possibilità diventino reali. E vorrei ricordare anche la personalità di Sofia Vasilyevna Kovalevskaia, matematica e letterata, prima donna a essere nominata professore di Matematica da una università europea (quella di Stoccolma, 1884). La sua pièce teatrale *La lotta per la felicità, due drammi paralleli*, che lei scrisse in collaborazione con Anna Charlotte Ledgren, rappresenta l'evoluzione di due persone, analizzate con due prospettive diverse: com'è stata e come avrebbe potuto essere. Come nel racconto di Borges, le autrici suggeriscono una specie di biforcazione del destino. La biforcazione nell'evoluzione di un sistema è sempre una sorgente di indeterminazione. In particolare, gli studi matematici della Kovaleskaia si occupavano di equazioni differenziali e della biforcazione dei loro integrali. In un punto di biforcazione il futuro di un fenomeno descritto da un'equazione differenziale non è più predicibile. Il caso della Kovalevskaia rappresenta un



**Sofia Vasilyevna
Kovalevskaia**



Raffigurazione del multiverso

caso notevole di interazione tra scienza e fantasia.

Nel suo libro *Il tessuto della realtà* il fisico David Deutsch propone una teoria quanto-meccanica del Multiverso simile a quella di Everett III. Secondo Deutsch l'Universo che noi osserviamo è solo una componente della sovrapposizione di stati dell'Universo, sovrapposizione che rappresenta lo stato quantistico dell'Universo. Questo insieme di tutti gli Universi possibili rappresenta il Multiverso.

Poiché questa teoria propone la coesistenza di molti mondi possibili, lo scienziato M. B. Menskii² suppose che la coscienza non sia altro che l'abilità di percepire separatamente uno di questi mondi paralleli, mentre lo stato incosciente renderebbe possibili e disponibili tutte le realtà parallele, senza separazione. È noto che strane abilità della coscienza si manifestano proprio quando essa si avvicina ad uno stato incosciente (sogno, trance..).

Secondo lo psicanalista Wilfred Bion, tutti i processi cognitivi si sviluppano in una prima fase come come elaborazioni inconsce. Egli ha inoltre evidenziato che tutto lo sviluppo mentale dell'individuo procede dall'inconscio, non però attraverso dinamiche interne, bensì per processi cognitivi originati dall'impatto con la realtà. Ogni individuo si sviluppa per apprendimento e le diversità individuali possono essere inquadrare come diversità di apprendimento; ma non tanto perché l'esperienza esterna è stata diversa, bensì perché diverso è stato il livello di verità a cui si pone la formulazione di tale esperienza. Tale formulazione emerge durante la seduta psicoanalitica.

L'opera di Bion ha costituito per molti un potente stimolo a "pensare creativamente": egli ha avuto il merito di anteporre, nel suo lavoro, l'esigenza più universale di "conoscenza" a quella meramente terapeutica.

Con Bion nasce una nuova concezione del pensiero e dei processi cognitivi come frutto di un'elaborazione inconsce. E lo stesso processo psicoterapeutico non è più un processo di guarigione, ma di conoscenza.

Bion riprende il termine *fatto scelto*, introdotto da Poin-

² Menskii, M. B. in *Physics-Uspekhi* n. 48, 2005, p. 389 , Menskii, M. B. in *Phys. Uspekhi*, n. 50, 2007, p. 397 , Mensky M. in *Neuroquantology*, n. 5, 2007, p. 363

carè, e lo definisce come un fatto che dà coerenza agli oggetti dell'esperienza. Un fatto scelto origina un'idea che dà coerenza a ciò che è disperso e introduce un ordine nel disordine della mente. Il fatto scelto è la denominazione di un'esperienza emotiva, di un sentimento di scoperta e si traduce nella denominazione dell'elemento utilizzato per specificarlo.

Quando il fatto nuovo si avvicina alla mente, si genera una zona alla quale Bion applica il termine di *turbolenza emotiva*.

L'unificazione di una massa di fenomeni apparentemente dispersi per mezzo di un'intuizione improvvisa, unificazione che dà coerenza e significato ai fenomeni, è il processo chiamato da Bion *evoluzione*.

Questo processo di evoluzione è lo stesso descritto da Poincarè quando descrive l'apparizione del *fatto scelto*, come fattore fondamentale della scoperta (il fatto scelto *introduce improvvisamente l'ordine dove apparentemente regnava il disordine*).

Poincarè, Bion, Varela ci dicono dunque in modi differenti che le nostre scelte e le nostre invenzioni si generano nell'inconscio e si concretizzano attraverso l'impatto con il mondo esterno, attraverso l'esperienza. E la fisica moderna ci suggerisce che la stessa realtà può essere considerata come un magma di situazioni possibili e che l'esperienza specifica può ridurre questo magma ad un'unica possibilità reale.

La bellezza delle astrazioni matematiche e l'esperienza dell'armoniosità del mondo ci aiutano ad orientarci nelle nostre scelte e nelle nostre invenzioni.

ANNA CURIR ABSTRACT:

è un'astronoma associata all'Istituto Nazionale di Astrofisica, e psicologa.

Si occupa di buchi neri, evoluzione e dinamica delle galassie, storia e psicologia della scienza: come psicologa è interessata all'indagine dei processi psicologici che soggiacciono alla scoperta scientifica; come astronoma è interessata anche alla storia delle donne che hanno lavorato nella ricerca astronomica. Su questi due argomenti ha pubblicato alcuni libri.

Secondo Francisco Varela le nostre scelte sono precedute da una situazione magmatica mentale nella quale tante possibilità si sovrappongono.

Tutte queste possibilità fanno pensare ai tanti stati possibili di un sistema fisico che si sovrappongono in una funzione d'onda quantistica. Tale funzione d'onda può ridursi ad un unico stato reale quando il sistema viene osservato, vale a dire quando c'è un'interazione con l'esterno.

Henri Poincaré, illustre matematico interessato ai meccanismi mentali sostiene che inventare equivale a scegliere. Definisce la creatività come capacità di unire elementi preesistenti in combinazioni nuove. Il criterio intuitivo per riconoscere l'utilità della combinazione nuova è "che sia bella". Secondo Poincaré la bellezza guida le nostre scelte.

Lo psicoanalista Wilfred Bion riprende il termine *fatto scelto*, introdotto da Poincaré, e lo definisce come un fatto che dà coerenza agli oggetti dell'esperienza. Un fatto scelto introduce un ordine nel disordine della mente. Anche qui c'è una scelta che aiuta la mente a non perdersi. Poincaré sostiene che la nostra mente è fragile quanto lo sono i nostri sensi; si perderebbe nella complessità del mondo se quella complessità non fosse armoniosa. Le scelte dunque ci guidano nell'armoniosa complessità del mondo.

PAROLE CHIAVE:

Inconscio, Cognizione, Funzione d'onda.

ABSTRACT:

According to Francisco Varela our choices are preceded by a mental magmatic situation where many possibilities are overlapping.

All these possibilities recall the many possible states of a quantistic wave function. Such a wave function can be reduced to a unique real state when the system is observed, namely when there is an interaction with the external world.

The mathematician Henri Poincaré proposes that to invent is equivalent to choose. He defines the creativity as the capacity of linking preexisting elements into new combinations. The criterium to recognizing the utility of the new combination is its beauty. Therefore beauty is leading our choices.

The psycanalist Wilfred Bion utilizes the term *chosen fact*, that was introduced by Poincarè, defining it as a fact giving coherence to the objects of our experience. A chosen fact introduces order in the mental disorder. A choice help our mind not to be lost.

Poincaré claims that our mind is fragile as our senses, it would be lost in the complexity of the world if such a complexity would not be harmonious.

Choices lead us in the harmonious complexity of the world.

KEYWORD:

Unconscious, Cognition, Wave function.

ANNA CURIR

is a senior researcher of the National Institute of Astrophysics, and psychologist.

Her interests are Black Holes, Galaxy Astrophysics, History and Psychology of Science. As psychologist she is interested into the investigation of the psychological processes underlying to scientific research; as astronomer she is also interested into the story of the women who have been working in the astronomical research. She published several books on these subjects.

LE SCELTE DEI GIOVANI NELLA SOCIETÀ ODIERNA TRA RAZIONALITÀ E DISAGIO

ALFONSO DI PROSPERO



1. Sintomi di malessere sociale e modelli di razionalità

Sono frequenti gli episodi di cronaca che portano a interrogarsi e a dibattere sulle tensioni e i motivi di disagio che oggi si ritrovano nella vita delle giovani generazioni. Le analisi che vengono proposte sono molteplici. In generale le prospettive di fondo che si può scegliere di assumere per riflettere su questi fenomeni, per la loro diversità, possono predisporre verso conclusioni e giudizi divergenti. In questo scritto vorrei provare a suggerire delle chiavi di lettura che dipendono concettualmente dall'indagine sul concetto stesso di scelta. Degli adolescenti che aggredi-

scono un disabile o un senzatetto, riprendendo tutto con la telecamera del proprio telefonino, e poi postano il video sulle piattaforme *social*, quale criterio stanno seguendo per effettuare queste “scelte”? Si può essere sicuri, anzi, che stiano seguendo un qualunque tipo di “criterio” o che “scelgano” di agire in un tal modo, piuttosto che essere “trasportati” semplicemente dagli avvenimenti? Non vi è forse qualcosa di talmente irrazionale e irriflesso (oltre che immorale) in queste condotte, da potersi ritenere che vengano messe in atto nel modo più inconsapevole che si possa concepire? In un certo senso sì, ma rinunciare a tentare una “analisi” di questi comportamenti, rischia di essere una strada che non facilita il confronto con questi problemi. “Analizzare” non significa “giustificare”, e io qui sarò ben lontano dal voler assumere atteggiamenti apologetici. Ma bisogna capire come sia possibile che ci si inoltri lungo questi crinali così pervasi dal degrado, ovvero se vi sia un *modus operandi* di tipo generale della mente umana che può servire a spiegare l’insorgere di questi comportamenti.

L’abbozzo di teoria che vorrei proporre ha – come è facile prevedere – una portata intrinsecamente più ampia. Non si può infatti spiegare un singolo tipo di decisioni senza ricorrere a presupposti che devono essere applicabili in una varietà molto più estesa di situazioni.

La distinzione fondamentale di cui mi avvarrò è quella tra apprendimento guidato dall’esperienza e informazioni ottenute per ragionamento e deduzione. Si vede subito come si tratta di categorie che sono più tipicamente legate alle discussioni sulla natura della conoscenza scientifica – anche se trovano applicazione in psicologia in una varietà di modi, come per esempio la differenza individuata dagli studiosi tra gli stili cognitivi di tipo *field dependent* e *independent*.

Abbiamo infatti da un lato la tendenza psicologica a generalizzare induttivamente a partire dalle proprie esperienze, dall’altro la tendenza a riflettere sul significato delle proprie osservazioni, cercando di ottenere una qualche coerenza tra di esse. Il metodo scientifico sistematizza in modo molto più organico, articolato e sofisticato queste fondamentali istanze, ma non si può negare che in ogni essere umano esse operino – in una certa misura – in modo spontaneo. È un problema molto impegnativo invece quello di provare a stabilire *quanto* queste disposizioni di fondo dello spirito siano influenti nella condotta prati-

ca di tutti i giorni, tra i giovani e non solo. Le riflessioni che proporrò possono essere intese come rivolte a scandagliare il senso delle azioni che si osservano nel mondo giovanile, ma anche come una sorta di esperimento concettuale che faccia da banco di prova per intuizioni antropologiche di carattere più generale. Si può intuire che uno degli aspetti che in questo tentativo acquistano rilievo, è se si possa avere oppure no un'immagine dell'essere umano come generalmente guidato dalla "ragione", intesa come capacità di compiere inferenze che poggiano su premesse per qualche motivo accettabili, attenendosi nell'azione ai risultati di queste operazioni.

Le coordinate teoriche di base possono essere rintracciate in vari autori. Herbert Simon ha reso celebre un modello di razionalità "limitata" ("bounded rationality"), che viene contrapposto a un troppo ottimistico ideale di razionalità "olimpica", che sarebbe presupposto tipicamente in una varietà di approcci allo studio – in particolare – dell'economia che postulano l'esistenza di attori sociali che prendono le loro decisioni in modo informato, coerente e secondo un criterio di efficienza. Nella vita concreta, però, queste assunzioni raramente sono verificate, per cui può essere preferibile indagare direttamente i *pattern* del *decision taking* in condizioni che obbligano a scelte subottimali.

Raymond Boudon e Karl Raymund Popper hanno difeso un paradigma, quello dell'individualismo metodologico, che invita a cercare le ragioni che muovono l'attore sociale verso una scelta, partendo dall'ipotesi della razionalità della sua condotta.

Entrambi questi approcci però sono rivolti allo studio di attori sociali rappresentati da *adulti*. Ammesso che questi autori difendano indirizzi di ricerca che contengono un nucleo di verità significativo, è legittimo fare assunzioni analoghe anche per degli adolescenti? Se si parla di individui la cui identità è ancora in corso di definizione e le cui esperienze di vita e conoscenze sono ancora relativamente povere, si può procedere nel fare delle ipotesi di "razionalità" riguardo al loro *decision taking*? Non è esattamente questa la strategia che difenderò. Piuttosto cercherò di mostrare che vi è un senso in cui quella che viene messa in atto è una razionalità di tipo *procedurale*, che rispetta cioè delle procedure di inferenza fondamentalmente (formalmente) corrette, ma che può ugualmente portare a conclusioni anche gravemente sbagliate in sen-

so *sostanziale*. In altre parole, il “metodo” seguito è plausibile, ma per difficoltà reali nel compito di stabilire quali premesse siano attendibili e rilevanti, si arriva a conclusioni false – a volte anche gravemente sbagliate. Ci si può chiedere che cosa possa voler dire che un metodo è “plausibile”, quando può condurre a conclusioni anche totalmente sbagliate. La risposta però deve tener conto del fatto che, in contesti di azione dove un “metodo” di pensiero dovrebbe essere in grado di valere in una varietà di casi estremamente ampia, un “metodo” di pensiero (in particolare, che sia trasmissibile e insegnabile attraverso l’educazione) che “funzioni” con buoni risultati sempre, può essere molto difficile da trovare.

Un altro autore al quale vorrei fare riferimento è il grande psicologo ed epistemologo Jean Piaget. Nella sua epistemologia genetica il bambino è visto come privo inizialmente di nozioni anche del tutto elementari, come quelle di spazio e tempo, la distinzione tra io e mondo esterno, la nozione di oggetto fisico più o meno stabile, etc. Queste nozioni sarebbero costruite gradualmente nel corso dei primi anni di vita. La mia ipotesi è che la costruzione di queste nozioni avvenga per mezzo di continue generalizzazioni induttive, a partire dalle esperienze che il bambino quotidianamente compie¹.

Piaget descrive questo processo in termini di un’evoluzione psichica che va dalla concretezza all’astrazione: a questa idea deve darsi qui la massima importanza, perché è appunto una forma di eccessiva concretezza nel pensiero che può essere uno dei fattori scatenanti dei comportamenti dei giovani che tendono alla devianza e alla trasgressione.

2. *Esperienza e ragione nelle decisioni*

Utilizzando questi riferimenti teorici, si può portare il seguente semplice esempio, per descrivere il rapporto che può sussistere tra esperienza e riflessione. È costatazione comune che gli esseri umani, grazie a coperte o indumenti, possono riscaldarsi. A rigore questa conoscenza – che può essere ottenuta per esperienza e per induzione – può essere vista anche come una conseguenza logica derivabile dai principi della termodinamica. Naturalmente i primi esseri umani che nella preistoria si sono serviti di

¹ Cfr. A. Di Prospero, *Linguaggio e ordine del mondo*, Il Sileno, Rende (CS) 2020.



PELLI di animali per proteggersi dal freddo non conoscevano le teorie formulate molto dopo da Boltzmann. Ma ugualmente, basandosi sulla sola esperienza, potevano arrivare a trarre una conclusione, che sarebbe stata deducibile da una teoria come quella di Boltzmann. Avendo in mente il modello “nomologico-deduttivo” proposto da Hempel e Oppenheim², si può descrivere questa situazione dicendo che l’esperienza come tale suggerisce singole generalizzazioni (“le coperte permettono di riscaldarsi”), mentre la ragione e la riflessione si sforzano di individuare formulazioni più precise per il contenuto di queste generalizzazioni, che permettano di ritrovare una coerenza complessiva tra le diverse generalizzazioni che le varie esperienze hanno permesso di fare. Piaget, con le sue nozioni di “assimilazione” e “accomodamento” che permettono al soggetto di costituire strutture man mano più ampie, differenziate e inclusive (nella mia interpretazione, assimilabili a modelli nomologici sempre più ampi e complessi), si muove in una direzione teorica coerente con questa impostazione, proiettandola nella dimensione diacronica dello sviluppo logico-cognitivo del bambino. L’idea è quindi che il bambino e poi l’adolescente facciano cognitivamente un largo uso di “esperienze” – non sistematizzate in modo ordinato all’interno di descrizioni (modelli nomologici) coerenti – del tipo che qui ho semplificato con il calore conservato attraverso il ricorso a coperte e vestiti.

Secondo Giambattista Vico è una “*proprietà della mente umana, ch’ove gli uomini delle cose lontane, e non conosciute non possono fare niuna idea, le stimano dalle cose loro conosciute, e presenti*”³: è questa un’affermazione che sintetizza il modo in cui opera l’induzione, riconducendo l’ignoto al noto, a costo di proiettare la fisionomia propria delle situazioni già conosciute su situazioni e fatti che sono in realtà del tutto diversi. Il comporsi delle conoscenze empiriche entro strutture teoriche di tipo deduttivo è una delle condizioni per riuscire a superare questi gravi limiti. Il problema di fondo è che, disponendo solo

2 C.G. Hempel, P. Oppenheim, “*Studies in the Logic of Explanation*”, in *Philosophy of Science*, 15, 1948, pp. 135-175.

3 G. Vico, *La scienza nuova 1744*, a cura di Paolo Cristofolini e Manuela Sanna, Edizioni di Storia e Letteratura, Roma 2013, p. 60.

di un repertorio di conoscenze e generalizzazioni empiriche – la cui ricomposizione in un sistema abbastanza unitario e coerente è dall'adolescente solo appena avviata e abbozzata – si può finire letteralmente per essere quasi solo “trasportati” dal corso degli eventi. Si tratta però comunque di una forma di razionalità – anche se “limitata”. Quello che viene posto in essere è il tentativo di aderire alle condizioni empiriche con cui si manifesta il proprio ambiente, con un'attenzione del tutto maggiore verso il contesto immediato rispetto a quello più remoto – e anche una teoria scientifica, nei suoi specifici ambiti di applicazione, di queste condizioni deve dare conto: non può limitarsi a prescindere. In molti casi, tra i giovani (e non solo), si tratta di una forma di razionalità decisamente *troppo* “limitata”. È importante però disporre di una formalizzazione dei processi cognitivi che sono coinvolti, che euristicamente ci permetta di individuare quali dinamiche effettivamente si producono.

La conoscenza empirica, partendo da casi singoli (o comunque appartenenti tutti a un contesto ristretto) e generalizzandone la portata, può scambiare per costanti delle associazioni che invece valgono solo sotto determinate condizioni. (Il concetto psicologico di “trauma” può essere visto sotto questa luce, mentre in psicoanalisi è ampiamente presente l'idea di una capacità del passato dell'individuo – la sua infanzia con alcune delle sue esperienze – di determinare lo sviluppo futuro della personalità o la comparsa ad esempio di nevrosi.)

Inoltre un'aderenza eccessiva agli *script* del passato può suscitare nell'osservatore esterno l'impressione che il soggetto sia rimasto vittima di una forma di confusione. Nell'ipotesi che l'osservatore esterno sia un adulto, che dispone di un numero molto maggiore di esperienze di vita per poter articolare un modello nomologico in grado di cogliere i vari aspetti del reale con molta più finezza e precisione, un tale osservatore facilmente può accorgersi che un adolescente – nel trarre le sue generalizzazioni – è caduto vittima di equivoci e confusioni, dovute al fatto che il suo repertorio di esperienze (e quindi di generalizzazioni) è necessariamente ristretto.

Rimane però il fatto che l'esperienza epistemologicamente è in generale una base legittima per i processi cognitivi. Chiedere – o imporre – all'adolescente di rinunciare, può rivelarsi un rimedio peggiore del male che si vuole prevenire.

Si può fare allora almeno il tentativo di portare degli esempi per rendere più chiaro il modo in cui operano queste due opposte istanze, ossia le valenze positive ma anche, sotto altri aspetti, negative del portato cognitivo delle esperienze. Si considerino i casi già richiamati, fin troppo documentabili, di adolescenti (ma a volte anche adulti che commettono diversi tipi di illegalità) che compiono violenze ai danni di qualcuno, postando poi sui *social* il video che registra le loro prodezze. È difficile che, per quanto molto giovani, non sia arrivata – in astratto – a questi individui l’informazione che queste sono azioni contro la legge e soggette a punizione. È possibile, d’altra parte, che abbiano la percezione confusa che molte “dichiarazioni” provenienti dal mondo degli adulti, sentite come di carattere formale e poco incisivo, siano destinate in concreto a rimanere “lettera morta”: gli adulti dicono in continuazione che certe azioni non vanno commesse, ma con altrettanta frequenza gli adolescenti hanno davanti agli occhi casi in cui queste affermazioni vengono contraddette, senza che vi sia nessun tipo di sanzione. L’aspetto più delicato e problematico di queste situazioni è però che vi è un contesto, quello della connotazione fortemente “sociale” e condivisa delle azioni, che esse hanno in comune con momenti della vita che sono ben diversi. L’ipotesi è che un vissuto che ha tratti fundamentalmente simili – quello della condivisione sociale di un’esperienza – possa fare da “traino” per processi e dinamiche profondamente diversi: da un lato quelli dell’educazione, dell’essere accolti nel calore della propria famiglia, del partecipare a reti di relazione sociale che sono portatrici di un impegno etico e valoriale (tutte esperienze di carattere evidentemente sociale), ma dall’altro anche quelli dell’omologazione conformista al “branco” e del sentimento di un’autosufficienza fondamentale dell’esperienza della condivisione sociale di un’esperienza (in questo caso, con gli amici che sono complici di un atto illegale o immorale), che porta ad avere la percezione che sia a causa di una parte irrinunciabile della propria identità, che si “deve” partecipare a queste azioni e per di più in seguito si “deve” dividerle sui *social* – come se ciò che non “appare” pubblicamente nel modo più vistoso non avesse la prerogativa di poter essere considerato un fatto davvero accaduto. Per un bambino o un adolescente, i rapporti – per esempio – con la propria famiglia, sono comunque pervasi da significati di tipo materiale e



utilitario. In genere gli adulti sono visti come portatori di un potere, che viene più o meno invidiato. Gli strumenti cognitivi dei più giovani, essendo caratterizzati da una maggiore misura di empirismo, possono rendere difficile operare la distinzione – per un adulto evidente – tra forme di socializzazione moralmente buona o cattiva. (D'altra parte anche gli adulti possono incontrare molte difficoltà al riguardo: da un punto di vista storico, si pensi ad analisi come quelle condotte da George Mosse sulla “nazionalizzazione delle masse” compiuta dal regime nazista.) Il fatto di essere guidati ancora pressoché solo dall'esperienza, può condurre verso la percezione istintiva che l'appartenenza a un gruppo di amici che si riconosce in un atto moralmente deviante, abbia una connotazione di condivisione sociale che – agli occhi di una persona immatura – la rende assimilabile ai vissuti esperiti – per esempio – in ambito familiare (con in più magari una componente di iperstimolazione che, come tale, viene percepita come un fatto positivo).

3. Conclusioni. Educazione, comunicazione e flussi di informazione

Questa problematica è molto complessa ed è difficile prendere posizione in modo plausibile in poche righe. Quanto fin qui osservato però può portare a guardare a queste questioni secondo una prospettiva di tipo epistemologico. Il problema di fondo della nostra società, per quanto riguarda l'educazione e la formazione dei giovani, può essere descritto forse in termini di 1) flussi di informazione, 2) modelli di pensiero che siano in grado

di sorreggere il peso cognitivo di flussi delle informazioni che sono sempre più debordanti. L'atto dell'educare – in famiglia e non solo – viene qui visto come tale da implicare in ogni caso (in senso ovvio) momenti di carattere logico-cognitivo. Sia l'adulto sia l'adolescente hanno bisogno di basarsi su informazioni per stabilire il senso delle azioni delle controparti. In presenza di flussi di informazione troppo caotici, l'adulto può non essere in grado di capire quando è davvero il momento di preoccuparsi e di intervenire nel rapporto con l'adolescente (rischiando per esempio di privarlo di esperienze di socializzazione con il gruppo dei pari che sarebbero invece formative), mentre l'adolescente, a maggior ragione, può interpretare in modi devianti (o “aberranti”, nel senso inteso da Umberto Eco) il senso delle sollecitazioni che riceve. Se questo tipo di analisi è corretto, si deve considerare se non sia necessario mettere in conto che nei nostri rapporti interpersonali ci serviamo di modelli impliciti di azione che comportano una cesura troppo netta tra “razionalità” e “sentimento” (o istinto, passione, etc.). Di fronte a flussi di informazione che sono sempre più complessi, nozioni (di ordine epistemologico) come “verità” o “attendibilità” dei messaggi, dovrebbero essere intese nella loro capacità di *integrarsi* psichicamente con i vissuti emotivi e relazionali più intimi. Altrimenti semplicemente le risposte con cui si reagirà ai fatti della vita saranno o irrazionali e non pertinenti ai casi concreti in cui si trova ad agire (quando si scelga di conservare un senso di emotività soggettivamente più pieno e soddisfacente) oppure saranno sentite come del tutto strumentali o aride (quando si scelga il registro della “razionalità”, che naturalmente rimarrà però del tutto apparente). Adulti che sono soggetti loro stessi – nei loro rapporti – a questa scissione, probabilmente – venendo osservati dai più giovani – non daranno loro gli strumenti per elaborare le informazioni e le esperienze della vita in modo adeguato alla complessità dei vissuti che noi esperiamo in questa stagione storica (due autori che qui si devono almeno citare sono Spinoza e, tra i più recenti, Antonio Damasio). Si tratta di idee che richiederebbero uno sviluppo più ampio e sistematico, ma questo testo può essere forse già sufficiente per sollecitare delle riflessioni al riguardo.

ALFONSO DI PROSPERO

Nel corso di vari anni di ricerche, ho cercato di approfondire i processi con cui il linguaggio e la comunicazione possono condizionare il pensiero.

Dopo un dottorato in Scienze sociali, ho presentato i risultati del mio lavoro in due libri (*Linguaggio e ordine del mondo*, edito da Il Sileno, Cosenza, e *La forma del significato*, Aracne, Roma)

oltre che in molti articoli apparsi su riviste specializzate. Attualmente svolgo la mia attività di studio come ricercatore indipendente.

ABSTRACT:

È problematico il modo in cui molti giovani affrontano le questioni che compaiono nelle loro vite. Ci possiamo chiedere se vi sia una forma di razionalità in alcuni dei loro comportamenti, anche se a volte essi appaiono agli adulti paradossali e assurdi. Per esempio, possono essere di tipo adattivo al loro ambiente? Il mio tentativo è di offrire alcuni suggerimenti per delineare un modello di razionalità che fa leva sull'esperienza di vita. Alcune caratteristiche generali di questo modello di razionalità possono forse offrire le linee generali per una spiegazione sia del loro carattere adattivo sia dei molti casi in cui mostrano di portare a dei gravi fallimenti.

PAROLE CHIAVE:

Giovani, Disagio, Razionalità, Moralità, Esperienza.

ABSTRACT:

It is problematic the way by which many young boys and girls deal with the questions appearing in their lives. We can ask if there is a form of rationality in some of their behaviors, even if sometimes they seem to the adults as paradoxical and absurd. For example, can they be adaptive in a functional way to their environment? I attempt to offer some suggestions for a model of rationality relying on life experience. Maybe some general features of this kind of rationality can offer the main lines for the explanation of both its adaptative meaning and its many moments of hard failure.

KEYWORDS:

Young people, Disease, Rationality, Morality, Experience.

ALFONSO DI PROSPERO

In several years I have studied the processes that make language and communication able to condition the activity of thinking. After having taken a Ph. D. degree in Social Sciences, I have presented the results of my research in two books (*Linguaggio e ordine del mondo*, published by Il Sileno, Cosenza, and *The Form of Meaning*, published by Aracne, Roma) and in many papers published on scientific journals. Presently I conduct my work of research as independent researcher.

ABITARE IL PRESENTE

Thích Nhất Hạnh e la spiritualità dell'ora

ANTONIO DORELLA

*L'ora è l'unico momento in cui
puoi trovare
quello che stai cercando.*

Thich Nhat Hanh



ENGAGED BUDDHISM

‘Engaged Buddhism’, lo ha definito il suo ideatore. Buddismo impegnato. Lavoro dentro se stesso, misurato attraverso una attività politica, sociale e comunitaria senza sconti. L’‘inventore’ dell’engaged buddhism è Thich Nhat Hanh. L’uomo dalle scelte forti. Il protagonista di questo contributo monografico.

Che cosa propone di diverso con il suo engaged buddhism? Propone concretezza. ‘Il giorno che stai aspettando è oggi, il momento che stai aspettando è questo preciso momento¹’, spiega. Il Buddismo impegnato è la religione dell’Ora Presente. L’ora presente ricapitola il passato e contiene il futuro, perché ‘l’ora è il fondamento di tutto il tempo e lo spazio²’. L’errore è ‘quando sacrifichiamo l’ora che è così preziosa per un poi che non arriva mai³’.

Nella stanza d’analisi vale lo stesso principio. La capacità della coppia analitica di ‘vivere l’ora’ è una cartina

1 Thich Nhat Hanh, *Inside the Now. Meditation on time*, 2015, *Ogni istante è un dono*, Garzanti, Milano, 2017, p. 74.

2 Thich Nhat Hanh, *Inside the Now. Meditation on time*, 2015, *Ogni istante è un dono*, Garzanti, Milano, 2017, p. 65.

3 Thich Nhat Hanh, *Inside the Now. Meditation on time*, 2015, *Ogni istante è un dono*, Garzanti, Milano, 2017, p. 61.

al tornasole del buon andamento di ogni percorso psicoterapico.

Morto nel 2022 all'età di novantacinque anni, Thich Nhat Hanh è stato uno dei mistici contemporanei più popolari e convincenti del nostro tempo. Monaco vietnamita, riformatore, attivista per la pace, fondatore carismatico di migliaia di centri per la meditazione, propagatore del dialogo ecumenico e convinto sostenitore della ecologia profonda.

Thay è stato il suo soprannome; significa maestro.

Thay ha lavorato al superamento di un Buddismo libresco, speculativo, isolazionista, ancorato al passato. Senza amnesie per le proprie origini, ha partecipato alla creazione di un Buddismo non confessionale, a favore di un radicale cambiamento dell'individuo e della società, sia in Oriente che in Occidente.

Dal punto di vista della nostra tesi Thay ha portato nel buddismo una spiritualità trasversale, che sta modificando profondamente anche le fondamenta teologiche di altre confessioni. Al di là delle differenze di fede, sta infatti emergendo un paradigma spirituale contemporaneo che sembra possedere alcuni costanti. La principale è la declinazione delle forme devozionali più dogmatiche in modalità 'pratiche', che non prevedono antagonismi sdegnosi fra spirito e materia.

Mi sono spesso interessato ai cambiamenti interni al cristianesimo, descrivendo l'opera e le biografie dei maestri (all'inizio inascoltati) in ambito cattolico. Hans Kung, Raimon Panikkar, Eugen Drewermann, Matthew Fox e Leonardo Boff, solo per citarne alcuni. Panikkar, con uno dei suoi straordinari neologismi, definisce questo paradigma con un ossimoro: secolarità sacra. Altri lo chiamano Monismo relativo, altri ancora Pan-en-teismo, Neocene o Spiritualità del Creato.

Al di là delle diverse definizioni, tuttavia, permane l'esigenza di percepire il divino come distinto ma non in contrapposizione con l'esistente. Un'esigenza che nasce al di fuori e dentro le religioni ufficiali. Così come anche la Psicologia Analitica ha teorizzato.

SONO ARRIVATO, SONO A CASA



Nato nel 1926 in Vietnam, Thay viene rafforzato nella sua predisposizione alla ricerca spirituale da alcune esperienze giovanili. Le ricorda spesso. Rimane affascinato dalle riviste di Buddismo che suo fratello Nho, in procinto di diventare monaco, portava a casa. Poi una 'peak experience'. Durante una gita di scuola si allontana dai compagni alla ricerca di un eremita. Gli hanno detto che vive su una montagna. Non lo trova ma scopre al suo posto una sorgente d'acqua dalla quale si abbevera. Si addormenta ed entra in uno stato di estasi.

Scopre, dirà dopo, il godimento di un contatto diretto con la fonte.

Nella vita di ognuno di noi, credo, oltre che nelle biografie dei mistici, è rinvenibile il medesimo 'turning point'. Nell'infanzia o nell'adolescenza è possibile identificare un momento rivelativo in cui ci sentiamo in qualche modo toccati da una improvvisa visione del nostro destino. Una specie di richiamo, che anche i pazienti spesso raccontano.

Thay è ordinato monaco a sedici anni. Entra nella tradizione buddhista zen vietnamita. La pratica del buddismo mira alla consapevolezza attraverso l'esercizio della respirazione. Consapevolezza di che cosa? Di dimorare nell'attimo presente, risponde Thay, il riformatore. 'Solo nel qui e ora abbiamo la possibilità di vederci chiaramente l'uno l'altro. Al di fuori dell'ora c'è solo illusione. L'ora reca in sé la vera vita⁴'.

4 Thich Nhat Hanh, *Inside the Now. Meditation on time*, 2015, *Ogni istante è un dono*, Garzanti, Milano, 2017, p. 54.

Negli anni della sua giovinezza, il Vietnam è colpito da tre mostruose calamità, alle quali se ne aggiungerà una quarta. La prima è l'invasione giapponese (1940-1945); poi una devastante carestia del 1945 e, terza, l'occupazione franco-americana.

Nel 1945 infatti, al termine della Seconda Guerra Mondiale, i francesi tornano a reclamare la potestà sul Vietnam. Questa pretesa neo-coloniale scatena la Prima guerra d'Indocina fra truppe francesi e i nazionalisti Viet Minh. Scoppia -come la definirà Jean-Paul Sartre - la 'sporca guerra' che dura per otto anni, dal 1946 al 1954. 'Soldati francesi irrompevano nei nostri templi, perquisendoli in cerca di membri della resistenza o di cibo, esigendo che consegnassimo gli ultimi pugni di riso rimasti. Alcuni monaci vennero uccisi, pur essendo disarmati⁵', racconta Thay, ricordando quegli anni.

Thich Nhat Hanh e i suoi compagni reagiscono, lavorando per un buddismo che li trasformi in 'bodhisattva dell'azione'. Bodhi significa risveglio e sattva è un essere vivente. Dunque un bodhisattva è un essere vivente risvegliato. Nello specifico, Bodhisattva dell'azione indica un essere risvegliato che non si sottrae agli obblighi che derivano dall'abitare nell'Ora.

Ecco il motivo per cui aggiunge al nome Thich, quello di Hanh, che significa 'azione'.

Il Bodhisattva dell'Azione, dell'Ora e della Pace si contrappone al Bodhisattva del Nirvana e della Terra Pura, spiega Thay. Cioè? Si contrappone cioè a chi intende il religioso come fuga o idealizzazione del reale. 'Solo il presente è reale. Solo l'ora è reale. Ecco perché devo tornare all'ora se voglio vedere davvero il Buddha e vedere davvero me stesso. E' semplice. L'ora è l'unico momento in cui puoi trovare quello che stai cercando. Hai cercato il Nirvana. Hai cercato Dio. Hai cercato l'illuminazione, il risveglio. Hai cercato la Terra Pura e la tua autentica natura di non nascita e non morte. Si scopre che tutto quello che hai cercato si trova già nel momento presente. E il segreto per trovarlo è l'ora⁶' riepiloga con il suo linguaggio semplice ed efficace Thich Nhat Hanh.

'Più di ogni altra cosa, volevo contribuire a rinnovare il

5 Thich Nhat Hanh, *Inside the Now. Meditation on time*, 2015, *Ogni istante è un dono*, Garzanti, Milano, 2017, p. 24.

6 Thich Nhat Hanh, *Inside the Now. Meditation on time*, 2015, *Ogni istante è un dono*, Garzanti, Milano, 2017, p. 46.

buddhismo nel mio Paese, per renderlo adeguato alle esigenze dei giovani’, racconta di quel periodo vietnamita.⁷ Pubblica le sue prime poesie. La fama di poeta e il gusto di esprimersi in versi liberi, lo accompagneranno per il resto della vita. Cura la redazione di una rivista buddista per l’applicazione dei principi della sua fede ai laici nella vita quotidiana. Il buddismo, dice Thay, deve uscire dai templi. Deve lordarsi con la melma della sofferenza di tutti i giorni. Perché ‘non può esserci il loto senza il fango’⁸. Infine fonda la prima scuola privata buddista, rivolta alla educazione dei bambini vietnamiti.

La formula che Thay suggerisce -come un mantra- per riepilogare il suo Dharma è: ‘sono arrivato, sono a casa’. Il buddismo deve tornare fra la gente. Ciascun praticante deve tornare a se stesso.

MEGLIO LO SPIRITO CHE LA TEOLOGIA



Nel luglio 1954, si pone fine ufficialmente alle ostilità tra i francesi e i Viet Minh. In seguito agli accordi di Ginevra il Vietnam viene diviso in due. Il Nord diventa comunista e il Sud filo-occidentale. Thay rimane per un po’ al Sud. Diem, il governatore cattolico imposto dagli Stati Uniti, si mostra però diffidente nei confronti dei buddisti. Li osteggia, boicottandone le iniziative.

Nel 1958 Thay fonda in Vietnam la comunità di Puong

7 <https://plumvillage.org/wp-content/uploads/2020/11/Tich-Nhat-Hanh-biografia-in-20-pagine.pdf>.

8 Thich Nhat Hanh, *Inside the Now. Meditation on time*, 2015, *Ogni istante è un dono*, Garzanti, Milano, 2017, p. 10.

Boi, un modello sperimentale in cui applica le regole per il rinnovamento e la rifondazione del Buddismo. Sarà la prima di infinite altre. Il governatore del Vietnam del Sud gli è ostile. Le gerarchie buddiste gli si oppongono e gli si tagliano i finanziamenti. Nel frattempo muore la madre. Thich Nhath Han è prima isolato e poi obbligato all'esilio. Si ammala.

Thay parlerà di questo periodo come un momento di profonda depressione. Diventa cittadino del mondo. Nel 1961 sbarca per la prima volta in America. Sulla permanenza in Occidente, Thay dirà: 'Sono cresciuto in Vietnam. Sono diventato monaco in Vietnam. Ho imparato e praticato il buddismo in Vietnam. E prima di venire in Occidente, ho insegnato a diverse generazioni di studenti buddhisti in Vietnam. Ma ora posso dire che è stato in Occidente che ho realizzato il mio cammino'.

Approfondisce lo studio del cristianesimo. 'Buddha vivente, Cristo vivente' è il libro che contiene le sue riflessioni comparative tra le due religioni. 'É più sicuro accostarsi a Dio tramite lo Spirito Santo che tramite la teologia. Se entriamo in contatto con lo Spirito Santo aderiamo a Dio non in quanto concetto ma come realtà vivente⁹', spiega.

Dio, ogni Dio, è nell'Ora.

Si dedica alla conoscenza del pensiero e delle vite di alcuni teologici cristiani contemporanei, fra i quali Dietrich Bonhoeffer. Bonhoeffer (1906-1945) è il coraggioso e talentuosissimo pastore luterano tedesco che ha tentato di opporsi al regime nazista, pur avendo avuto la possibilità di espatriare. L'esecuzione della sua condanna a morte, per aver partecipato ad un complotto contro il Fuhrer, avviene poche ore prima della fine della guerra.

'Bonhoeffer è stato la brezza che ha spinto il frutto maturo a cadere', dice Thay di se stesso.

E' l'inizio dell'Engaged Buddhism. Agli occhi di Thay, Bonhoeffer diventa il modello di una militanza per la pace, non ideologica ma disposta ad impegnarsi fino all'auto-sacrificio. La stessa immolazione -a volte dandosi fuoco- alla quale sempre più numerosi monaci vietnamiti si stavano votando, per testimoniare la loro disperata richiesta di pace.

Nel 1964, dopo la deposizione e la morte del dittatore

9 Thich Nhat Hanh, Buddha vivente, Cristo vivente, Living Buddha, living Christ, 1995, Garzanti, Milano, 2018, p. 9.

Diem, a Thay è concesso di tornare per un breve periodo nel Vietnam del Sud. Nel 1965, temendo una espansione comunista, Johnson invia le truppe in Vietnam. Russia e Cina si schierano con il Vietnam del nord, alimentando con l'invio di armi la lotta di opposizione anti-americana. Esplode di nuovo la guerra. E' la quarta calamità che si abbatte sul paese nello stesso secolo.

L'azione di Thay -per la pace, per la riforma del buddismo e per lo sviluppo sociale- piace alla popolazione ma è sgradita alle istituzioni vietnamite. Per la seconda volta a Thich Nhat Hanh è interdetta la presenza sulla sua terra.

ESSERE PACE, SORRIDENDO

'La guerra del Vietnam è stata, prima di tutto, una lotta ideologica. Per garantire la sopravvivenza del nostro popolo, dovevamo superare il fanatismo sia comunista che anticomunista, e mantenere la più rigorosa neutralità. I buddhisti hanno fatto del loro meglio per parlare a nome di tutto il popolo e non schierarsi, ma siamo stati condannati lo stesso come "neutralisti filocomunisti", spiega Thay.

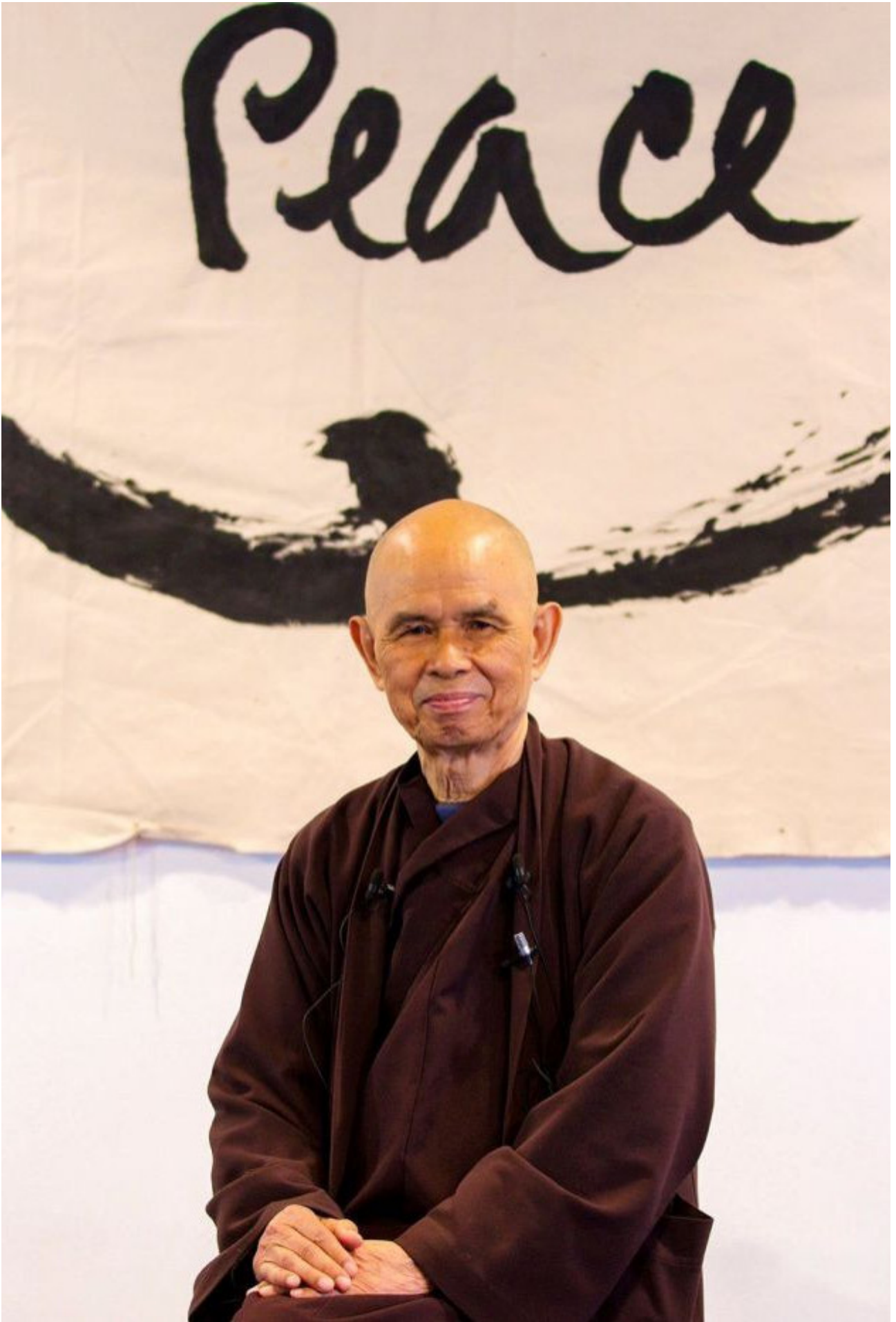
Nel 1966 il monaco è costretto dunque per la seconda volta a scappare dal Vietnam e a tornare in Occidente. Vi rimarrà, come 'attivista in esilio', dividendosi principalmente fra USA e Francia, per 39 anni. Allontanato dal Vietnam, 'solo perché', dirà in seguito, 'avevo osato chiedere la pace'.

Nella sua opera pacifista, fra le molte personalità con cui entra in contatto, incontra Paolo VI e collabora con Daniel Berrigan, Thomas Merton e Martin Luther King. King e Thay si uniscono per creare un largo movimento di opinione nonviolenta. La loro comune azione contro la guerra del Vietnam cambierà la storia.

Nel 1967 King propone Thay al Nobel per la pace. Premio che non gli viene assegnato. Un anno dopo il profeta dei diritti civili dei neri è assassinato.

La pace fra i popoli deve fondarsi sulla ricerca della pace dentro di noi, spiega Thich Nhat Hanh. La regola prima di ogni pacifista credibile è: essere pace. È questo richiamo alla responsabilità individuale che ai miei occhi rende Thay psicologicamente attrattivo. Il suo pacifismo, prima di essere urlato, è la road map di un esigente percorso individuativo.

Per raggiungere questo obiettivo Thay estende le tecniche meditative agli ambiti quotidiani, come ad esempio il



camminare, le mansioni domestiche, il lavoro. Introduce, per la prima volta, il termine mindfulness. Un neologismo che acquisterà presto fama e diffusione mondiale. Qualunque spazio abitiamo deve poter diventare ‘spazio meditativo’, in cui esercitarsi sull’incremento di tre qualità. Le tre qualità psico/spirituali richieste per ‘essere pace’ sono: la capacità di guardare il male dentro di noi. Noi non siamo mai il bene che si oppone al male. Conteniamo dentro di noi i ‘semi’ del male, con cui venire a patti. Occorre innaffiare i semi buoni e trasformare quelli cattivi. Il secondo obiettivo è la consapevolezza dell’Ora Presente, cioè l’abilità di sostare grati e meravigliati all’interno di ogni nostra situazione di vita, anche la più umile o sgradevole. Ogni crescita è nell’Ora o non è. E infine l’arte di sorridere. Perché il nostro sorriso non solo ci predispone alla accettazione e alla compassione ma crea negli altri la medesima disponibilità. E’ la benevolenza e la determinazione del sorriso ad innescare ogni processo di trasformazione politica.

‘Sedere, sorridere, guardare le cose per vederle nella loro realtà: queste sono le basi dell’impegno per la pace’¹⁰. In un linguaggio psicologico le possiamo chiamare: incontro con l’ombra, identificazione delle proiezioni, fiducia di base.



PLUM VILLAGE E IL PARTY DEL MANDARINO

Nel 1982 Thay e i suoi allievi trovano una vecchia fattoria nel sud-ovest della Francia. E’ circondata di alberi di prugne. Il villaggio verrà appellato come Villages des Pruniers; Plum Village in inglese; in vietnamita, Lang Mai. Con oltre 10.000 visitatori l’anno Plum Village diventa il centro buddista più frequentato dell’Occidente. Thay elegge la Francia a sua residenza ufficiale in seguito al dolore per un insuccesso. In una conferenza di pace Thay viene a conoscenza di un dramma, tenuto nascosto. Per salvarsi dalla guerra e dalla fame, migliaia di vietnamiti stanno cercando rifugio nelle nazioni vicine. Vengono rifiutati o messi in campi di raccolta, in condizioni di estremo degrado. E’ il dramma dei boat-people, che oggi riviviamo in Italia con altri nomi. Thay -operando dall’America- noleggia due navi. Vuole soccorrere

10 Thích Nhất Hạnh, Essere pace, Being peace/The art of understanding/walking meditation, 1985, Ubaldini, Roma, 1989, p. 43.

i profughi. Dopo un inizio confortante, l'aumento delle richieste di asilo porta ad una condanna unanime di Thay da parte dei governi e delle stesse istituzioni umanitarie. L'operazione fallisce e l'aiuto si rivela un disastro anche in termini di vite umane.

Thay sceglie di cambiare. L'engaged buddhism, il buddismo impegnato politicamente, si trasforma in buddismo impegnato socialmente. Dopo l'attivismo riformatore in patria, da giovane; dopo lo sforzo pacifista in America; ecco la terza fase. L'elaborazione di un buddismo utile alla società consumistica e capitalistica occidentale. E' la fase del 'buddismo pratico'.

Sull'altare dell'eremo di Plum Village, in segno di ecumenismo fra oriente ed occidente, vengono poste le rappresentazioni sia di Buddha che di Gesù.

In Francia, Thay recupera e approfondisce i principi 'a fondamento' della sua attività pacifista planetaria. Propone un Dharma, rigorosamente a-confessionale, fra contemplazione ed azione, al quale accorrono entusiasti migliaia di praticanti laici.

'Ieri abbiamo organizzato un party del mandarino. Ognuno ha ricevuto un mandarino. L'abbiamo tenuto sul palmo della mano e l'abbiamo guardato. La maggior parte delle volte che mangiamo un mandarino non lo guardiamo neppure, pensiamo ad un mucchio di altre cose. Guardare il mandarino significa vedere il frutto, odorare il profumo del fiore, percepire la terra umida e calda. Quando il mandarino diventa reale anche noi diventiamo reali. In perfetta consapevolezza ce lo siamo mangiato tutto, spicchio dopo spicchio. Anche questo é lavorare per la pace.¹¹'

Nella Spiritualità dell'Ora Presente assaporare un mandarino diventa un atto di vita comunitaria e spirituale. Ma allo stesso tempo si trasforma paradossalmente in un gesto politico e rivoluzionario. Masticare a lungo infatti non è solo un gesto di educazione alimentare. 'Masticiamo a fondo ogni boccone, almeno trenta volte, per sentirci davvero in contatto con ciò che si mangia¹²'. Per Thay anche un sorso d'acqua prima di essere deglutito

11 Thich Nhat Hahn, Essere pace, Being peace/The art of understanding/walking meditation, 1985, Ubaldini, Roma, 1989, p. 43.

12 Thich Nhat Hanh, Buddha vivente, Cristo vivente, Living Buddha, living Christ, 1995, Garzanti, Milano, 2018, p. 38.

deve essere tenuto in bocca, come un alimento.

Il party del mandarino é la riscoperta del nostro legame identitario con gli elementi del creato. Noi e il mandarino siamo la stessa cosa. Thay lo chiamerà inter-essere, inter-being. ‘Tutto coesiste. Essere è inter-essere. Nulla può essere per conto suo, bisogna inter-essere con ogni altra cosa’. Ordine dell’Interessere è anche il nome che Thay diede alla prima istituzione religiosa buddista -fortemente contrastata- in cui i laici potevano essere ordinati accanto ai monaci.

La felicità e la pace dipendono dalla consapevolezza dell’uomo di inter-essere con tutti gli elementi umani e con gli elementi non umani. Masticare con gioia uno spicchio di mandarino è un esercizio alla consapevolezza del nostro Inter-essere.

Il principio dell’inter-essere costituisce la base dell’impegno anche contro l’aggravarsi della crisi ambientale. Thay riepiloga le sue tesi a favore di una ecologia profonda, radicale, che coinvolga la trasformazione della coscienza, nel libro Lettera d’amore alla madre Terra. Un libro scritto molto in anticipo rispetto al successo di cui godono oggi queste tematiche.

Grazie alla sua versatilità nelle lingue, anche quelle antiche, a partire dagli anni ‘80 Thich Nhat Hanh si dedica alla traduzione dei testi classici del buddismo come Il Sutra del Cuore e il Sutra del Diamante. Pubblica ‘La Vita di Siddharta il Buddha’, un compendio della antica dottrina in cui rende accessibile al pubblico occidentale gli insegnamenti tradizionali buddisti. Insegnamenti rivisti alla luce della Spiritualità dell’Ora.

Negli anni Novanta, Thay comincia ad ordinare monaci e monache all’interno del Plum Village e delle altre comunità. Elabora un manuale di pari diritti e di democrazia, che presto verrà adottato in altri centri buddisti.

La partecipazione al ‘sangha’, cioè alla propria comunità -più o meno ristretta- è uno dei punti cardine di ogni crescita spirituale. Nel buddismo, spiega, un sangha si costituisce già a partire dal sodalizio di quattro persone, sia monaci che laici.

Dice Thay: ‘vivere in un sangha significa considerarsi fratelli e sorelle e praticare le Sei Armonie: condividere lo spazio; condividere l’essenziale della vita quotidiana; osservare i medesimi precetti; usare solo parole che contribuiscano all’armonia; condividere intuizioni e cono-

scenze; rispettare il punto di vista degli altri¹³. Vivere il sangha è meglio che vivere isolati: “benché talvolta sia possibile attingere lo Spirito Santo o la buddità in solitudine, è più semplice praticare in comunità¹⁴”

Dal mio punto di vista, più che la vita all'interno di una comunità preferisco recepire il consiglio di Thay come la sollecitazione a mantenere il contatto con un gruppo di persone con le quali condividere le medesime esigenze di sviluppo spirituale. Personalmente ho lavorato molto, e non sempre con facilità, per mettere in pratica la sollecitazione a diventare ‘communitas’.

Ispirandosi agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh sono state costituite ad oggi circa 1500 comunità, sparse in oltre quaranta paesi. Un successo senza pari.

IL CODICE ETICO GLOBALE



Cambiano le guerre ma non cambia l'impegno pacifista di Thay. Il quale si schiera apertamente a sfavore delle due 'missioni di pace' contro Saddam Hussein. La prima nel 1991 a causa dell'invasione del Kuwait e la seconda, nel 2003, due anni dopo l'attentato alle Torri Gemelle.

All'indomani dell'attacco degli aerei suicida contro il World Trade Center Thay scrive il libro profetico: Spegni il fuoco della rabbia. 'Credo che i nostri politici debbano

13 Thich Nhat Hanh, Buddha vivente, Cristo vivente, Living Buddha, living Christ, 1995, Garzanti, Milano, 2018, p. 64.

14 Thich Nhat Hanh, Buddha vivente, Cristo vivente, Living Buddha, living Christ, 1995, Garzanti, Milano, 2018, p. 35.

praticare la pace e noi dovremmo avere i mezzi per aiutare i nostri leader politici a praticare la pace, perché nella nostra vita politica non c'è la dimensione spirituale. L'abbiamo persa. Per questo politici come Bush, Blair, Chirac non hanno un rapporto con la spiritualità che gli permetta di occuparsi della propria sofferenza, di fare pace dentro di loro. Per questo quando eleggiamo coloro che ci governano dobbiamo stare attenti: dobbiamo eleggere solo quelli che sanno fare pace dentro di sé e nella loro famiglia. Perché se non sanno fare questo in loro e nella loro famiglia, come possono farlo nel mondo?¹⁵, si domanda Thay in una intervista durante un importante convegno per la pace del 2003, nella pineta di Castelfusano.

Thich Nhat Hanh sta vivendo la sua quarta fase: dopo l'attività di riformatore religioso in patria, dopo quella di pacifista in America, dopo quella comunitaria dei sangha in Francia, ecco la fase istituzionale. Thay è ufficialmente accreditato come il più coinvolgente promotore di salute individuale e di pace. Organizza eventi di pratica per i membri del Congresso degli Stati Uniti d'America, per i parlamentari nel Regno Unito, in Irlanda, in India, in Thailandia. Al Parlamento Mondiale delle Religioni è accolto un suo appello contro la guerra e il riscaldamento globale. Google, la Banca Mondiale e la Harvard School lo invitano a tenere corsi sulla consapevolezza.

Nel 2000 l'Unesco lo incarica di redigere un manifesto etico per la pace. In accordo con quanto Kung stava facendo in quegli anni, Thay vuole arrivare ad un consenso fra le religioni. Non ci può essere pace globale senza pace fra le religioni e non c'è pace fra le religioni senza un codice etico condiviso. Ecco il punto: i maggiori esponenti della spiritualità di inizio millennio comprendono che un vero ecumenismo può svilupparsi solo a partire da un nucleo di verità comuni. Il maestro zen, un folto gruppo di premi Nobel per la pace, seguiti da 76 milioni di persone, stilano e firmano un codice etico globale, in sei punti, compatibile con qualsiasi credo.

I sei punti derivano da una riduzione dei 14 già proposti da Thich nel 1966. Rappresentano una parziale modifica e un ampliamento dei cinque addestramenti alla consapevolezza, con cui il maestro zen aveva riepilogato i precetti del Buddha. Personalmente ritengo che i precetti di

15 <https://crescereleggendo.wordpress.com/2009/03/16/thich-nhat-hanh-il-lungo-cammino-della-pace/>

Thay disegnino le aree inviolabili anche di ogni attività psicoanalitica. Definiscono le coordinate etiche, di ogni libertà psichica.

I sei punti del Manifesto di Thich comprendono: rispetto per la vita, la pratica attiva della nonviolenza, la condivisione del proprio tempo e delle proprie risorse materiali, la difesa della libertà di espressione e delle altre diversità culturali, la promozione dei comportamenti di consumo responsabili, il contributo allo sviluppo della mia comunità.

Il rispetto per la vita, primo punto, corrisponde al non uccidere, ma ne estende i confini alla luce dell'inter-essere. La pratica attiva della non violenza, secondo punto, comprende l'astensione dai comportamenti - da quelli di rabbia a quelli sessuali- volti a diminuire o negare la realtà o la positività dell'altro.

Il terzo punto è la condivisione dei beni materiali. In un periodo storico in cui le disparità economiche aumentano, la generosità è un dovere senza il quale ogni intenzione benevola resta sterile. La difesa della libertà culturale e di espressione, quarto punto, è indispensabile in un mondo diventato interconnesso e multietnico ma spesso geloso della propria presunta supremazia. In altri contesti Thich parla di ascolto profondo. Non esiste possibilità di vera comunicazione senza aver prima creato silenzio. Solo dal silenzio nasce il contatto sincero con le identità diverse dalla nostra. Regola analitica fondamentale.

La promozione dei comportamenti di consumo responsabili, quinto punto, è forse una delle categorie etiche più innovative. Rispecchia l'esigenza di una ecologia profonda.

‘Orienterò le mie scelte di consumatore in modo da proteggere la pace, la gioia e il benessere nel mio corpo nella mia coscienza, come nel corpo e nella coscienza collettivi della mia famiglia, della società e della terra’.

Infine, sesto ed ultimo punto, il richiamo ‘localistico’, all'impegno verso ciò che più direttamente ci circonda. Alla nostra comunità di vita, al nostro territorio, alla nostra famiglia. Al nostro sangha, direbbe Thay.

ANTONIO DORELLA UNA NUVOLO NON MUORE MAI

è psicologo analista e farmacista. Specializzato in Psicologia Cognitiva e in Psicologia Analitica. Ha collaborato con il prof Carotenuto presso l'Università Sapienza di Roma. Co-fondatore e Past President del Centro Studi di Psicologia e Letteratura fondato da Aldo Carotenuto.

Didatta presso il CIPA, Centro Italiano di Psicologia Analitica; iscritto allo IAAP, International Association for Analytical Psychology. Ha collaborato dal 1998 al 2020 al Giornale Storico di Psicologia e Letteratura fondato da Aldo Carotenuto.

Diplomato in Scienze Religiose presso l'Università Gregoriana.

Collabora con diversi giornali e riviste, partecipa a conferenze, programmi televisivi (Sky) e programmi radio (Raidue).

Il suo principale oggetto di interesse è sul rapporto fra psicologia del profondo, spiritualità e religione. Suoi libri: La strada nel deserto, L'Archetipo del monaco, i cinque maestri della Spiritualità Individuativa, Alla ricerca del Padre lontano, Le sette rinascite di Franco Battiato.



Nel 2014 Thich Nhat Hanh viene colpito da un ictus, che lo obbliga in carrozzina e ne impedisce la parola. Rallenta ma non interrompe la sua attività,, perché un maestro -dice- insegna con i suoi comportamenti e non solo quando parla. Nel 2017 decide di tornare definitivamente in Vietnam, nello stesso monastero in cui era stato ordinato sacerdote a sedici anni. Qui muore, nel 2022.

Lascia la sua comunità mondiale, dopo aver delegato ai discepoli la direzione dei Centri da lui fondati. Sicuro che gli insegnamenti del Dharma non si estingueranno, perché, spiega, 'una nuvola non muore mai'.

ABSTRACT:

Morto nel 2022 all'età di novantacinque anni, Thich Nhat Hanh è stato uno dei mistici contemporanei più popolari e convincenti del nostro tempo. Monaco vietnamita, riformatore, attivista per la pace, fondatore carismatico di migliaia di centri per la meditazione, propagatore del dialogo ecumenico e convinto sostenitore della ecologia profonda.

Thay è stato il suo soprannome; significa maestro. Dal punto di vista della nostra tesi Thay ha portato nel buddismo una spiritualità trasversale, che sta modificando profondamente anche le fondamenta teologiche di altre confessioni. La sua principale caratteristica è l'assenza di antagonismi sdegnosi fra spirito e materia.

PAROLE CHIAVE:

Thich Nhat Hanh, Engaged Buddhism, Thay, Vietnam, Bodhisattva, Essere pace, Dietrich Bonhoeffer, Spiritualità dell'Ora, Martin Luther King, Party del mandarino, Plum village, Sangha, Spegni il fuoco della rabbia, Codice etico globale, Ecologia profonda.

ABSTRACT:

Died in 2022 at the age of ninety-five, Thich Nhat Hanh was one of the most popular and compelling contemporary mystics of our time. Vietnamese monk, reformer, peace activist, charismatic founder of thousands of meditation centers, propagator of ecumenical dialogue and convinced supporter of deep ecology.

Thay was his nickname; means master. From the point of view of our thesis, Thay brought a transversal spirituality to Buddhism, which is also profoundly modifying the theological foundations of other confessions. Its main characteristic is the absence of disdainful antagonisms between spirit and matter.

KEYWORD:

Thich Nhat Hanh, Engaged Buddhism, Thay, Vietnam, Bodhisattva, Being peace, Dietrich Bonhoeffer, Spirituality of the Hour, Martin Luther King, Mandarin party, Plum village, Sangha, Extinguish the fire of anger, Global code of ethics, Deep ecology.

ANTONIO DORELLA

is a psychologist, analyst and pharmacist. Specialized in Cognitive Psychology and Analytical Psychology.

He collaborated with Prof. Carotenuto at the Sapienza University of Rome.

Co-founder and

Past-President of the Psychology and Literature Study Center founded by

Aldo Carotenuto. Teacher at CIPA, Italian Center for Analytical Psychology;

registered with the IAAP, International Association for Analytical Psychology.

He collaborated with the *Giornale Storico* of from

1998 to 2020 Psychology and Literature founded by Aldo Carotenuto. Graduated in Religious Sciences from the Gregorian University.

He collaborates with various newspapers and magazines, participates in conferences, television programs (Sky) and radio programs

(Raidue). His main subject of interest is the relationship between depth psychology, spirituality and religion.

His books: *The road in the desert*, *The Archetype of the monk*, *the five masters of Individual Spirituality*, *In search of the distant Father*, *the seven rebirths of Franco Battiato*.

NESSUNO DEVE RADERSI I CAPELLI

Willigis Jager e Franco Battiato

ANTONIO DORELLA

*Nessuno deve radersi i capelli.
Una vita spirituale non ci chiede nulla di particolare.
Ci porta in comunione con tutto ciò che esiste.
Ci insegna la presenza in ogni attimo della vita**



* Jager W., L'eterna saggezza. Il segreto di tutte le vie spirituali, Gabrielli Editore, 2012, Verona, p. 27.

LA FASE TESTAMENTALE DI FRANCO BATTIATO
In occasione di una delle presentazioni dell'album Apriti Sesamo (2013), Battiato inizia a parlare con il pubblico. Lo testimonia un breve filmato¹.
Apriti Sesamo è una raccolta di canzoni inedite della

¹ [Franco Battiato Intervista Apriti Sesamo Spiritualità Willigis Jäger Zen dipinti doc ita](#)

‘fase testamentale²’ del maestro catanese. Già dal titolo dell’album si allude ad aperture di porte misteriose che consentono l’accesso ad altre esistenze.

Nel periodo testamentale Battiato incentra le sue opere sul tema della morte, appellandosi ad una forma mansueta e ‘creaturale’ di buddismo e di cristianesimo. Abbandona la ferocia dello sdegno e la critica senza misure nei confronti della stoltezza degli uomini, della società e della politica. Sentimenti di ostilità contro il mondo che avevano caratterizzato le precedenti produzioni, elaborate in sinergia con il filosofo ‘nichilista’ Manlio Sgalambro.

Battiato sceglie di cambiare se stesso e la sua musica, per la settima volta. Passa da una Spiritualità dello ‘Zhud’ (termine sufi) di antagonismo con la materia, ad una Spiritualità del Bardo (termine buddista). Una pacificazione con il mondo sensibile in funzione della propria imminente morte e reincarnazione.

In questo bivio si situa l’incontro con la teologia ‘cosmo-centrica’ di Willigis Jager.

Nel videoclip Battiato è in piedi su un palco all’aperto, dentro una piazza circondata da palazzi. Prendendo il microfono una signora gli chiede di impegnarsi più intensamente all’insegnamento spirituale. Gli propone di organizzare seminari didattici centrati su questo argomento. I fans lo desiderano, spiega la signora. Battiato risponde che i contenuti delle sue produzioni artistiche già offrono molti spunti di approfondimento personale. Apriti Sesamo, l’album, ad esempio, è un calderone di citazioni e di indicazioni utili ad un cammino spirituale. Il suo ultimo film, Attraversando il Bardo, propone dialoghi sul finis vitae con contemplativi contemporanei che egli considera le guide del nostro tempo.

Oltre a stimolare una maggiore attenzione a ciò che ha già fatto, Battiato -rispondendo alla domanda- offre una ulteriore traccia. Propone un nome e un libro.

Il testo consigliato è ‘L’essenza della vita; il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale’. Un libro di cui Battiato ha citato ampi brani anche all’interno dell’ultimo film, Attraversando il Bardo³. L’autore del libro suggerito è Willigis Jager.

2 Dorella A., Alla ricerca del padre lontano. Le sette rinascite di Franco Battiato, La Parola, Roma, 2023.

3 [“L’essenza della vita” - Estratto da “Attraversando il Bardo”, documentario di Franco Battiato](#)



MONACO, PRETE E MAESTRO ZEN

Chi è Willigis Jager?

Willigis Jager (1925-2020) non è fra i più citati maestri di spiritualità contemporanea. Anzi. Per ora tradotti in italiano, della sua bibliografia, vi sono solo tre libri. L'onda è il mare (2004), L'essenza della vita (2007) e L'eterna saggezza (2012). Tre perle. In questo contributo facciamo riferimento anche al testo inglese *Contemplation. A Christian Path*⁴. Anche nella ricerca su Youtube sono pochissimi i filmati che riguardano Jager. Quasi tutti in tedesco e in spagnolo.

Si può dire che il Battiato della fase testamentale abbia promosso la scoperta del mistico tedesco Willigis Jager, tanto quanto il Battiato della fase pop aveva contribuito alla conoscenza del mistico caucasico Georges Ivanovic Gurdjieff (1866-1949). Un 'padre spirituale', quest'ultimo, alla cui diffusione Franco ha contribuito, a partire dalla fine degli anni '70. Prima attraverso la musicazione dei suoi 'costrutti', come ad esempio 'Centro di gravità permanente'. Poi attraverso la pubblicazione di libri con la casa Editrice l'Ottava, da lui stesso fondata.

Battiato è stato un talent scout, un valorizzatore di genia - lità, sia nel campo artistico che in quello spirituale. Jager e Gurdjieff, straordinari maestri, sono stati due sue 'scoperte'. Esse connotano due fasi spirituali e musicali distinte. La dottrina di Gurdjieff definisce il Battiato dell'origine mentre la spiritualità di Jager definisce il Battiato della fine.

⁴ Jager W., *Contemplation*.

Perchè Willigis Jager, dunque, diventa il faro della crescita interiore di Battiato in quegli anni ‘terminali’? E più ancora chi è Willigis Jager?

Lo racconta, a brevi linee, lo stesso Battiato.

Willigis nasce nel 1925 a Hosbach, in Baviera. Diventa monaco benedettino, all’inizio della Seconda Guerra Mondiale e poi sacerdote nel 1952. Dopo un periodo di insegnamento, alla fine degli anni ‘60, comprende la necessità di avvicinarsi ad un’esperienza più diretta di Dio. Va in Giappone, per l’istituzione di un monastero benedettino. Su dispensa speciale, diventa per sei anni allievo del maestro zen Yamada Ko-Un Roshi. Viene introdotto alla tradizione zen Sanbo Kyodan e prende il nome giapponese Kouen-Ken.

Torna in Germania e fonda a Wurzburg nel 1983 un Centro per percorsi spirituali. Nel 1996 viene nominato maestro zen. Evento rarissimo.

L’originalità del suo insegnamento non passa inosservata. Su segnalazione, il caso viene ‘questionato’ dalla Congregazione per la Dottrina della Fede. Alla guida dell’ex Sant’Uffizio c’è un connazionale di padre Jager, il card. Ratzinger. In quegli anni è in atto una vera epurazione dalla Chiesa cattolica dei teologi più brillanti ed innovativi di fine millennio. Dopo un lungo periodo di richiesta di spiegazioni e di incontri chiarificatori, nel 2001 Ratzinger ordina al benedettino la sospensione di ogni attività pubblica. Willigis si ritira per riflettere.

Nel 2002, Jager lascia la comunità benedettina e retrocede dall’esercizio della attività sacerdotale. Non rinuncia invece allo status di monaco e agli impegni divulgativi. Che anzi centuplica. Nel 2003 fonda un centro inter-religioso, il Benediktushof, dove va a vivere e ad insegnare. Willigis Jager muore nel 2020, un anno prima di Battiato.

DI COGNOME MI CHIAMO DIO

Che cosa ha convinto il Battiato ‘testamentale’ e che cosa ha scandalizzato Ratzinger? Che cosa è stato percepito dalla gerarchia cattolica come ‘pericoloso’ nella scelta della via mistica? E in particolare del ‘meticcio’ fra spiritualità zen e spiritualità cristiana? E’ davvero eretico Jager quando dice che ‘l’essere umano del futuro sarà un mistico o non sarà⁵’? O quando sembra ridimensionare

⁵ Jager W., L’essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p.79

il 'ruolo etico' delle religioni, dicendo che 'non raggiungeremo un vero umanesimo attraverso i comandamenti ma mediante l'esperienza mistica di unione con tutti gli esseri'⁶?

Jager propone per la spiritualità del XXI° secolo un cambio di paradigma radicale. Le attuali religioni hanno terminato la loro forza attrattiva. 'Un problema centrale delle nostre chiese moderne consiste nel fatto che trasmettono troppo poco il grande tesoro della loro tradizione mistica e spirituale'⁷, ammonisce Jager. Anzi, negli ultimi duecento anni quel che era stato concesso con riserva alla mistica cristiana è stato derubricato come 'irrazionale'. Per Jager invece 'il mistico incarna il livello supremo che un essere umano può raggiungere all'interno di una religione. Costituisce per così dire la meta della vita religiosa e -oserei aggiungere- al tempo stesso anche la meta dell'evoluzione'⁸

La via mistica è la scelta che l'umanità deve compiere, per non scomparire.

Come? Per quanto riguarda il cristianesimo, dobbiamo passare, dice, dalla 'imitatio' alla 'conformatio Cristi'. Non dobbiamo diventare cristiani ma 'Cristi'⁹, perchè Cristo è il nome dell'uomo nuovo. Gesù era un personaggio storico. Cristo invece è il simbolo dell'essenza divina che si desta in noi. Gesù Cristo nella sua qualità di Cristo Cosmico è l'archetipo del divino che danza nella materia. L'esercizio mistico è dunque una palestra di danza con il divino.

Ecco la differenza fra la spiritualità della vecchia teologia e la spiritualità della mistica. Per la teologia 'teistica' classica vi è una distanza incolmabile fra Gesù e l'uomo. Il primo, Gesù, è imago Dei o filius per naturam. Il secondo, cioè l'uomo, è ad imaginem Dei o filius per gratiam. A Gesù dunque sarebbe concesso di accedere ad

6 Jager W, L'onda è il Mare. Spiritualità e Mistica per il Terzo millennio, La parola, 2004, Roma, p. 24

7 Jager W, L'onda è il Mare. Spiritualità e Mistica per il Terzo millennio, La parola, 2004, Roma, p. 25

8 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 47

9 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 341

una pienezza divina che all'uomo per sua stessa natura è negata. La mistica accorcia questa distanza, fino ad annullarla.

Gesù diventa il prototipo, replicabile, di ogni percorso individuativo. 'Ogni mistico sa che di cognome si chiama Dio'¹⁰ proclama Jager. Gesù intendeva condurci per mano ad una esperienza personale con la Realtà Ultima. Realtà interna che Taulero definisce il Fondo, Eckhart la Divinità, Teresa d'Avila il Castello Interiore. Jung lo descrive come il Se.

Il rischio della teologia teistica è di espropriare l'uomo della sua interiorità e dalla sua interconnessione con il cosmo. Per questo ora le religioni non attirano più. 'Nelle religioni è presente una forma di idolatria peggiore dell'adorazione di idoli, vale a dire l'adorazione di concetti e immagini intellettuali di Dio. Concetti e dogmi costituiscono solo delle finestre aperte'. La mistica al contrario mira al risveglio del Dio in noi. Gesù ha chiamato la sua esperienza Regno di Dio e altre volte Vita Eterna. I buddisti la definiscono Nirvana o Buddità, lo zen Natura Interiore, gli induisti Moksha, i sufi -cioè i mistici dell'Islam- Unione con l'Amato, la cabala -cioè la mistica ebraica- Ritorno alla Terra Promessa o la nuova Gerusalemme. Jung, Processo di Individuazione.



LE RELIGIONI SONO VEICOLI

La mistica è il fondamento dell'ecumenismo. 'Il vero dialogo fra le religioni avverrà a livello di esperienza e non di teologia'¹¹, spiega il monaco tedesco. Ma è anche il fondamento del legame fra spiritualità e psicologia del profondo. A questo livello, che Jager chiama Sophia Pe-

10 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 410

11 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 118

rennis, i saperi religiosi -e le diverse forme di spiritualità (filosofica, psicologica e cosmologica)- convergono. Ne parleremo in breve nell'ultimo capitolo.

La Filosofia Perenne è un sapere esoterico. 'Per esoterismo intendo una spiritualità che ha come obiettivo l'esperienza e che in questo obiettivo coglie anche il senso della religione¹²'. Viene invece definita da Jager exoterica una 'spiritualità che si basa esclusivamente sulle scritture, sui dogmi, sui rituali e sui simboli¹³'. Sarebbe meglio dire: sulla replicazione di condotte e di formule collettive.

Attenzione, però! Il ruolo 'exoterico', cioè esteriore e formale, delle religioni non può essere sottovalutato, spiega Jager. La dimensione exoterica delle religioni è come una vetrata colorata. La luce non dipende dai vetri. I vetri tuttavia garantiscono visibilità e colore ai riverberi che provengono dalla luce. E' una metafora 'vitrea' a cui Willigis è affezionato e che ripete spesso.

Altre volte usa il paragone con la musica. Le religioni propongono gli spartiti¹⁴. Indispensabili. Ma i singoli musicisti e gli ascoltatori, dentro di loro, assaporano e reinterpretano ogni partitura come esperienza personale e irripetibile. Una analogia similitudine si potrebbe usare con le ricette e il contatto con il cibo. Ogni 'cucina' è una ricetta storicamente e culturalmente condizionata. Il nutrimento e il gusto che ognuno ricava dal contatto personale con l'alimento definisce però il valore conclusivo di ogni tradizione gastronomica.

Raimon Panikkar, per descrivere il rapporto fra dimensione exoterica e esoterica, usa l'analogia con i veicoli. Le religioni rimangono mezzi, strumenti utili finché non pretendono di diventare essi stessi il traguardo.

Quello che le similitudini intendono polarizzare, al di là della varietà, è il rapporto fra il fine esperienziale e le regole degli intermediari. In opposizione alla mistica, la teologia teistica ha erroneamente identificato il suo compito 'spirituale' con la formulazione e l'assenso a questioni di

12 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 109

13 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 109

14 Jager W., Contemplation. A Christian path, Triumph Books, Missouri, USA, 1994, p. 4

‘vetrata’. Si è cioè assunta una missione unilateralmente exoterica. Papa Francesco, da un punto di vista pastorale, invita la teologia a recuperare la dimensione della ‘misericordia’, cioè la vicinanza all’humanum.

Teologia e mistica devono tornare ad essere le due gambe di ogni proposta religiosa capace di parlare alla contemporaneità. La teologia -è il suo compito- si occupa del ‘discorso su Dio’. Si muove su un piano catafatico. ‘Utilizza i contenuti della coscienza: le idee e i concetti¹⁵’. Appaga una incompressibile richiesta di razionalità della fede. La mistica cura invece il seme divino piantato nel creato e nell’uomo. Il suo livello di azione è apofatico. Si nutre cioè del silenzio e dello svuotamento della coscienza. Giovanni della Croce parla di ‘nada, nada, nada’ e di ‘notte oscura’. Meister Eckhart di ‘Nulla Divino’.

Teologia e mistica, dice Jager, devono tornare ad essere al servizio dell’uomo. Perché ‘la spiritualità mistica è la religiosità matura che può sbocciare da ogni religione¹⁶’.



LA SCIENZA ALLEATA DELLA MISTICA

‘Per raggiungere gli uomini contemporanei, che sono influenzati dalla scienza moderna, le chiese dovrebbero ristrutturare la loro offerta teologica. Il modo in cui si parla di Dio dovrebbe cambiare¹⁷’. La scienza attuale, proclama

15 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 122

16 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 116

17 Jager W., L'onda è il Mare. Spiritualità e Mistica per il Terzo millennio, La parola, 2004, Roma, p. 35.

Jager, è la nuova alleata della mistica.

Di quale scienza parla Jager? Quali conoscenze le nuove generazioni hanno acquisito, tanto da non poter più accettare come nutrimento le stesse pietanze spirituali delle precedenti epoche? Jager fa esplicito riferimento a due nuove scienze: una del micro e l'altra del macrocosmo. La Fisica Quantistica e la Cosmologia.

Affascinante, anche se non del tutto nuova, è la ricostruzione di Jager sui tempi di evoluzione dell'universo, dal big bang ad oggi. Ricalcoliamo gli eventi cosmologici come se i 17 miliardi di anni del cosmo corrispondessero ad un anno solare! Si potrebbe collocare a metà agosto la formazione del nostro sistema solare. Tradotto, 4,5 miliardi di anni fa. Come noto il nostro sistema solare, insieme a miliardi di stelle, pianeti, polvere e materia oscura -tutti gravitazionalmente legati- forma una struttura molto più estesa. La Via Lattea. La nostra galassia, la Via Lattea, però non è l'unica né la più grande. All'interno dell'universo sono state ipotizzate oltre 100 miliardi di galassie. Sulla Terra le masse continentali si ricoprono di piante dal 20 Dicembre. Il 24 Dicembre i Rettili dominano i continenti emersi. Il 31 Dicembre, tre milioni di anni fa, da una razza di scimmie si sviluppa la prima specie Homo. Gesù nasce 15 secondi prima di mezzanotte.

Siamo qui da meno di un giorno, secondo questo riepilogo: come possiamo pretendere di essere i padroni? L'Universo è infinitamente più misterioso delle nostre attuali capacità di comprensione. L'Antropocene, cioè l'era in cui l'uomo si comporta da conquistatore della natura, è per sempre finito. La Cosmologia ce lo impone.

Il decentramento a cui la cosmologia obbliga la posizione dell'uomo nell'universo, è lo stesso decentramento che rispetto ai contenuti della teologia tradizionale, la mistica propone all'uomo moderno. La mistica insegna a 'trascendere l'ego'. 'L'uomo deve spezzare il predominio dell'io e disidentificarsene'¹⁸, propone Jager. Siamo molto più piccoli e periferici di quanto pensavamo fino a ieri. Oggi sappiamo che non possiamo più considerarci come unici ma come parte di un tutto. 'Più che inter-dipendente si può dire che l'universo è inter-supportato, cioè che ogni elemento esercita una influenza creativa nei confronti del

18 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 96.

tutto; la nostra intera energia dovrebbe consistere nel muoversi conformemente allo sviluppo del Divino¹⁹ che si sprigiona nelle forme del cosmo.

Dal grande al piccolo. La fisica quantistica, scienza del microcosmo, proietta l'uomo moderno in un'altra vertiginosa condizione. La fisica quantistica boicotta le certezze newtoniane della fisica secentesca. Altri autori più del tedesco, negli anni successivi, hanno approfondito le conseguenze 'teologiche' del principio di indeterminazione di Heisenberg. Paolo Gamberini, ad esempio, in *Deus 2.0*²⁰ sviluppa il tema splendidamente, a favore di una spiritualità post-teistica più consapevole. Federico Faggin, padre del microcip e star della Silicon Valley, dopo la 'conversione' ai temi spirituali, ha elaborato un modello della vita 'interiore' basata sui costrutti della fisica quantistica. Jager si limita ad evidenziare l'effetto 'scardinante' di una scienza quantistica in cui il soggetto che percepisce inevitabilmente influenza l'oggetto di indagine. Al livello subatomico le realtà degli enti si mescolano. La verità non è più solo esterna e oggettivamente definibile. L'uomo perde le sue certezze di controllo. Il sentimento di connessione scalza quello egemonico. La responsabilità dell'uomo per gli altri e per il creato ridimensiona le pretese di fruizione senza limiti.

Battiato ha condiviso questo amore per la scienza. Nell'ultimo periodo, inaspettatamente, partecipa come relatore a convegni dedicati al rapporto fra spiritualità, mistica e fisica quantistica!

IL RITORNO AL MERCATO

Per usare una tripartizione che Jager mutua dalla psicologia transpersonale di Ken Wilber²¹, l'esperienza mistica può essere distinta in tre livelli. Pre-razionale, razionale e trans-razionale. Il livello pre-razionale è legato al corpo: sensazioni, percezioni, emozioni, immagini. Oltre alle forme di yoga corporeo, anche gli sport possono diventare, ad esempio, vie di accesso ad esperienze 'mistiche'.

19 Jager W., *L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale*, La Parola, 2007, Roma, p. 290.

20 Gamberini P., *Deus 2.0, Ripensare la fede nel post-teismo*, Gabrielli Editori, 2022.

21 Jager W., *Contemplation. A Christian path*, Triumph Books, Missouri, USA, 1994, p. 2.



Il secondo livello è legato alla ragione. Per questo è detto anche personale o livello dell'ego. Prevede una integrazione, o meglio l'avvio di un dialogo fruttuoso, fra l'ombra e la persona, per esprimersi con terminologie junghiane. Il livello razionale non è dunque un livello di pensiero astratto ed egocentrato. Ma un pensiero operativo e interconnesso.

Il terzo livello transrazionale, detto anche transpersonale, è legato alla 'frequentazione' con la Realtà Ultima. A questo punto la questione si complica. Ma non poi tanto. Il livello transpersonale, infatti, a sua volta, si tripartisce: lo stadio sottile, lo stadio causale e lo stadio della pura coscienza. Il primo stadio è caratterizzato dalla possibile presenza di fenomeni paranormali, non accessibili alla maggior parte delle persone: visioni, profezie, polilalia. Tuttavia 'estasi, raptus e visioni non sono la meta della mistica ma solo una fase transitoria'²².

Il secondo stadio prevede l'esperienza di unità con il Dio Personale, nominato come Jahvè, il Padre, Allah, Purusha, Brahman. In questo stadio 'si percepisce se stessi uno con Dio o anche come Dio'²³.

Il terzo ed ultimo stadio del livello post-razionale è chiamato da Jager della Coscienza Cosmica. E' il gradino finale della Philosophia perennis. La Coscienza cosmica è disidentificazione dall'Io, permanenza nel vuoto e alla fine ritorno al mondo. Sì, ritorno al mondo!

Come è possibile? La fase della Coscienza Cosmica prevede prima il distacco e poi il recupero di una nuova forma di relazionalità con il mondo, alleggerita dalle nostre proiezioni.

Spiega Jager, 'l'Io ci rende esseri umani. Crea cultura ed è creativo nel progresso e nello sviluppo in tutti i campi. Non dobbiamo mai vederlo in termini negativi. Negativo è solo che abbia afferrato le redini della carrozza'²⁴. Per questo ogni percorso di salvezza conduce temporaneamente ad un conflitto con l'ego. Nello stadio della Coscienza Cosmica l'uomo si sottrae al predominio dell'Io.

22 Jager W, L'onda è il Mare. Spiritualità e Mistica per il Terzo millennio, La parola, 2004, Roma, p. 61.

23 Jager W., Contemplation. A Christian path, Triumph Books, Missouri, USA, 1994, p. 3

24 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 96

I mistici usano le parole 'distacco' e 'morte'. Dice Jager: 'distacco significa ritirare le proprie tendenze, perché il divino possa sviluppare tutta la propria forza. Imparare a morire per vivere. La morte è l'evento principale della nostra vita²⁵. Il pensiero della morte ci libera anche dal nostro modo di cercare Dio. 'Perché chi cerca Dio in un modo particolare, prende il modo e perde Dio²⁶'. Per questo, con una frase che è diventata proverbiale, Meister Eckhart, pregava Dio di liberarlo da Dio.

All'interno degli autori che si sono interessati alla contemporaneità del percorso mistico, esistono tre forme di 'chiusura'. Tre 'format' finali.

Per alcuni, ad esempio Marco Vannini²⁷, il 'distacco' è l'apice di ogni reale esperienza mistica. Il distacco è il vero traguardo della Coscienza Cosmica. Lo testimonierebbero, secondo Vannini, tutti gli autori mistici che egli ha splendidamente tradotto. Da Meister Eckhart (1260-1328) alla francese Simone Weil (1909-1943), al monaco cristiano-induista Henri Le Saux (1910-1973). La mistica è ritorno al Principio Primo attraverso l'eliminazione progressiva dell'inessenziale. Mistico è dunque chi opera una radicale separazione dal mondo. Con la sua tesi, Vannini esemplifica la versione 'filosofico/spirituale' della mistica.

Per altri studiosi del 'numinoso', il traguardo della Coscienza Cosmica avviene con l'apertura dell'individuo al Sè. Il luogo di congiungimento, la meta, è intrapsichica. Essa prevede una permanente porosità dell'Io ai materiali che provengono dall'inconscio collettivo.

Jung, Hillman, Assagioli, la psicologia Transpersonale hanno potentemente contribuito a riportare il fenomeno religioso come elemento fondante di ogni sviluppo di personalità. Uno sviluppo che ho chiamato Spiritualità Individuativa. Questi autori, prevalentemente psicologi del profondo, descrivono la versione 'psicologico/soggettiva' della mistica.

Jager descrive la terza forma di 'chiusura' dell'esperienza

25 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 28.

26 Jager W, L'onda è il Mare. Spiritualità e Mistica per il Terzo millennio, La parola, 2004, Roma, p. 40

27 Vannini M., La morte dell'anima, Le lettere, 2004, Firenze.

della Coscienza Cosmica. Insieme a molti altri straordinari teologi contemporanei, è il promotore della versione 'teologico/cosmologica' della mistica. L'approdo al quale anche il Battiato 'testamentale' si avvicina, dopo aver a lungo sostato sul versante filosofico/spirituale.

Il percorso verso la Coscienza Cosmica -in Jager- non è 'distaccato' dalla vita comune (soluzione filosofico/spirituale) e non si limita alla amplificazione della soggettività del praticante (soluzione psicologico/soggettiva). Il percorso verso la Coscienza Cosmica termina con un 'ritorno al mercato'. Lo illustra bene l'ultima delle dieci icone, descrittive del viaggio spirituale zen.

'La persona 'illuminata' è colei che fa esperienza del flusso della vita che scorre. Ma ne fa esperienza nel qui e ora²⁸. All'interno di questa dimensione, dice Jager, 'ogni cosa sa di Dio. Questo mondo è la forma espressiva del divino'²⁹. E poi aggiunge: 'camminare è preghiera e proprio in quanto camminare può essere vissuto come una forma espressiva della realtà divina. Stare in piedi può essere una preghiera, così come ogni attesa alla fermata dell'autobus³⁰'.

Sacramento del momento presente, lo chiama Jager con uno splendido neologismo. La nostra specifica vita, attimo per attimo, come epifania di Dio. 'Vivere la propria vita qui e ora è un atto sacro. Nel momento in cui faccio esperienza del fatto che alzarmi la mattina e infilarmi le pantofole è un atto profondamente religioso, ho capito che cos'è la religione³¹', dice il mistico tedesco. E infine conclude: 'Dio è la sinfonia che risuona in ogni cosa; non esiste una trascendenza al di sopra di quanto è presente qui ed ora³²'

28 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 70.

29 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 34-35-36.

30 Jager W., L'onda è il Mare. Spiritualità e Mistica per il Terzo millennio, La parola, 2004, Roma, p. 41.

31 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 114

32 Jager W., L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 224.

Dopo un periodo di forte sdegno nei confronti del mondo e di violenta polemica contro la società, anche la Spiritualità di Battiato muta. Supera i rigori ascetici del sufismo e l'interpretazione dell'impermanenza buddista come di 'vuoto di senso' collettivo. Battiato si innamora della versione relazionale e benevola dell'universo offerta dalla mistica di Willigis Jager. Il monaco tedesco è il suo ultimo mentore.

ANTONIO DORELLA

è psicologo analista e farmacista. Specializzato in Psicologia Cognitiva e in Psicologia Analitica. Ha collaborato con il prof Carotenuto presso l'Università Sapienza di Roma. Co-fondatore e Past President del Centro Studi di Psicologia e Letteratura fondato da Aldo Carotenuto.

Didatta presso il CIPA, Centro Italiano di Psicologia Analitica; iscritto allo IAAP, International Association for Analytical Psychology. Ha collaborato dal 1998 al 2020 al Giornale Storico di Psicologia e Letteratura fondato da Aldo Carotenuto.

Diplomato in Scienze Religiose presso l'Università Gregoriana.

Collabora con diversi giornali e riviste, partecipa a conferenze, programmi televisivi (Sky) e programmi radio (Raidue).

Il suo principale oggetto di interesse è sul rapporto fra psicologia del profondo, spiritualità e religione. Suoi libri: *La strada nel deserto*, *L'Archetipo del monaco*, *i cinque maestri della Spiritualità Individuativa*, *Alla ricerca del Padre lontano*, *Le sette rinascite di Franco Battiato*.

ABSTRACT:

Battiato è stato un talent scout, un valorizzatore di genialità, in tutti i campi. Sia in quello artistico che in quello spirituale. Jager e Gurdjieff, straordinari maestri, sono stati due sue 'scoperte'. Connotano due fasi spirituali e musicali distinte. Due scelte di vita profondamente diverse. La dottrina di Gurdjieff definisce il Battiato dell'origine mentre la spiritualità di Jager definisce il Battiato della fine.

Jager propone per la spiritualità del XXI° secolo un cambio di paradigma radicale. Le attuali religioni hanno terminato la loro forza attrattiva. 'Un problema centrale delle nostre chiese moderne consiste nel fatto che trasmettono troppo poco il grande tesoro della loro tradizione mistica e spirituale'(Jager W, *L'onda è il Mare. Spiritualità e Mistica per il Terzo millennio, La parola, 2004, Roma, p. 25*), ammonisce Jager. Per Jager invece 'il mistico incarna il livello supremo che un essere umano può raggiungere all'interno di una religione. Costituisce per così dire la meta della vita religiosa e -oserei aggiungere- al tempo stesso anche la meta dell'evoluzione'.(Jager W., *L'essenza della vita. Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale, La Parola, 2007, Roma, p. 47*).

PAROLE CHIAVE:

Willigis Jager, Franco Battiato, Periodo testamentale, Aperti Sesamo, Attraversando il Bardo, L'essenza della vita, Gurdjieff, Zen, Mistica cristiana, Carl Gustav Jung, Filosofia perenne, Esoterismo, Meister Eckhart, Fisica Quantistica, Cosmologia, Ken Wilber, Coscienza Cosmica, Marco Vannini.

ABSTRACT:

Battiato was a talent scout, an appreciator of genius, in all fields. Both in the artistic and in the spiritual one. Jager and Gurdjieff, extraordinary masters, were two of his 'discoveries'. They connote two distinct spiritual and musical phases. Two profoundly different life choices. Gurdjieff's doctrine defines the Beat of the origin while Jager's spirituality defines the Beat of the end.

Jager proposes a radical paradigm shift for 21st century spirituality. The current religions have lost their attractive power. 'A central problem of our modern churches is that they transmit too little of the great treasure of their mystical and spiritual tradition,' warns Jager. For Jager, however, 'the mystic embodies the supreme level that a human being can reach within a religion. It constitutes, so to speak, the goal of religious life and - I dare add - at the same time also the goal of evolution'

KEYWORDS:

Willigis Jäger, Franco Battiato, Testamentary period, Apriti Sesamo, Attraversando il Bardo, L'Essenza della vita, Gurdjieff, Zen, Christian mysticism, Carl Gustav Jung, Perennial philosophy, Esotericism, Master Eckhart, Quantum Physics, Cosmology, Ken Wilber, Cosmic Consciousness, Marco Vannini.

ANTONIO DORELLA

is a psychologist, analyst and pharmacist. Specialized in Cognitive Psychology and Analytical Psychology.

He collaborated with Prof. Carotenuto at the Sapienza University of Rome.

Co-founder and

Past-President of the Psychology and Literature Study Center founded by

Aldo Carotenuto. Teacher at CIPA, Italian Center for Analytical Psychology;

registered with the IAAP, International Association for Analytical Psychology.

He collaborated with the *Giornale Storico* of from 1998 to 2020 Psychology and Literature founded by

Aldo Carotenuto. Graduated in Religious Sciences from the Gregorian University.

He collaborates with various newspapers and magazines, participates in conferences, television programs (Sky) and radio programs

(Raidue). His main subject of interest is the relationship between depth psychology, spirituality and religion.

His books: *The road in the desert*, *The Archetype of the monk*, *the five masters of Individual Spirituality*, *In search of the distant Father*, *the seven rebirths of Franco Battiato*.

LA SCELTA DELLA NOSTALGIA

FRANCESCO FRIGIONE



**Ulisse e Calipso,
Arnold Böcklin,
1882 (da Wikipedia)**

«Le biografie di personaggi importanti ci mostrano in che modo il senso del viaggio può manifestarsi nella vita individuale. La storia stessa, che si tratti della storia delle idee o storia di avvenimenti, può farci comprendere come tutti noi siamo guidati e ci formiamo secondo un orientamento più significativo di quello individuale.

Il viaggio verso la totalità è il modo junghiano di descrivere il processo di individuazione – il viaggio verso la realizzazione del mio destino, grande o piccolo che sia. Questo viaggio è il profondo bisogno dentro di me di realizzare il più grande significato, di realizzare il più grande senso del rapporto con tutte le cose che sostituiscono il tessuto universale, il nucleo centrale dell'integrazione all'interno dell'esistenza stessa.»

Strephon Kaplan Williams¹

¹ Strephon Kaplan Williams, *Manuale d'interpretazione del sogni* (traduzione di **Anna Gentile**), Newton Compton editori, Roma, 1988 – pp. 48-49.

Sappiamo che le *scelte* richiedono sacrifici: una volta effettuate, parte di noi - del passato, dei legami, dell'identità, del possibile futuro - andrà perduta per sempre, o sarà recuperata soltanto traslatamente. Potrà, nel migliore dei casi, cioè, essere riconquistata in una forma non più letterale e concreta, attraverso l'*interiorizzazione* dell'oggetto assente e la sua trasformazione in metafora.

Le *scelte* comportano *lutti*, dunque. Quanto più un'azione è radicale, definitiva, tanto più ci "compromette", rendendoci vulnerabili a una consapevole sofferenza. La *scelta*, se autentica, è foriera di conseguenze - nel bene come nel male - e suscita nell'anima un sentimento di *nostalgia* verso ciò da cui ci si distacca: questo è il segno della profondità della *decisione* (parola la cui etimologia latina richiama ancora una volta la morte e i suoi rituali, in quanto significa "decapitare" una vittima).

La decisione si produce, infatti, intuendo l'entità della ferita che noi stessi ci stiamo per infliggere e la sua durata nel tempo. Ed è proprio il prezzo che siamo disposti a pagare per essa che rende l'elezione valida ai nostri occhi, prima ancora che a quelli degli altri. Ciò produce un effetto strutturante, ripagante, rinarcisizzante, capace di innalzare la nostra autostima e di compensare il dolore e lo smarrimento procurato dalla perdita.



Il sacrificio rituale di un toro nell'antica Grecia - vaso proveniente da Mastos (da Wikipedia)

Si tratta di un processo già noto a chiunque alberghi un animo sensibile. Quello che vorrei qui proporre al lettore è invece un punto di vista opposto e complementare, in cui non è più la *scelta* a produrre *nostalgia*, quanto l'inverso. In tale ottica è l'urgenza stessa di vivere il sentimento abbandonico, intensamente e in modo partecipe e attivo, non subito, a spingerci verso *scelte* corag-



Nazim Hikmet (da Wikipedia)

giose e definitive.

A sostegno di questa mia tesi porterò la straordinaria vicenda umana e artistica del grande poeta turco **Nazim Hikmet** (Salonicco, 1902 – Mosca, 1963)².

Nazim nacque da una famiglia aristocratica ed influente, le cui ascendenze erano in parte europee. Il padre **Hikmet Bey** era un diplomatico; la madre, **Ayşe Celile Hanım**, aveva studiato a Parigi ed era una pittrice amante della poesia di **Lamartine** e **Baudelaire**: usava recitare i loro versi ai figli. Anche il papà di Nazim, pur non essendo un appassionato di letteratura, soleva leggere brani di **Tefik Fikret**,

«[...] il primo grande poeta umanista [turco – N.d.R.], forse anche un po' socialista utopista: il [...] poeta che scrisse versi contro la guerra e contro la religione.»³

Firma autografa di
Nazim Hikmet
(da Wikipedia)

È soprattutto però il nonno paterno, **Nazim Pascià**, a introdurlo alle liriche di ispirazione *şūfī*, essendo egli stesso un poeta appartenente alla setta dei dervisci vagabondi *Mevlevé*, il cui fondatore era stato l'ispirato **Mevlana Celaleddin-i Rumi** (1207-1273), autore dei versi più incantevoli della lingua araba. È il caso, dunque, di dedicare una breve parentesi alla mistica islamica, denominata “*şūfismo*”⁴.

Scrivo di essa **Alessandro Bausani**:

«L'anima del musulmano assetato di una esperienza diretta del divino, vi giunge proprio attraverso una ac-

2 All'anagrafe, **Nâzım Hikmet Ran**.

3 Nazim Hikmet, *Lettera a Joyce Lussu*, Stoccolma, 20 dicembre 1961 in *Poesie d'amore*, Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 1963-1997, p-14.

4 Il termine arabo *şūfī*, ovvero “mistico” e *taaşwwuf*, “misticismo”, derivano da *şūf*, “lana”, materiale con il quale era intessuto il rozzo saio indossato dai primi mistici-asceti musulmani.

centuazione, non una diminuzione delle posizioni centrali dell'islam. È l'assoluta personalità di Dio che è spinta a un punto tale che non c'è più posto per altre persone reali che non siano la Sua persona.»

«[...] [Il *ṣūfismo*] è inoltre una specie di voluttà estrema di autonegazione e di affermazione di Dio che discende direttamente dalla accentuazione della signoria arbitraria di Dio e dalla dipendenza assoluta del “servo” (così nei trattati religiosi islamici è comunemente chiamato l'uomo).»

«[...] è infine la stessa trascendenza di Dio che viene spinta a un punto tale che solo il nulla dell'uomo stesso, l'annientamento di ciò che è non-dio, può salvarla sufficientemente.»⁵

Per il *ṣūfī*, la comune esperienza umana rappresenta una “caduta” vertiginosa, una perdita della fusione con il Dio adorato, l'Amato, che nessuna osservanza della legge coranica o virtù può compensare. L'anima assetata di fusione e di identificazione assoluta con il *numinoso* deve raggiungere questa condizione bramata non nell'aldilà, bensì nell'eterno presente dell'estasi mistica. Il digiuno, la preghiera, la danza rituale e altre pratiche costituiscono la vera via del “ritorno” a Dio, la risposta alla *nostalgia* di uno stato di beatitudine integrale. Il corpo dell'adepto si trasforma in un potente strumento per trascendere gli stessi limiti umani; attraverso lo sfondamento della barriera che ottunde i sensi nella vita quotidiana e il raggiungimento della *trance*, il “servo” consegue l'agognata meta.



Dervisci Mevlevé, 1887
(da *Store norske leksikon*)

5 Alessandro Bausani, *L'islam. Una religione, un'etica, una prassi politica*, Garzanti Editore, Milano, 1999 – pp. 70-71.

I *Mevlevé*, in particolare, credono nel potere trascendente del canto, della musica, della poesia. Per loro, il divenire storico rappresenta la condizione di partenza per una “fuga” verso la dimensione atemporale, e le *Scritture*, così come il mondo stesso, si prestano al *ta'wīl*, cioè ad una “interpretazione” allegorica, libera da vincoli letterali e dogmatici.

Nella forte coscienza sociale e politica di Hikmet - che denuncia il genocidio armeno e sposa le cause pacifista e comunista -, la spinta alla totalità si traduce in una poesia-crogiolo: questa fonde magistralmente l'amore dei sensi e la passione civile, il sentimento privato e quello collettivo, la dignità dell'individuo, il senso di giustizia e la pietà, riecheggiando in questa forma la mistica ricerca del trascendimento dell'*Io*: l'anelito dell'ateo Hikmet tende non più a un Dio nascosto, ma all'essere umano e alla *fede* nel suo evolversi storico. Di essa egli scorge la meta non tanto nella futura hegeliana e marxista “fine”, quanto piuttosto nell'opera vivificante, edificante e di testimonianza critica della poesia, nella spiritualizzazione laica dell'esperienza d'amore e di lotta.



Nazim Hikmet (a destra) con lo scrittore tedesco Stephan Hermlin, nel 1952 (da Wikipedia)

Ciò è tanto più vero nel frangente drammatico de *L'addio*. La lirica, scritta all'indomani della partenza per un esilio senza ritorno, racconta con struggente semplicità la separazione del Poeta dall'amata moglie e dal figlioletto appena nato:

«L'uomo dice alla donna t'amo
e come:
come se stringessi tra le palme
il mio cuore, simile a scheggia di vetro
che m'insanguina i diti
quando lo spezzo
follemente.

L'uomo dice alla donna
t'amo
e come:
con la profondità dei chilometri
con l'immensità dei chilometri
cento per cento
mille per cento
cento volte l'infinitamente cento.

La donna dice all'uomo
Ho guardato
con le mie labbra
con la mia testa col mio cuore
con amore con terrore, curvandomi
sulle tue labbra
sul tuo cuore
sulla tua testa.

E quello che dico adesso
l'ho imparato da te
come un mormorio delle tenebre
e oggi so
che la terra
come una madre
dal viso di sole
allatta la sua creatura più bella.
Ma che fare?

I miei capelli sono impigliati ai diti di ciò che muore
non posso strapparne la testa
devi partire
guardando gli occhi del nuovo nato

devi abbandonarmi.

La donna ha taciuto
si sono baciati
un libro è caduto sul pavimento
una finestra si è chiusa.

È così che si sono lasciati.»⁶

**Una veduta di Istanbul ai primi del '900
(da Wikipedia)**



La *nostalgia*, che Hikmet sperimenta e rende materia poetica, deriva sicuramente dai ripetuti distacchi impostigli dalle prigionie e dalle persecuzioni a cui è soggetto per le sue opinioni; essa appare, con altrettanta certezza, come la conseguenza di prese di posizione coraggiose, che lo espongono a torture, malattie, pericoli di morte e ad un esilio definitivo dalla sua amata Istanbul⁷.

⁶ Nazim Hikmet, *L'addio*, da *Poesie d'amore* (traduzione di Joyce Lussu), Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 1963-1997 – pp. 54-55.

⁷ A ventisei anni, Hikmet subì la sua prima incarcerazione, che ebbe una durata di sette mesi. Seguiranno molteplici reclusioni, culminate nel periodo di prigionia più lungo, di 12 anni, scontato nel carcere di Bursa, in Anatolia. Durante questa detenzione, e anche per le conseguenze di un protratto sciopero della fame, fu colto da infarto. In totale i tribunali turchi lo condannarono a cinquantasei anni di prigione. Fu liberato, infine, soltanto sull'onda di una imponente campagna

Ma forse è anche altro: la preconditione psicologica e spirituale di un uomo volitivo votato a *scelte* radicali, trancianti e rivoluzionarie.

La *nostalgia* di un mondo migliore lo abita *ab ovo* come un terreno fertile, nel quale può radicarsi e fiorire quel desiderio di *ricongiungimento* ad un'umanità sacralizzata, verso cui egli dirige le *scelte* politiche e per cui batte il suo cuore. La *nostalgia* appare, quindi, come la *conditio sine qua non* delle *scelte* esistenziali dell'uomo, dell'intellettuale e del poeta Hikmet. Abbattere la distanza tra l'essere umano ferito e sofferente e quello consapevole e realizzato nella pace, nella giustizia, nell'amore, è il motivo che gli rende sopportabile la privazione degli affetti, delle sicurezze, degli ancoraggi familiari: in questo processo di costruzione di un nuovo indissolubile legame, l'atto poetico dissemina nella vita, come un'erma sulla strada del viandante, momenti di simbolica unione con il mondo perduto; questi istanti, pur pervasi dalla malinconia più struggente, esprimono una gioiosa bellezza, in cui, attraverso la musica dei versi, si raggiunge quel che è assente e lontano, o che sta per divenirlo a causa della coraggiosa *scelta* di non piegarsi, di non rinnegarsi, di non tacere di fronte all'iniquità e alla crudeltà umane.

Questo *processo individuativo* si esprime nella metafora-madre del *viaggio*, interamente intriso di *nostalgia*:

«Durante tutto il viaggio la nostalgia non si è
separata da me
non dico che fosse come la mia ombra

di pressione internazionale, capitanata dal poeta e scrittore franco-rumeno **Tristan Tzara**, e alla quale aderirono artisti e intellettuali di primissimo piano. Ma, quando finalmente le porte della galera si richiusero alle sue spalle, il calvario non terminò: fu di continuo angariato dalla polizia politica, che lo estenuò obbligandolo ad entrare e ad uscire dalla clandestinità e dal carcere. Più volte lasciò il paese per poi tornarvi. Infine, nel 1951, si vide costretto all'esilio. Non fece più ritorno nella sua amata terra. Le sue spoglie giacciono a Mosca, dove, pur proseguendo a viaggiare incessantemente per il mondo, aveva trovato accoglienza, onori e nuovi affetti.



Francobollo sovietico dedicato a Nazim Hikmet (da *Wikipedia*)



Caspar David Friedrich, *Viandante sul mare di nebbia* (1818) (da *Wikipedia*)

mi stava accanto anche nel buio
non dico che fosse come le mie mani e i miei piedi
quando si dorme si perdono le mani e i piedi
io non perdevo la nostalgia nemmeno durante il
sonno.

Durante tutto il viaggio la nostalgia non si è
separata da me
non dico che fosse fame o sete o desiderio
del fresco nell'afa o del caldo nel gelo
era qualcosa che non può giungere a sazietà
non era gioia o tristezza non era legata
alle città alle nuvole alle canzoni ai ricordi
era in me e fuori di me.

Durante tutto il viaggio la nostalgia non si è
separata da me
e del viaggio non mi resta nulla
se non quella nostalgia.»⁸

L'oscurità, il mistero della fine e la prossimità concreta della morte - procurata dalla violenza della natura o da quella dell'uomo - attendono di ghermire il poeta, proprio là, stando a un passo da lui, e alimentano, con la loro minaccia distruttiva, la sua commovente fiducia nell'Uomo. I recessi del buio, da cui ovunque e in ogni istante è circondata la fiamma della vita, lo stimolano a cercare in sé la luce e a diffonderla nel mondo, esibendo la prova che una "divina" felicità è immanente al destino umano: essa è possibile, qui, ora, e non solo in un domani sperato, poiché si manifesta ogni quando l'essere umano obbedisce ai dettami di un intelletto accordato con l'anima.

Ne è esempio la meravigliosa *Bakú*, scritta visitando l'omonima capitale azera (allora nel territorio dell'Unione Sovietica) che affaccia sul Mar Caspio. Da

8 Nazim Hikmet, *Durante tutto il viaggio...*, da *poesie* (traduzione di Joyce Lussu e **Velso Mucci**), Newton Compton editori, Roma, 1972 - p.108.



Una veduta aerea dell'attuale Bakú (da *Wikipedia*)

lì Hikmet si sente quasi a un passo dalle amiche acque del Bosforo e, al contempo, immerso nelle “tenebre più fitte”, oltre i confini della terra e della vita, già tra i flutti del serpente *Oceano*, uroboro dello spazio e del tempo:

«Durante la notte fino al mare pesante senza stelle
durante la notte nelle tenebre fitte
la città di Bakú è un campo di grano soleggiato,
sono sulla collina
manciate di semi di luce mi colpiscono il viso
nell'aria una melodia orientale cola come le acque
del Bosforo,
sono sulla collina
e il mio cuore come una zattera
va oltre i ricordi
fino al mare pesante senza stelle
nelle tenebre fitte.»⁹

9 Nazim Hikmet, *Bakú*, *Ibid.*, p.112.

FRANCESCO FRIGIONE

è nato a Napoli, nel 1962.

Risiede a Roma.

È direttore di
www.animamediativa.it e del
suo quadrimestrale.

Psicologo e psicodrammatista
analitico, "Professore di Psico-
logia Dinamica" presso l'Uni-
versità "Guglielmo Marconi" di
Roma, forma psicoterapeuti e
insegnanti.

Progetta e realizza interventi
di prevenzione psicosociale
nelle scuole e sul territorio.

Effettua iniziative
socio-culturali.

È scrittore, autore di video e
fotografo.

ABSTRACT:

L'articolo propone una lettura antintuitiva della *nostalgia* legata alle conseguenze di una *scelta* coraggiosa. Siamo soliti pensare, infatti, che questo sentimento nasca da una scelta, a cui segue la separazione da un oggetto amato. Accanto a questa lettura l'A. ne propone un'altra, opposta e complementare: ovvero che sia la cultura affettiva della nostalgia l'*humus* psicologico della *scelta*, come indica la vicenda del grande poeta turco Nazim Hikmet. Bisogna guardare alla nostalgia, dunque, come *topos poetico* e come luogo psichico da abitare profondamente e da cui si sprigiona il senso "decisivo" del proprio destino.

PAROLE CHIAVE:

Scelta, Decisione, Nostalgia, Esilio, Prigionia, Nazim Hikmet, Turchia, Mistica islamica, Şūfī, Şūfismo, Poesia, Politica, Nazionalismo, Pacifismo, Comunismo, Umanesimo, Impegno, Denuncia, Amore, Genocidio del popolo armeno.

ABSTRACT:

The article proposes an anti-intuitive reading of *nostalgia* linked to the consequences of a courageous *choice*. We usually think, in fact, that this feeling arises from a choice, which is followed by separation from a beloved object. Alongside this reading, the author proposes another, opposite and complementary one: that it is the affective culture of nostalgia that is the psychological *humus* of *choice*, as indicated by the story of the great Turkish poet Nazim Hikmet. It is necessary to look at nostalgia, therefore, as a *poetic topos* and as a psychic place to be deeply inhabited and from which the 'decisive' sense of one's own destiny emanates.

KEYWORDS:

Choice, Decision, Dostalgia, Exile, Imprisonment, Nazim Hikmet, Turkey, Islamic mysticism, Şūfī, Şūfīsm, Poetry, Politics, Nationalism, Pacifism, Communism, Humanism, Commitment, Denunciation, Love, Genocide of the Armenian people.

FRANCESCO FRIGIONE

was born in Naples in 1962 and lives in Rome.

He is director of the international online magazine Animamediatca.

As an analytical psychologist and psychodramatist, he is a trainer of psychotherapists and school teachers.

He is Professor of Dynamic Psychology at the University

"Guglielmo Marconi" in Rome.

He projects and implements preventive interventions for school students, psychosocial actions and socio-cultural initiatives.

In addition he is a video-maker and a photographer.

LA BUSSOLA

MARINA MALIZIA



Prologo

Tiro fuori la spesa dai sacchetti e la divido tra frigo e dispensa. Più esamino gli acquisti e più sale il malumore: frutta e verdura soprattutto sono di pessima qualità. Ho ordinato la spesa on line delegando agli addetti del supermercato la scelta dei prodotti. Mi hanno impacchettato gli scarti a prezzo pieno, se non maggiorato!

Ben mi sta. Così imparo a elargire deleghe con leggerezza. Anche sulle piccole cose, se non si vuole rischiare di restare scontenti dell'esito delle decisioni altrui, sebbene operate per procura, è meglio fare da soli.

Nelle cose importanti, poi, la capacità di scegliere autonomamente e con criterio è imprescindibile.

La vita è fatta di scelte, di *sliding doors* che, a seconda di come le prendi, ti cambiano la prospettiva, ti spostano l'asse, ti modificano la direzione e l'orizzonte. A volte il tuo mondo si muove solo di poco, altre volte è come se si capovolgesse l'universo intero... e tu con lui!

Sarebbe bello avere il superpotere di Re Salomone (il fi-

glio del Re David al quale Dio fece il dono del discernimento, cioè la capacità di distinguere immediatamente e infallibilmente il bene dal male), ma in assenza di intervento divino, tocca che ognuno all'occorrenza si attivi e metta in campo le proprie risorse personali e le strategie apprese per ponderare e operare di volta in volta la scelta migliore.

Il “Metodo della Bussola”

“..ma per trattar del ben ch’i’ vi trovai/ dirò de l’altre cose ch’i’ v’ho scorte.” (Inferno, Canto I, vv 8-9)

Qualche tempo fa un mio amico esperto di *coaching* mi indicò una tecnica - a suo dire pressoché infallibile - per prendere decisioni: il “Metodo della Bussola”.

Dovevo operare una scelta professionale importante ed ero in stallo. Non mi risolvevo a decidere in quale direzione andare e più passavano i giorni, più aumentavano la confusione e lo smarrimento.

Accettai il consiglio del *Coach* e, seguendo passo passo le istruzioni ricevute con la diligenza di uno scolaro obbediente, elaborai per iscritto il compito richiesto. Poi, sulla scorta dei risultati emersi, presi la mia decisione.

Col senno del poi, posso dire di aver preso in quel frangente una sonora cantonata, perché malgrado la tecnica sia semplice da utilizzare e generalmente garantisca un buon grado di successo, in quel caso non l'applicai con onestà.

Oggi mi rendo conto che scelsi non ascoltando veramente quelle che erano le mie reali motivazioni, i miei bisogni autentici; non tenni conto delle mie personalissime esigenze e priorità finendo per prediligere da subito l'opzione che la maggior parte delle persone avrebbe ritenuto più vantaggiosa.

Praticamente, senza saperlo, avevo già preso la strada sbagliata prima di sottopormi al test!

Al tempo me la presi col mio amico e con i suoi trucchetti da *coach*, ma a conti fatti non sono stata tradita dal metodo. Semmai sono io che, applicandolo malamente senza riconoscere quanto fossi già condizionata da pressioni esterne disturbanti, ho tradito me stessa.

Per fare ammenda e riabilitare la strategia della bussola, la divulgo qui, sottolineandone però quelle insidie, nelle quali io per prima sono caduta come una pera cotta e che comunque incombono sull'applicazione di qualsiasi tecnica standardizzata.

Le cinque domande

“Giuro di dire tutta la verità, solo la verità, nient’altro che la verità...”

Il compito comincia in modo semplice: bisogna prendere carta e penna e sedersi tranquilli. È bene organizzarsi per non essere interrotti o disturbati. Se possibile, sarebbe opportuno spegnere il cellulare.

Fatto questo, ci si prepara a rispondere per iscritto ad alcune domande con la massima trasparenza e sincerità.

La mia più accorata raccomandazione in questa fase preliminare è di non seguire il mio esempio!

Tutto sono stata fuorché onesta con me stessa, finendo per non contattare veramente le mie istanze profonde e i miei autentici desideri! Deve rispondere il vostro vero Io, libero da ogni maschera, non la versione di noi “socialmente accettabile”, ripulita da ogni aspetto tenebroso e negativo.

In termini junghiani diciamo che è necessario aver integrato l’Ombra, e sapere che in noi esistono anche istanze egoistiche e prevaricatrici che hanno diritto di essere ascoltate anche se cozzano con l’immagine positiva e rassicurante che vorremmo dare di noi stessi.

Le domande sono cinque.

La prima è piuttosto semplice: *Da dove vieni?*

Bisogna descrivere il proprio percorso, la strada fatta fino a quel momento.

Nel mio caso fu una disamina per sommi capi della mia storia personale e professionale, un esercizio di memoria abbastanza agevole da stilare

La seconda richiesta alla quale prestare attenzione, già presenta qualche difficoltà in più, poiché richiede quella suddetta onestà intellettuale nell’elencare autenticamente i propri valori: *Che cosa conta davvero per te?*

Nell’analizzare quello che realmente per me era importante e imprescindibile, quello che doveva ad ogni costo essere preservato, fui superficiale. Senza entrare nel merito, posso dire che non tutti i valori elencati mi appartenevano completamente. Alcuni erano chiaramente “giustapposti”, me li trovavo cuciti addosso dai gruppi sociali di appartenenza, erano i loro precetti, non i miei.

Il terzo esame è sugli affetti, sulle relazioni significative: *chi conta davvero per te?*

Nell’elencare le persone importanti, quelle di cui mi potevo fidare e quelle il cui bene contava tantissimo per me, stilai un elenco di gente in grado di influenzare - più

o meno direttamente - le mie scelte. Dimenticai però di scrivere (e avrei dovuto farlo subito e a caratteri cubitali!) il mio nome in quella lista. Mettere me stessa tra le persone importanti per me avrebbe fatto la differenza, ma forse allora non ero abbastanza centrata e autoconsapevole per accorgermene.

La quarta domanda è importantissima: *Che cosa ti trattiene?*

Bisogna evidenziare paure, dubbi, perplessità e le difficoltà presenti che bloccano l'agire. Per me fu un esercizio utile: mi accorsi di avere un sacco di paranoie strampalate alle quali - anche in spregio della mia intelligenza e del buon senso - davo ascolto per vigliaccheria. Mi resi anche conto di poter pianificare delle soluzioni agli ostacoli pratici e presi coraggio.

Purtroppo, non mi accorsi di una cosa: alcuni degli elementi e dei nomi propri elencati nelle risposte alle due domande precedenti, oltre ad essere parte del mio universo valoriale e affettivo, erano anche i miei confini e le mie catene. Invisibili, potentissimi blocchi della mia tendenza attualizzante.

La quinta domanda è la più entusiasmante: *Cosa ti spinge?*

La motivazione è la spinta psicologica all'azione ed è un fattore potentissimo. La motivazione è energia, è passione. Descriverla è sempre qualcosa di profondamente coinvolgente. Per redigere questa risposta diedi il meglio di me. Ricordo che anche lo stile si fece più vivace e caldo come mi capita quando mi trovo a parlare di quello che veramente mi appassiona.

A ben guardare infatti, di tutto quel questionario preliminare, le parole spese per questa quinta risposta sono le uniche che la persona che sono oggi - più matura e con maggior cognizione di se stessa - ancora sottoscriverebbe.

Le sei vie.

Larga la foglia, stretta la via...

Terminato il questionario si passa al secondo *step*. Il presupposto degli inventori della tecnica è che, in base al quadro emerso dalle risposte, ognuno dovrebbe essere ben sintonizzato su se stesso per poter procedere.

Qui emerge un'ingenuità di fondo che caratterizza, a mio avviso, un po' tutte queste metodologie di *coaching* che sembrano ignorare quanto sia lungo e difficile il cammino personale di ciascuno per raggiungere un buon grado

di *self awareness*: magari bastasse rispondere ad un questionario!

Ciò che è successo a me, è facile che capiti anche ad altri che passano alla seconda fase della tecnica, convinti di aver inquadrato il proprio scenario e le proprie prospettive, senza avvedersi di aver falsato i dati, di avere inconsapevolmente mentito nel descrivere se stessi e il proprio mondo.

Comunque ci si arrivi, la seconda parte del Metodo della Bussola è molto intrigante. Bisogna analizzare sei vie che corrispondono a sei possibili direzioni verso cui orientare la faticosa scelta.

Ci aiutano a capire una cosa molto importante: non c'è mai un unico modo di affrontare le cose, non c'è mai un'unica strada che possiamo percorrere. Le nostre opzioni in realtà sono sempre numericamente maggiori rispetto a quelle che prendiamo in considerazione nell'immediato.

La prima via proposta è *La via che ti affascina*, quella più intrigante. Bisogna immaginare di percorrerla e chiederci come sarebbe e come ci farebbe sentire viverla passo dopo passo.

Un esercizio di fantasia inizialmente entusiasmante, ma poi abbastanza frustrante perché disturbato inevitabilmente dal sopraggiungere del pensiero di tutti quegli impedimenti, più o meno concreti, elencati nella risposta alla quarta domanda del questionario.

Per questo io non ebbi il coraggio di concludere la fantasia guidata e abbandonai la seducente via del fascino per evitare il confronto - sempre faticoso, seppure immaginario - con i miei problemi reali e con i miei fantasmi.

La via sognata è la seconda proposta. Dopo quella misteriosa e affascinante, rivelatasi nel mio immaginario piena dei soliti quotidiani grattacapi, ecco una strada che permette di correre senza timore proiettandoci lungo il percorso, fino alla fine della storia, che inevitabilmente sarà un *Happy End*. Sì, perché nella via del sogno tutto va per il meglio. Accadono solo cose positive e spesso persino dei mezzi miracoli. Insomma, come cantava Cenerentola, "*I sogni son desideri di felicità*" e nessuno sano di mente proietterebbe se stesso in una disavventura con esiti frustranti.

L'esercizio, tuttavia, lungi dal garantire *vibes* positive durature, riserva un brusco risveglio, quando il sognatore sarà costretto ad ammettere, al primo accenno di esame

della realtà, che nella vita vera non capita praticamente mai che tutto fili senza intoppi e che ogni situazione si rivolga magicamente a nostro vantaggio.

Per tornare probabilmente con i piedi per terra, si passa a *La via razionale*, il terzo invito a percorrere idealmente una delle opzioni. La via logica e sicura, quella che tutte le persone che ci vogliono bene sembrano indicare, quella dove le difficoltà appaiono meno minacciose e più gestibili.

Non ebbi grande difficoltà a descrivermi su questa strada, ma visto che bisognava indicare anche sentimenti ed emozioni legati a questa prospettiva, ricordo di aver associato la tristezza – disegnando sul foglio una *emoji* sconsolata accanto a questa parte di resoconto – alla via logica e sicura.

La via del ritorno, la quarta, è emotivamente allineata con la precedente. Non mette allegria dover riconoscere di aver intrapreso un progetto sbagliato e costa molto tornare sui propri passi.

Ci vuole coraggio, ma in alcuni casi questa è davvero l'opzione migliore. Fui contenta che fosse inclusa nella metodologia, ma - ahimè - non si addiceva alla fattispecie per la quale mi andavo arrovellando.

La via nota è quella conosciuta e percorsa abitualmente, non richiede grande esercizio di fantasia per essere visualizzata, ma la descrizione delle emozioni ad essa associata, se la disamina è sincera, potrebbe presentare qualche brutta sorpresa. Nel mio caso percepii un diffuso senso di insoddisfazione nel mio modo abituale di fare le cose. Percorrere idealmente la via consueta mi fece rendere conto che, comunque, era arrivato il momento di cambiare qualcosa.

L'ultimo esercizio riguarda la *La via sconosciuta*, che è l'esatto opposto della strada precedente. Mentre il racconto della via nota è stato un compito semplice, provare a descrivere qualcosa che non si conosce è molto complicato. Si procede nella più totale incertezza, costretti ad ogni passo a tenere a bada ansia e paura.

Solo immaginarmi in un simile percorso fu per me un esercizio stressante. Figuriamoci se avessi dovuto viverlo realmente! Derubricai da subito la sesta opzione ritenendola sovradimensionata per quelle che erano allora le mie risorse personali.

La scelta.

Ambarabà cicci coccò...

Dopo aver risposto al questionario e virtualmente messo alla prova tutti e sei i percorsi, secondo il Metodo della Bussola si è pronti per scegliere la strada migliore.

Come già anticipato, io presi un grosso granchio, decidendo di non accettare una nuova proposta di lavoro perché, sebbene in prospettiva offrisse opportunità fantastiche di sviluppo, non dava garanzie nell'immediato. Semplicemente optai per qualcosa di più solido e sicuro. Imboccando la via razionale, scartai la via affascinante che, col senno di poi, mi avrebbe quantomeno risparmiato tanta noia e anche qualche boccone amaro che il mio orgoglio professionale è stato costretto ad ingoiare da allora in poi.

La mancanza di autenticità nell'elaborazione delle risposte al questionario preliminare mi fu fatale: se avessi guardato più a fondo, se avessi ascoltato il mio *Daimon* prima delle voci dei miei cari, se avessi messo i miei bisogni e i miei desideri al primo posto, certamente avrei deciso in modo diverso. Non pensai minimamente al fatto che le persone felici e realizzate dal punto di vista professionale, lavorativo e soprattutto creativo, portano luce e positività in tutti gli altri contesti, mentre chi vive una situazione lavorativa insoddisfacente o addirittura mortificante rischia di avvelenare ogni altro ambito dell'esistenza con le scorie umorali tossiche della propria frustrazione. Non calcolai affatto il pericolo di minare persino la solidità o compromettere la qualità di quelle relazioni significative che, sacrificando le mie ambizioni e i miei desideri, avevo cercato di tutelare con la scelta della via razionale e sicura.

Allora mancavo di maturità, ero solo all'inizio del grande e faticoso lavoro di scoperta della vera me stessa. Per l'autoconsapevolezza ci son voluti ancora diversi anni di psicoterapia personale, di esperienza di vita, di tentativi ed errori...

La persona che ero allora non avrebbe potuto fare meglio di come ha fatto.

Conclusione

Ho accompagnato la descrizione della Tecnica della Bussola con i richiami alla mia esperienza e ai miei errori, per chiarire la mia posizione riguardo a tutti questi strumenti

e metodi di orientamento psicologico. La loro efficacia dipende dal grado di maturità personale, di autoconsapevolezza di chi li utilizza. Nelle mani di una persona che non ha ancora lavorato adeguatamente su se stessa, che non conosce bene il proprio funzionamento psicologico ed emotivo e che non è in grado di rilevare con autenticità i propri bisogni, queste metodologie sono inutili, se non deleterie. In questi casi si rende necessaria la presenza di una guida esperta, di un tutor che accompagni il soggetto “poco attrezzato” lungo il percorso che porta alla scelta. Tanto è vero che, se all’epoca il mio amico *coach* anziché consegnarmi la Bussola mi avesse affiancato e insegnato ad usarla, probabilmente ora, parlando delle mie scelte e dei miei trascorsi lavorativi, avrei potuto fieramente raccontare ben altra storia!

Concludo quindi, con un monito per tutti i naviganti nel Mar dell’incertezza in cerca di punti cardinali e della giusta direzione: senza perizia, questa Bussola... scombusola.

MARINA MALIZIA

Laureata in Lettere,
Psicologa, Psicoterapeuta
secondo l'Approccio
Centrato sulla Persona, è
socio del Centro Studi di
Psicologia e Letteratura
fondato da Aldo Carotenuto.
Lavora nella P.A.
È professore a
contratto presso l'Università
degli Studi "La Sapienza"

di Roma.

E-Mail: [marina.malizia1968@
gmail.com](mailto:marina.malizia1968@gmail.com)

ABSTRACT:

Prendendo spunto dalla propria esperienza personale, l'autrice descrive la Tecnica della Bussola, una nota strategia di coaching per supportare il processo di scelta. Al di là della validità della metodologia, l'autrice rivela che all'epoca, a causa della propria immaturità e della scarsa capacità nel comprendere istanze e bisogni personali, prese la decisione sbagliata.

L'autrice sottolinea, quindi, la necessità di possedere autoconsapevolezza di sé - o, altrimenti, di avvalersi di un tutor esperto - per potere utilizzare correttamente ed efficacemente ogni tipo di strategia o tecnica di orientamento decisionale.

PAROLE CHIAVE:

Bussola, Tecnica della Bussola, Coaching, Scelta, Decisioni, Autoconsapevolezza di sé, Scelta sbagliata, Le cinque domande, Le sei vie.

ABSTRACT:

Taking inspiration from her personal experience, the author describes the Compass Technique, a well-known coaching strategy to support the choice process. Beyond the validity of the methodology, the author reveals that at the time, due to her own immaturity and poor ability to understand personal requests and needs, she made the wrong decision.

The author therefore underlines the need to have self-awareness - or, otherwise, to making use of an expert tutor - in order to be able to correctly and effectively use any type of decision-making strategy or technique.

KEYWORDS:

Compass, Compass Technique, Coaching, Choice, Decisions, Self awareness, Wrong choice, The five Questions, The six Ways.

Marina Malizia

MA.Psychologist,

Psychotherapist according to Person-Centred

Approach she's a member

of Centro Studi Psicologia e Letteratura founded by Aldo

Carotenuto. Government

employee. She lectures at

University for Studies

"Sapienza" in Rome.

E-mail : [marina.mali-](mailto:marina.malizia1968@gmail.com)

[zia1968@gmail.com](mailto:marina.malizia1968@gmail.com)

ABITARE LA SCELTA

PATRICIA PAGOTO

*Alla scelta più importante della mia vita,
mio figlio Francesco,
presenza luminosa e trasparente.*



*Non ci è permesso scegliere la cornice del nostro destino.
ma ciò che vi mettiamo dentro è nostro.*

Dag Hammarskjöld

*Sbagliare, prima di aver tentato, è impossibile;
ma non tentare affatto
equivale a non essere mai nati.*

Aldo Carotenuto, Vivere la distanza

Abbiamo avuto il dono della Ragione: usiamola.

Antonino Zichichi

Ci sono parole che rendono mendicanti di luce e *scelta* è una di quelle. Lo so per esperienza. Per giorni i miei pensieri nomadi hanno puntato i piedi su una pagina bianca, senza nessuna voglia di mettersi a camminare. C'è voluta molta insistenza perché decidessero di cominciare a popolare queste pagine. *Scelta* è una parola piena di ambiguità che fa affiorare timore e cautela. Il suono stesso, *scelta*, è come un sibilo che spalanca e divide lo spazio di un'esistenza e, alle volte, suggerisce una fuga. Parafrasando una citazione di Paul Valéry, potrei dire che *definire una scelta è facile: è ciò che fa disperare*. Scegliere viene dall'etimo latino *ex-eligere*: selezionare da, preferire. Una scelta è come un girotondo intorno a un vuoto dove amore e rabbia escono dalla tana dell'anima e i pensieri ci abbracciano o mostrano i denti. Scegliere è l'espressione concreta della volontà che sottolinea la distanza tra noi e il raggiungimento dei nostri desideri.

La possibilità e la libertà di scelta concedono il diritto, e talvolta anche il dovere, di smettere di fingere di essere quello che non riusciamo più a diventare o mantenere. Una scelta può accompagnare una vita, ma non deve determinarla. Certe scelte sono come le persone: invecchiano, si alterano e alla fine si decompongono. Una scelta che in passato ha fatto fare delle cose buone, a un certo punto diventa fuori tempo, inutile come un limone spremuto. Nel tempo cambiano le stagioni della vita, le necessità, cambiano i punti di vista dai quali si considerano le cose. Anche una scelta è soggetta a una sorta di storicismo. Una volta fatta, non si accontenta di proseguire per abbrivio il suo corso, ma chiede a chi l'ha fatta di continuare a studiare la verità, a monitorare il presente per poter comprendere se la scelta fatta allora, così com'è, regge all'oggi e alla spinta del domani. In ogni scelta esiste un'impronta di memoria dove vibra uno spirito che la trascende e va al di là dell'identità sociale, che spesso ci pesa addosso come un mantello.

Carl Gustav Jung nel Libro Rosso, proprio all'inizio del *Liber Primus* - dove parla [...] *dell'intima fusione di senso e nonsenso che produce il senso superiore*¹ - offre un indizio prezioso sulla natura della scelta e i processi che la governano. In fondo a ogni scelta, dalla più semplice

1 Jung, 2010, p. 229.



alla più complessa, c'è una forza latente che svela tutto ciò che la compone: intenzioni, parole, sogni, sguardi, incompetenza, stupidità, pregiudizi, gesti, rancori, rabbia, bazzecole mentali, sterili rimuginii, tormenti, presentimenti, gratitudine, affetti, speranze e quant'altro l'ha preceduta e seguirà. Quello della scelta è territorio aspro dove contraddizioni, generalizzazioni, compromessi e stereotipi sono sempre in agguato. Non si può parlare di scelte senza tenere conto delle tante sfumature, non soltanto di grigio, che le compongono. Una scelta è il luogo dell'umanità anche quando sembra che non ci sia.

La società esige dall'io, multiplo e malleabile che ha condizionato, atteggiamenti di affermazione permanente e continue reinvenzioni delle abitudini. L'atto della scelta occupa uno dei primi posti tra le competenze d'anima che aiutano a vegliare sulla mancanza di senso delle nostre esistenze, ipnotizzate dal progresso delle tecnoscienze. L'esercizio della scelta è qualcosa di più di un'incombenza faticosa, è la disciplina mentale più importante per

acquisire *leadership* in un mondo oppresso dalla fretta e dal troppo fare, che disabilita molte delle funzioni - mentali, emotive, spirituali - necessarie a una scelta. Quale che sia la sua dimensione e direzione, scegliere richiede tempo, un pizzico di maturità e qualche briciola di consapevolezza. La nostra finitezza ontologica viene messa a nudo nella scelta. Essere tentati vuol dire essere posti in una condizione in cui è necessario scegliere. La difficoltà di scelta, dalla mela di Eva in poi, resta una tentazione decisamente attuale. Una scelta ha bisogno della materia del tempo per realizzarsi. Chissà che uno degli scopi ontologici dello scegliere non sia anche quello di ricordarci di non sprecare neppure il più ordinario degli istanti, ma sferzare il tempo concesso mentre lo accarezziamo con gratitudine.

Attraversiamo un periodo storico sazio e insaziabile di *surmodernità*², come l'ha definito Marc Augé, nel quale siamo costretti a misurarci con crisi di impotenza e dipendenza davanti a opzioni di scelta di dimensioni inaudite. Un'ipercomunicazione frenetica e un consumo sovrabbondante rischiano di inchiodarci all'inerzia creativa. L'eccesso ha distorto il modo di pensare una scelta fino a impedirgli o privarla dell'impronta del dono. Abitiamo un presente convulso e, al tempo stesso, statico, egemonico, sgombro dalle categorie spazio-tempo che lungo l'arco della storia dell'umanità hanno permesso al pensiero di compiere scelte e strutturare azioni. L'abitante della *società dei singoli*³, inebriato dalle pressoché infinite possibilità prospettate dal mercato, nella foga del consumo ha smarrito quell'antica sicurezza derivata dalla scarsità che rendeva possibile scegliere sulla base di un bisogno reale. La tragedia è colposa, perché quello che pervade le nostre vite, falsa le scale di valore e le priorità, è la collusione con il troppo. Investire sulla scelta fatta, senza voltarsi continuamente indietro o deviare dalla decisione appena presa, *evita* - scrive Bodei - *di trasformarci in uomini e donne d'allevamento, come il più agevole accesso alla soddisfazione di bisogni e desideri per millenni inibiti, oggi minaccia di fare*⁴. Per diventare libera quanto

2 Augé, 2009.

3 Rigotti, 2021.

4 Bodei, 2004.

basta, la scelta richiede una mente disposta a confrontarsi con la molteplicità che la abita.

John Maynard Keynes sostiene che *scegliere* - qui usato come sinonimo di *consumare* - è necessario per la società. In mancanza di scelte, crolla la famosa domanda aggregata e l'economia va a pallino. Ma questo è un argomento per economisti e per ora ci interessa poco. È più interessante mettere a fuoco un'altra questione. Osservare e ascoltare sono due azioni che aiutano a penetrare in quello spazio interiore, denso di emozioni discordanti che precede ogni scelta. Impegno, responsabilità e partecipazione personale sono tra gli ingredienti necessari perché una scelta possa incidere sul bene comune. La facoltà di scegliere è il testimone del libero arbitrio che stringiamo tra le mani nella staffetta dell'esistenza. È nel maneggiare questa possibilità trascendente che una coscienza critica cerca di agire quella libertà che la filosofia Scolastica chiama *libertas a necessitate* o *libertas arbitrii*.

Cos'è una scelta? Quanto le opzioni a disposizione sono determinate da condizionamenti fisici, biologici, psichici, economici e culturali? Chi può sapere se tutto quello che faccio non sia predeterminato dalla natura, dal fato, dalle stelle, dal destino? Chi può sapere se sono *io* che agisco oppure sono *altri* che agiscono in me? Non c'è dubbio che il mio *io*, come ogni singolo *io*, sia inserito in una trama di condizioni già date che, almeno in parte, determinano l'essere e indicano la direzione dell'esistenza. Ereditarietà, luogo, tempo, nazione, periodo storico, contribuiscono a sollecitare istinti e pulsioni psichiche, consce e inconsce, frutto dell'ambiente e dell'atmosfera - familiare, sociale, valoriale - che mi ha circondato e mi circonda. In questo quadro di dati molteplici, che in gran parte mi definiscono e non posso mutare, quali sono le pennellate che posso dare *io* e le scelte che soltanto *io* posso fare?

Interrogativi che costituiscono uno dei temi eterni della filosofia e dell'esistenza, rispetto ai quali una risposta non può essere irriflessa. Per usare la distinzione di Gabriel Marcel, quello della scelta è un problema che non lascia fuori di sé l'interrogante. La scelta si attua in uno spazio colmo di mistero che include soggetto e oggetto e mette in questione l'io decidente nel suo profondo si-

gnificato esistenziale. Legioni di deterministi sostengono la necessità inevitabile delle nostre scelte, a prescindere dalla direzione della libera volontà che le anima. Un po' come per il tema dell'ateismo o dell'agnosticismo, bisogna tenere presente che il determinismo moderno - idealistico (Hegel), marxistico o positivistico (Freud) o il *soft determinism* anglosassone - è frutto di un complesso e tormentato periodo storico che ha delle cause sociali, politiche, scientifiche ben determinate. Cause che hanno contribuito a modellare anche precisi atteggiamenti psicologici dettati da un orologio della Storia pressante, bellico, reduce, le cui macerie piombavano sulla vita privata. Non è questa la sede per un'esegesi dei testi freudiani; non c'è dubbio però che Freud, per esempio in *Psicopatologia della vita quotidiana*, neghi il libero arbitrio e quindi la libertà soggettiva della coscienza di compiere una scelta.

Il secolo scorso era abitato da generazioni stoiche, protagoniste di vite non scelte e spesso costrette a mimarne una in assenza di libertà. Quello che stiamo affrontando oggi è un tempo di lotta contro l'armata consumistica che distorce il senso della scelta riducendola a coazione, avidità e accumulo. La traversata del Mar dei Sargassi delle possibilità di scelta - vasto, minaccioso, ingannevole e terribilmente faticoso - fa emergere la radice ontologica dell'indecisione. Rincorrere le scelte, eccitati e affamati di novità, espone al rischio che una resa incondizionata alla molteplicità dei desideri frantumi l'esistenza, rendendola una galleria di maschere nelle quali l'essere può perdersi. Ci sono poi battaglie importanti, sul piano personale e sociale, che passano in secondo piano soltanto perché continuiamo a confondere la scelta con il destino e a non distinguere tra differenze e ineguaglianze.

La danza delle scelte che movimentata una vita, prima di completare la sua coreografia, passa ininterrottamente dalla nostra mente e dai valori cui abbiamo dato dimora. Tra scelte e valori le coabitazioni possono essere problematiche. D'altra parte, come scrive Vittorio Foa, *i valori non sono collocati in un posto fisso come una cassetta di sicurezza, i valori bisogna cercarli ed è una fatica*⁵. Contrastare il pensiero unico, dove domina un'illusoria

5 Cit. in Di Paolo, 2016, p.96.



semplificazione che accresce tendenze regressive e ingabbia scelte nell'architettura dell'inevitabilità, si può. Per attraversare la crisi cognitiva, che frammenta i saperi e irrigidisce le identità, è necessario utilizzare il paradigma della complessità⁶. Introdotto da Edgar Morin, questo modello sottolinea come l'ostacolo alla comprensione delle crisi attuali non si annidi soltanto nell'ignoranza, ma soprattutto nel *deficit* di consapevolezza critica della qualità della nostra conoscenza. Morin considera sapere e conoscenza come parte di una sinfonia e, secondo lo schema di questa partitura, invita a ripensare attività umane fondamentali - come famiglia, cura, educazione, governo - che scelte personali, sociali e politiche determinano. Accettata la portata etico-formativa di questo modo di pensare, in grado di rideterminare l'orizzonte attuale di senso e che fa di noi dei potenziali camaleonti emotivi, è possibile recuperare quella preziosa facoltà di *mettere a fuoco visioni ad occhi chiusi*⁷ che stava tanto a cuore a Calvino. Mi riferisco a quel potere interiore che guida le scelte, riattiva il risveglio dell'immaginario e fa di noi una combinatoria di esperienze dove tutto, se serve, può essere rimescolato, riordinato, rimesso a fuoco come attraverso la lente di un caleidoscopio.

Quante volte abbiamo detto: *in quel momento ho fatto una scelta*. Né prima né dopo. Era quello il *kairós* per arrendersi in una deviazione dal percorso, l'istante giusto per tracciare una nuova rotta o per costruire, con sudo-

6 Morin, 2017.

7 Calvino, 2016.

re di mente e cuore, un muretto a secco che proteggesse quella scelta già fatta. *In quel momento* è un'espressione che lascia presagire il valore dell'evento e la ritrovata capacità, sottile e ostinata, di agire nel presente. Evitare di ingannare sé stessi con una scelta, si può. Occorre decidere cosa essere e certe volte disimparare chi siamo. Decondizionarci. Dimenticarci. Svestire la propria memoria. Essere nudi delle proprie maschere e, perché no, cedere alla tentazione di disfarsi delle costrizioni di un'identità che affatica e opprime. Il coraggio di sperimentare lacerazioni improbabili e correre il rischio di diventare irriconoscibili a sé e agli altri, grazie a una scelta, fa godere del privilegio di poter vivere una vita più vicina al proprio *esserci*, il *dasein*⁸ dell'ontologia esistenziale di Heidegger.

Nell'attimo in cui una scelta trascende il vantaggio del singolo, la morsa del reale si allenta e si apre uno spazio inaspettato dove i confini della nostra esistenza si intrecciano in armonia con tutto quel che ci circonda. Cercando di osservare, indagare, comprendere, cominciamo a percepire che facciamo parte di un Tutto che trascende l'individualità, di una *Gestalt* che è più dei suoi singoli componenti. La solitudine, intesa come luogo di dialogo con le nostre istanze profonde, è un'ottima compagnia. Bisogna però fare attenzione. Nella solitudine, una pretesa autonomia può mutarsi in isolamento e l'incomunicabilità pregiudicare il valore delle scelte. Considerare il quoziente di bene comune contenuto in una scelta, permette di entrare in una relazione più sfaccettata con i contenuti profondi della psiche perché porta la coscienza a mutare la sua prospettiva unilaterale e limitata.

La rinuncia a scegliere, a esprimersi, costituisce comunque una scelta. È ripiegamento difensivo, forma di sublime apatia, protesta per rivendicare voce e potere nei confronti di un partner o una famiglia che chiede troppo. La questione morale è composta da un complesso organismo di elementi che sfuggono ad una valutazione meramente logica. Così come la libertà di scelta non può essere una neghittosa ricerca di preferenze che non impegnano o una soddisfazione soffusa, condizionata dalle pulsioni inconsce che ne derivano, la morale autentica non va

8 Heidegger, 2021.

confusa con una pseudomora le repressiva che proviene, ad esempio, da una passiva introiezione di proibizioni parentali, sociali o religiose.

La scelta ha la sua origine e il suo ritorno nel silenzio. Dimorarvi aiuta a *sentire in risonanza* e a reimparare l'antico linguaggio dell'empatia e della riflessione. Il risultato può insegnarci ad accarezzare, con una compassione impregnata di lucidità e di rigore, anche il mondo che ci circonda. Ci sono scelte che all'inizio sono poco più di un invito, una domanda o un passo di lato; altre sono poco più di un sussurro. *Cammina di fianco a me, non voltare la testa indietro e ascoltami. Vai avanti, non perderti nell'incertezza, seguimi, potrei dissolvermi. Coraggio, dammi vita, forse rappresento quello per cui hai vissuto.* Al pari di un'ispirazione, di un'intuizione impreveduta cui non abbiamo prestato la dovuta attenzione, se per paura indugiamo a compierla, la chiarezza di una scelta sembra biforcarsi in tanti dubbi quante sono le serpi della Medusa e, al pari di quelle, paralizza. La ritroveremo forse nel grande silenzio, pronta a raccontarci il dolore dell'anima impietrita, sottomessa alla paura dell'avvenire, che ha negato vita a quella scelta. La verità è in attesa in ogni scelta.

Per ammalciare la solitudine bisogna collegarsi alla nostra *parte bambina*⁹. Un silenzio pieno di avventure e meraviglia è la dimensione visionaria del bambino che ha la capacità di vedere più lontano di quanto osserva; non si ferma alla realtà che lo circonda, sa abitare i confini dell'invisibile e non teme di cavalcare le nuvole con la sua immaginazione. Quando, grazie a una scelta provvidenziale, veniamo messi in salvo da un pericolo, come bambini colti nell'atto dello stupore, nei nostri occhi torna lo sguardo puro dell'infanzia e ci accorgiamo di quanto non eravamo più capaci di vedere. Dettagli di vita appaiono sotto una nuova luce e, almeno per un momento, abbiamo la certezza di non essere stati soli in quella scelta.



La *scelta di scegliere* aiuta a tollerare l'ansia di dover percorrere labirinti in territori sconosciuti e convivere tra tribù interiori di opposti. L'uomo ha nel suo cuore luoghi

9 Fisher, 2017

che ancora non esistono, o non realizzati, dove il dubbio della scelta si insinua affinché vengano alla luce e possano divenire nuove possibilità. L'esperienza della scelta aumenta carica creativa e capacità plastica nei confronti del futuro e può trasformarsi in una fonte di rinascita, perché in ogni scelta è racchiusa una possibilità che restituisce al divenire continuo in cui siamo immersi, pienezza, ampiezza, ariosità. Ci sono scelte che possono somigliare alla struttura ritmica, ordinata, della fuga di Bach, all'entusiasmo sinfonico di Beethoven, alla chiarezza e all'autocoscienza infantile di Mozart; altre invece sono strepiti dissonanti.

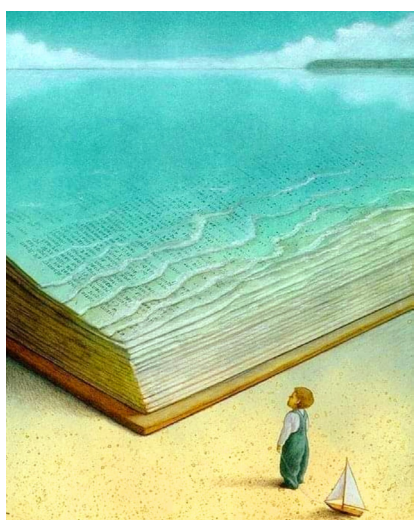
Certe volte non c'è bisogno di capire una scelta per viverla, qualcosa dentro di noi capitola, abitudini consumate possono convertirsi in nuovi equilibri e potenzialità sommerse risalire alla luce. Ogni scelta fatta per amore porta in sé un refolo di immortalità che protegge dal sapersi predisposti, prima o poi, a sparire dal tempo. Alcune scelte, forse le più difficili, obbligano a guardare con gli occhi dell'anima la storia personale, la complessità dell'altro e la realtà dei fatti con cui dobbiamo confrontarci quotidianamente. Quando si finisce nel vicolo cieco dell'inibizione, scegliere diviene quasi una prova iniziatica. *Ogni percorso di iniziazione - afferma Carotenuto¹⁰ - implica essenzialmente l'integrazione da parte della coscienza di contenuti psichici inconsci, che solo dopo un determinato lavoro di trasformazione possono essere da essa accettati e compresi.*

Siamo circondati da numero sempre più ampio di persone, specialmente sui *social*, che non misura più il peso delle parole. Le usa in modo disarmonico, con una disinvoltura pari all'irresponsabilità. Adin Steinsaltz¹¹ ci ricorda che le parole sono un veicolo assai potente. Ogni parola fa della persona che se ne serve, un essere dotato di una precisa appartenenza e identità sociale. La scelta del linguaggio che usiamo ha una parte importante nella nostra vita relazionale. Le modalità di espressione arricchiscono l'esperienza relazionale perché aiutano emittente e ricevente a riconoscersi come messaggeri di una parte di verità, anche nella diversità di opinioni. Siamo

10 Carotenuto, 1998, p.138.

11 Steinsaltz, 2007.

una specie parlante che sceglie, utilizza e inventa parole: simboli comunicabili per rappresentare qualunque cosa e trasmettere conoscenza. Il dono della loquacità consente di comunicare immagini, strutture mentali, informazioni e soprattutto emozioni. Le parole utilizzate all'esterno rappresentano soltanto una minima parte di quelle che adoperiamo in un dialogo interiore.



Le parole hanno origine da profondità inesplorabili con la sola razionalità, dove ciascuno di noi è un co-creatore dotato di ampia possibilità di scelta. Oltre ad essere nostre creature, le parole sono nostre creatrici. Plasmano il modo di essere, i processi mentali. I modi in cui reagiamo, sono effetto riflesso della qualità e della ricchezza di quello che consideriamo il nostro patrimonio verbale. Approfondire radice etimologica, significato e comprensione semantica delle parole che pronunciamo è una scelta relazionale che permette di usare al meglio la potenza insita in ogni parola, modifica il modo di parlare, amplia il modo di pensare e dare un nome alle circostanze del nostro vissuto.

Bisognerebbe ritrovare il coraggio dei neologismi affettivi, quelle parole-macedonia che fanno parte del lessico familiare e creano senso di appartenenza. Le filastrocche metasemantiche di Fosco Maraini dimostrano che non è necessario scegliere parole di significato convenzionale per comunicare sensazioni, emozioni. Nella leggendaria silloge *Gnòsi delle Fànfole*, Maraini attesta che il senso della comunicazione è indipendente dal referente. Percepite dall'intuizione, queste fantasiose assonanze vengono inconsciamente rielaborate e investite di senso. Se così non fosse, difficilmente un adulto potrebbe capire un bambino che si inventa le parole o ripete a modo suo quelle udite. Le giocose composizioni di Maraini - tra tutte *Il Lonfo* e *Un giorno a urlapicchio*, le mie preferite - testimoniano che l'arte della parola è una scelta di ampliamento della realtà in grado di mostrarci pieghe inedite del possibile, che prima non riuscivamo a immaginare. Una scelta comunicativa è anche quella di *parlare in onomatopeico*. I fonemi che scegliamo di articolare - gli *ehm, aah, uhm, uh, bah, oh, mmmm, eh, ih, ehi, boh...* - che costellano conversazioni e sedute terapeutiche, offrono la possibilità di comunicare quando non è possibile farlo con i soli strumenti della razionalità.

La scelta di entrare in relazione con l'altro ci mette in dialogo con la nostra interiorità. Ludwig Binswanger¹² afferma che le *esperienze psicopatologiche e le loro diverse forme di espressione, non sono se non disturbi della comunicazione*. 'Curare con la parola' richiede l'arte di saper scegliere parole capaci di creare un ponte tra la soggettività di chi parla e di chi ascolta e necessitano della competenza di saper rispettare le corrispondenze tra il tempo interiore dell'una e dell'altra. *Comunicazione, relazione, colloquio e dialogo sono sfere semantiche che sconfinano le une nelle altre* - sostiene Borgna¹³ - *e sono fra le esperienze più complesse e più difficili, più ambigue e più imprevedibili, della vita*. Lo psicoterapeuta che ha imparato come usare la parola per guarire la psiche, è uno sciamano dell'inconscio, un disossatore onirico e un dissodatore di quella terra di confine che sta tra la propria e l'inviolabile unicità dell'altro.

Esercitare una scelta allontana il fraintendimento tra libertà e negazione di responsabilità. Ogni scelta nasce da un florilegio di situazioni, personaggi, sensazioni, sensibilità contemporanee, ambienti più o meno circoscritti e, soprattutto, dall'intimità con sé stessi. Essere disposti a opporre resistenza a una scelta, fermarsi per analizzarla, giustificarla se necessario, è parte integrante del processo di scelta. Restare al proprio posto, non cedere alla paura nella vita privata come in quella pubblica, è una scelta. Il mito della scelta è un valore collettivo nato dall'illuminismo. *La difficoltà di scegliere riguarda tutti. Il pesce della scelta sembra vincente perché ha trovato sterminata acqua in cui nuotare nella economia di mercato. Il grande supermarket in cui viviamo induce a pensare che possiamo sempre scegliere*, afferma Luigi Zoja¹⁴.

L'incapacità di prendere una decisione, causa della maggior parte dei blocchi nevrotici, deriva prevalentemente da una carenza kantiana di forza morale e intellettuale. Un esempio tipico di conflitto interiore compare quando si prova a gestire una situazione emotiva e sentimentale-



12 Cit. in Borgna, 2015, p. 6.

13 Borgna, 2015, p. 6.

14 Zoja, 2010, p.190.

le con i soli strumenti della razionalità, magari cercando motivazioni esterne invece di andare a vedere, senza falsi pudori, cosa sentiamo davvero e poi provare a chiedersi - con onestà e coraggio, ma anche con allegra crudeltà - se quella relazione è premessa di piaceri asimmetrici o se ci fa crescere. Nel terreno della scelta amorosa non c'è troppo bisogno di sapere, volere, credere quanto di sentire con tutti i nostri sensi e scegliere di guardare l'altro con gli occhi dell'anima.

Nella nostra interiorità si svolge costantemente, al di là della casualità o della contingenza, un'interrogazione assidua rispetto al proprio essere o esistere. La riflessione sugli esiti delle scelte fatte, forma nella persona la coscienza morale. La difficoltà di trovare risposte alle domande di senso può determinare scelte pregne di insicurezza e problematicità nella vita personale, che poi tracimano in quella pubblica. Dall'indecisione, dall'incomprensione di sé e dalle incertezze del singolo deriva anche quella situazione di instabilità strisciante della società. La tesi del progresso lineare, continuo, tacitamente diretto verso orizzonti di prosperità e benessere per tutti, sembra non trovare spazio in questo tempo dove pace continentale e divenire civile non sono più scontati. Nel 1944, Vittorio Calef scriveva queste parole, tragicamente attuali: [...] *Il mondo è formato da una moltitudine inesauribile di isolati, falliti: non sanno comprendere e non sono compresi; finché la tristezza solitaria si trasforma in odio e gli individui si trasformano assurdamente in popolo e nasce la guerra*¹⁵. Ogni scelta costruisce non soltanto il nostro destino, ma anche il bagaglio di vivibilità che sarà consegnato alle generazioni future. Scegliere di impegnarsi a capire in che mondo viviamo è anche un dovere civile.

Gli ultimi anni hanno concretamente contribuito alla consapevolezza delle varie precarietà e insicurezze in cui viviamo. I disturbi mentali più diffusi sono ansia e depressione, che portano in rosso la condizione della salute mentale. Florenskij¹⁶, sacerdote ortodosso, matematico e filosofo russo, riflettendo sull'ambiguità di Amleto e sulla sua tragica lacerazione, osserva: *“il principe di Danimarca si trova a dover scegliere fra due idee di giustizia,*

15 Calef, 2022, p. 69.

16 Florenskij, 2023.

fra la coscienza degli antenati e una nuova coscienza, cristiana, e, non potendo decidersi, si finge folle: dunque è e non è. Questa scelta non ci svela il teatro una zona di confine? È la follia simulata una reale possibilità di fuga? Questi interrogativi possono offrire più di una risposta in merito all'insorgenza di tante nevrosi, di follie pluralistiche causate da lacerazioni di coscienza. La psiche può anche deragliare davanti a scelte e comportamenti che impaludano valori condivisi. Insomma, con Carotenuto, potremmo aggiungere che questi sono i 'tempi' della follia di Amleto¹⁷.

Immergersi nel paradigma della complessità è necessario per capire e *surfare* sulle incertezze di questo XXI secolo che chiede di approdare - sostiene Hannah Arendt - *a un umanesimo planetario come condizione comune e concreta di un insieme di individui, di culture e di popoli collegati e interconnessi*¹⁸. Eventi traumatici a livello planetario e continentale - pandemia, guerre, crisi energetica, ecologica, economica - hanno avuto un impatto rilevante su benessere ed equilibrio psicologico della popolazione, soprattutto giovanile. La contrazione di scelte cui siamo stati costretti durante il *lockdown*, aveva messo in panchina l'ansia connessa a ritmi di vita sempre più serrati. Le crisi profonde di identità, che abitano soprattutto i *millennial*, sono anche conseguenza di un'accelerazione, che non lascia trasparire un avvenire benevolo. Un passato di certezze previdenziali quasi abolito e un futuro di scelte lavorative bloccato e irriso da giungle di contratti precari, hanno provocato nelle giovani generazioni un sisma mentale che confonde e inibisce le loro scelte.

La pandemia ha avuto effetti collaterali devastanti sul piano dello sviluppo emotivo e della crescita relazionale. I giovani sono dominati da modelli estetici castranti, sembrano perennemente annoiati, demotivati e dolorosamente impregnati di sentimenti negativi nei confronti delle istituzioni; stanno sperimentando stati di apatia quasi anedonici e - come sottolinea Luigi Zoja - persino una *fuga dall'intimità dei corpi*¹⁹. Nell'era dei *social*,

17 Carotenuto, 2003, p. 52.

18 Ceruti, Bellusci, 2023, p. 25-26.

19 Zoja, 2022.

che mettono potenzialmente in contatto una pluralità di persone, conoscersi e scegliere di confrontarsi con l'altro inteso come corpo intero, tridimensionale, imperfetto, spaventa e induce a ritirarsi dal piano fisico del contatto diretto. Le giovani generazioni sembrano imprigionate in un *altrove* artificiale dove il corpo perde consistenza. Non riescono più a stare nella dimensione analogica, lì dove è la loro carne, *a vis* à *vis* con un'altra presenza reale. L'oblio del corpo impedisce alla memoria di avere ricordi di esperienze vissute nella carne, di amare anche la propria finitezza e rischia di trasformare in esseri dell'altrove, in *alieni*, i protagonisti del futuro. In questo periodo decentrante, di egocentrismo narcisistico, in cui è difficile accettare quanto sta accadendo, il processo di ri-civilizzazione umanistica alla convivenza passa anche dalla scelta di vivere in pienezza la propria incarnazione.

Noia e fragilità cognitiva sono alla base dell'attuale tendenza conflittuale e polemogena. Il termine *noia* deriva dall'etimo latino *inodiosus*; qualcosa che è *in odio*, forza distruttiva che a malapena la noia contiene. La noia non è semplice disinteresse, è un'insoddisfazione frustrante, una disaffezione dolorosa, un'accidia dello spirito, un'attitudine cognitivo-affettiva legata a doppio filo alla componente passivo-aggressiva e suoi satelliti: diffidenza, paura dell'abbandono, irrequietezza, aggressività, ossessione del confronto, invidia, doppiezza, rabbia, disinteresse, repulsione, ambiguità, violenza. Se la noia si trasforma in una condizione duratura, il disinvestimento oggettuale diventa un rischioso facilitatore di comportamenti compensativi, voluttuari, di dipendenza, di suicidi per frustrazione e per incapacità di affrontare contrarietà e sofferenze. La fragilità cognitiva è l'altra faccia di una vulnerabilità psicologica di cui è anche responsabile quella parte di tecnologia che sfrutta le nostre debolezze ed ha come unico scopo il profitto.

Jung considera le situazioni di conflitto come opzioni provvidenziali nelle quali si può sperimentare un cambio di prospettiva e far emergere, di solito nell'urgenza, nuove forme di sé. Ogni scelta è una tappa del processo di individuazione. Una situazione di conflitto decisionale nasce da un substrato emotivo di cui non siamo in parte consapevoli e che interferisce con la mente razionale e i sentimenti. Il conflitto nevrotico si nutre dell'alibi di do-

ver aspettare il momento perfetto per scegliere e dell'illusione di poter poi fermare, con una scelta, la realtà a uno stadio che garantisca sicurezza e tranquillità perenni. Aspettando il *Godot* che consegni quest'ipotetica scelta-perfetta, il nevrotico si irrigidisce nella sua situazione spesso travestendosi da vittima. Tra *scegliere* e *decidere* passa una differenza psicologica ed emozionale di notevole spessore. Se dico *scelgo*, mi riferisco di solito a un'opzione tra tante. La scelta esita, soppesa, negozia. *Decidere* mi rimanda invece a un dualismo che obbliga a tagliare via un'opzione per privilegiarne un'altra. Le decisioni sono figlie dei dilemmi amletici della razionalità; le scelte, nella maggior parte dei casi, sono dettate da dinamiche equivalenti di tipo emozionale. Il magma che si crea quando non siamo in contatto con il nostro sentire genera angoscia nevrotica. Stato indesiderato nel quale ci dibattiamo come pesci in una rete, finché non scegliamo di percorrere almeno una delle vie che offrono ragione e sentimento.

La psicologia analitica aiuta a illuminare il misterioso Acheronte su cui naviga il fragile vascello della nostra libertà. L'esperienza psicoterapeutica - che apre all'importanza dell'ascoltare e dell'ascoltarsi, dell'accettare e riconoscere quei mille volti che sono il proprio - è un'esperienza profondamente emancipatoria di scelta; è un laboratorio relazionale dove si impara come sostenere il peso che comporta ogni altra scelta cui ci interfacciamo. L'esperienza di un percorso terapeutico aiuta a frequentare, con più confidenza, la propria interiorità e può diventare un elemento strategico a servizio di un'esistenza dinamicamente orientata alla ricerca del proprio equilibrio.

L'atto di scegliere attiva, in modo simultaneo e paritetico, il processo mentale che permette la collaborazione tra pensiero logico e intuitivo. Potenzialità, capacità e competenze si allineano intorno a una scelta. La faticosa ricerca di una zona d'equilibrio che non alieni da sé stessi, richiede scelte radicali come mitezza e gentilezza. *Mitezza* intesa come *moderazione* quella *stella del mattino*²⁰, scrive Borgna, che indica la direzione di un mondo pacificato senza le strazianti disparità e gli iniqui sfruttamenti che stiamo sperimentando. *Mitezza* come si-

20 Borgna, 2023.

nonimo di *umanità*, nel senso in cui la intende Norberto Bobbio quando scrive a Indro Montanelli: [...] *ho imparato a rispettare le idee altrui, ad arrestarmi davanti al segreto di ogni coscienza, a capire prima di discutere, a discutere prima di condannare. E poiché sono in vena di confessioni, ne faccio ancora una, forse superflua: detesto i fanatici con tutta l'anima*²¹.

In questo periodo storico, di liberismo capitalistico e tecnologico, sembra predominare un progetto di *cibernantropia*, mescolanza uomo-macchina che presuppone una delega cieca alla tecnologia, delega aliena alla ragione quanto la guerra. La scelta di una *ecologia integrale* - intesa come interazione tra ambiente naturale, società, culture e istituzioni - *esige un diverso atteggiamento nei confronti del limite, soprattutto nel rapporto con la tecnologia*²². Sono in agguato forme irresponsabili di dominio, di fondamentalismo religioso, di violazione dei diritti umani, che portano il singolo a non riuscire più a fare scelte generate da un pensiero critico. Le cosiddette *macchine intelligenti* per garantire reale sicurezza e benessere, vanno soggette a supervisione e controllo. Se i *software* di IA non prevedono un'etica, una sorta di coscienza del bene, non possono produrre un autentico miglioramento a misura d'uomo. In altre parole, come Isaac Asimov²³ aveva previsto con le tre Leggi robotiche, le IA vanno educate e disciplinate. Lasciate senza controllo, diventano potenziali strumenti letali che stuprano il presente e disumanizzano il futuro. Prometeo rubò ad Atena la saggezza e a Efesto il fuoco per donarlo agli uomini. Non dimentichiamo che questo Titano, considerato amico del progresso, era anche un ladro, uno scaltro ingannatore, un narciso intrigante che presumeva di essere il più intelligente di tutti. Quindi nessuna meraviglia se nel suo dono impresse un'impronta ambigua.

A pensarci bene, accettare di non sapere cosa scegliere è un momento essenziale per entrare in contatto con gli strati più profondi della nostra interiorità. Scegliere *per* qualcosa contribuisce a frenare l'epidemia di fuga

21 Cit. in Di Paolo, 2016, p.103.

22 Bergoglio, 2015.

23 Asimov, 2021.

dall'identità che sfarinamento di classi sociali, categorie politiche, vincoli familiari e religiosi, hanno reso fluida, intercambiabile. Pensare di poter scegliere in ogni ambito ha a che fare con il narcisismo di massa, malattia dell'uomo e di questo tempo. Le neuroscienze hanno dimostrato che le nostre modalità di scelta sono influenzate dal tipo di accudimento ricevuto nella prima infanzia. Le basi della personalità si gettano nei primi tre anni di vita, periodo durante il quale prendono forma le strutture mentali. Al pari del tipo di attaccamento, il nostro modello di scelta potrà essere: sicuro, evitante, ambivalente, disorganizzato o un *mix* originale di queste opzioni. Una scelta può diventare una forza catalizzatrice di trasformazione e crescita personale e un portale di consapevolezza per chi si trova ad affrontare le sfide della vita. Il risultato dipende dal nostro carattere, dagli influenzamenti, dall'educazione ricevuta e dalle esperienze successive. In senso lato, la scelta educa all'errore. Riflettere su una scelta, ripercorrerne i meccanismi decisionali che l'hanno attivata aiuta a riconoscere, tollerare e, se smettiamo di vedere il bicchiere mezzo vuoto, anche a superare un fallimento.

Certe scelte, rimbalzando qua e là nei ricordi, si presentano puntuali all'appello della nostra coscienza. Scelta e sofferenza sono legate da un filo potente. Quanto più una scelta è tagliente e viscerale, tanto più può contribuire al riconoscimento, all'accettazione e al superamento di un'esperienza traumatica - lutto, separazione, status di ruolo, etc. - intesa nelle sue molteplici sfaccettature. Vivere la ferita di una scelta come una feritoia attraverso cui far passare luce, libera da ingabbiamenti che sembravano precludere ogni passo successivo. Nonostante la pressione degli aspetti più duri della realtà, chi sceglie di non cedere al cinismo, in ogni occasione che lo merita, non può smettere di chiedersi: *qual è la scelta giusta?* E solo dopo proseguire. Scegliere è un intervento a salvaguardia dell'equilibrio in grado di correggere e limitare il perfezionismo ossessivo che paralizza la volontà. Talvolta non scegliamo perché la mente si impiglia in confusi risentimenti. Per Kierkegaard²⁴, la scelta è decisiva per forgiare l'identità e dare contenuto alla personalità. Lo scrive nelle prime pagine di *Aut aut*: [...] *l'uomo alla fine giunge a un momento in cui non ha più la libertà della*

24 Kierkegaard, 2016.

scelta, non perché ha scelto, ma perché non l'ha fatto.

Dietro a una scelta si nasconde qualcosa di terribilmente reale e misterioso in cui si gioca tutto il senso del nostro destino in questa vita e, per chi crede, anche nell'altra. La scelta dà valore alla parola *esistenza* la cui etimologia significa *stare fuori*, ma anche *portare fuori* ovvero arricchire con la propria unicità, chi e quanto ci sta attorno. Ogni vita è una sequenza di scelte frutto della tensione tra due opposti: fantasia e realtà. In via prioritaria la scelta è subordinata alla facoltà dell'immaginazione: prima di compierla l'abbiamo scagliata come una freccia nel futuro immediato o prossimo della nostra vita. Nelle Lezioni Americane, Calvino descrive come un'immagine sia [...] *qualcosa che per qualche ragione mi si presenta come carica di significato, anche se non saprei formulare questo significato in termini discorsivi o concettuali.* [...] *Attorno a ogni immagine ne nascono delle altre, si forma un campo di analogie, di simmetrie, di contrapposizioni* [...] *Attingere a questo golfo della molteplicità potenziale è indispensabile per ogni forma di conoscenza*²⁵.

La capacità di immaginare risiede nella potenzialità umana di intravedere scenari possibili e alternativi, necessari a guidare le nostre azioni verso obiettivi che sentiamo a noi affini. L'*immaginazione attiva* permette alle pieghe della realtà di manifestare il suo *misticismo inconscio* attraverso un linguaggio fatto di coincidenze, percezioni subliminali, ricordi, presagi. Esercitarla è considerato uno strumento terapeutico che mette in moto processi di apprendimento, autoespressione e trasformazione. Nel Libro Rosso²⁶, Jung descrive la successione di incontri transpsichici che lo hanno aiutato a superare una crisi esistenziale e a dare corpo ad alcune delle intuizioni più fertili della psicologia analitica. In questa avvincente *storia di un'autorealizzazione dell'inconscio*, Jung si muove sul doppio registro di immagine e parola dove *immagine* non è mera illustrazione, ma rappresentazione di una visione interiore della psiche. Altro invece è la fantasia, che Calvino definisce *un posto dove ci piove dentro*²⁷.

25 Calvino, 2016.

26 Jung, 2010.

27 Calvino, 2016.

Tra immaginazione e fantasia la differenza è sostanziale e Jeffrey Raff la illustra con chiarezza. [...] *Mentre l'immaginazione contiene informazioni sulla parte nascosta della psiche e rivela quale strada seguire, la fantasia riguarda i bisogni e i desideri dell'ego, e cerca solo di accrescersi. Impigliato nelle mie fantasie, posso indulgere a contemplare il mio grande successo come scrittore, a sognare di come il mondo verrà a rendermi omaggio, e così via. Un altro potrebbe dedicarsi a fantasie sessuali in cui mette in scena i desideri proibiti dell'ego, mentre un altro ancora potrebbe fantasticare sul raggiungimento di ricchezza e successo nella politica. [...] In quasi tutti i casi la fantasia è centrata sull'ego, e non su qualcosa di trascendente, benché in essa possano agire stimoli di complessi e archetipi. Nella fantasia non vi è una reale esperienza della saggezza interiore; c'è solo la messa in scena di un'immagine dopo l'altra, per trastullarsi, per divertirsi, o perfino spaventarsi. Anche nel caso di una fantasticheria negativa, comunque, è sempre l'ego la star dello spettacolo.*

Conoscere la differenza tra fantasia e immaginazione aiuta a distinguere la radice del processo di deliberazione che porta alla scelta. Riepilogando, la fantasia riguarda i bisogni e i desideri dell'ego, mentre l'immaginazione trascende l'ego e fornisce intuizioni e barlumi sulla natura del Sé, totalità psichica rispetto cui l'ego è una parte. Scegliere di affrancarsi dalla dipendenza delle illusioni create dalla fantasia, mette in moto processi di maturazione della personalità. Nella nostra mente elaboriamo continuamente una molteplicità di immagini che si riempiono di significati, del tutto soggettivi e privati, che guidano la nostra storia. Nel mondo reale ciascuno di noi è responsabile delle sue scelte, come il *Piccolo Principe* della sua rosa. Ciò che non possiamo o non vogliamo scegliere, capita di sognarlo. Nel mondo onirico diventiamo protagonisti di ciò che vorremmo essere e non siamo, ma anche ciò che non vorremmo essere. Annota Florenskij²⁸: *Quando ti addormenti, allora subito ti accorgi che l'Io si duplica. Un Io esiguo, piccino, dal punto di vista dell'altro Io, sembra lontano, lontano, minuto, insignificante.* L'oggetto della conoscenza nel sogno sfugge in quanto visibile e invisibile insieme. Nel sogno

28 Florenskij, 2023.

sperimentiamo quelle scelte che slegano dall'ordinario e affrontiamo, con minore tormento, il bene e il male che nella realtà ci dividono come il Visconte di Calvino.

Il processo mentale di deliberazione matura nel mare agitato e caliginoso delle nostre inquietudini, contraddizioni, angosce, nevrosi, incertezze, disperazioni e oscurità. Quando facciamo memoria delle nostre scelte i conti non tornano mai. In qualche scelta - siamo umani - per mantenere l'equilibrio individuale fra dignità e sottomissione, fare buon viso a cattivo gioco è l'unica *chance* che resta. Sprechiamo molte energie a ignorare quanto sappiamo di noi. Per accedervi sarebbe necessario scegliere di attraversare strati di passato, ignoranza, abitudini, ferite e vergogne intorno alle quali proliferano superbia e vanità. In ogni caso, quel che più conta al momento di scegliere è la lealtà verso sé stessi e la convinzione di essere nel giusto.

Scegliere è un'arte sartoriale che si impara vivendo. La scelta è un momento stregato, accompagnato talvolta da manifestazioni fisiche che ci fanno avvertire al nostro interno cigolii, scricchiolii, rumore di crepe, brividi, languori, dolori e tutti i sintomi del passaggio da dottor Jekyll a mister Hyde. Capita di rendercene conto con il senno di poi in quelle scelte senza uno spiraglio di senso, che colgono alla sprovvista e compiamo spinti da un'illusiva fantasticheria. Come un castello di carte che per una spinta apparentemente casuale collassa in una dimensione imprevista, la scelta implode e si genera quell'effetto farfalla che il matematico Edward Lorenz ha espresso nella famosa metafora: "*Può un battito d'ali di una farfalla in Brasile generare un tornado in Texas?*". Solo che a volte quelli del *nostro Texas* se la prendono a male. È quello che capita per certe scelte dove la nostra comprensione dei sistemi complessi - di cui il nostro prossimo fa parte - fa cilecca.

Scegliere è l'atto di fede più palese nella volontà. È estensione del temperamento. È avere consapevolezza di abitare sempre e solo nella possibilità. Una scelta costata sacrificio e sofferenza, ma che sapevamo di dover fare, una volta fatta è come un abbraccio in cui riposarsi, un momento di pacificazione in attesa che germoglino i risultati. Ogni scelta cela in sé nuclei di possibilità che influenzano scelte future. Nel *mare magnum* delle scel-

te ci sono quelle che fanno un cenno, insistono quanto basta perché ci dirigiamo verso di loro; altre oppongono resistenza e se forziamo l'entrata nel loro spazio, ci ritroviamo immersi nell'ombra. Capita anche di imporsi una scelta soltanto per adeguarsi all'immagine che vogliamo dare di noi; altre le addobbiamo con l'eleganza vacua dei panni virtuosi. Ci sono poi scelte che richiedono acrobazie intellettuali. In questo catalogo rientrano quelle fatte senza convinzione, per un rispetto mal posto delle convenzioni, ma anche quelle scelte dense di approssimazione culturale. Certe altre si fanno senza indugiare con una temerarietà forse degna di miglior causa o soltanto per accertarsi che non hanno più il potere di farci paura. E poi ci sono scelte che hanno bisogno di non essere fatte. Non ancora. È il loro modo di attendere.

Ci sono le scelte, con la Esse maiuscola, che ci penetrano, ci cambiano, ci possiedono, ci accompagnano, ci orientano e diventano il cammino verso una meta che può rendere un'esistenza realizzata. Altre portano lontano, molto lontano dal canto delle sirene che abitano i luoghi senz'anima, senza spirito né memoria dove lo stupore dell'emozione è sostituito da una cinica constatazione. Luoghi abituali, gelificati, che danno al nostro sentire una consistenza innaturale, che non ammettono la parvenza del vero e impediscono un incontro con l'odorosa finitezza della pelle dell'altro. In altre ancora, la volontà si attenua, il sapere rinuncia al suo podio, il desiderio fa cedere e allora ci allontaniamo vittoriosi da quello che imprigionava la mente, e tutto il resto, compresa l'ossessione di sé, diventa risibile. È uno di quei momenti di uscita dal tunnel in cui la vita smette di sembrare un percorso obbligato, transennato soltanto da una serie di sfide da superare e dove capita di pensare che fare una scelta può rendere più lieve la fatica di vivere.

Qualche scelta viene fatta malvolentieri come gabella da pagare a convivenze e socialità. Si sceglie di sembrare d'accordo anche su fatti, ragioni, su cose poco credibili perché così i conflitti sembrano ridursi, almeno fino a quando il malpancismo che li accompagna non penetra nella coscienza. In altre possiamo scorgervi l'ombra di una coincidenza, pronta ad alleggerirci dalla responsabilità. Chi ha familiarità con i concetti alchemici jungiani, sa però che non è così. Le coincidenze hanno le spal-

le robuste. Quelle che ci attraversano, Jung le definiva *eventi sincronistici*, fenomeni potenti in grado di plasmare il modo di vedere il mondo e cambiare l'immagine che abbiamo di noi stessi. La *sincronicità* è un evento dotato di coerenza interna; una corrispondenza enigmatica con lo stato d'animo interiore, nato forse da una fugace intenzione, da una storia dimenticata, da una distanza non cercata, da una promessa non portata a termine o dalla memoria di un'assenza. Se poi adottiamo un atteggiamento analitico nei confronti delle scelte, esplorando il significato simbolico di quanto accade, dunque attivando la capacità di creare una totalità a partire da ogni evento, ci accorgeremo che ogni scelta è la gugliata su un arazzo di cui adesso vediamo soltanto il rovescio. Ogni istante che passa lascia dietro di sé un'infinità di scelte possibili, occasioni perdute, opportunità sprecate o dolori che vibrano sull'orlo del silenzio. E una scelta può costare anche una vita.

Lo so che è fastidioso, ma per concludere ho bisogno di un'altra premessa. Il tema di questo numero ha indubbiamente l'accento di una sfida. Nella genesi di questa riflessione ha avuto un peso lo stupore di ritrovarmi disorientata su come confrontarmi sull'argomento. Ho ricordato i bivi netti dove la vita mi ha messo alle strette, le svolte in cui scelte fatte si sono rivelate feconde e i vicoli in cui certe altre, intrise di fervida stupidità, si sono rivelate un *cul de sac*. Alcune scelte mi hanno presa a sberle e anche a me è rimasta la voglia di prendere a bastonate qualche scelta bastarda, inopinata. Tornare indietro però non è possibile. Ciò che è stato scelto, fatto, subito in conseguenza di una scelta, fa parte di una dimensione non più modificabile. *Il limite del tempo, l'impossibilità di ritornare al passato* - sostiene Carotenuto, compagno silente di queste pagine - sollecita *la voglia e il bisogno di capire e ricostruire, perché, a posteriori, soltanto questo è possibile*²⁹. È proprio così. Anche se il prezzo della comprensione e della genesi delle mie scelte è stato alto, quello che ne ho ottenuto mi serve per abitare meglio il presente e confermarmi che, a qualunque età, noi fioriamo soltanto se qualcuno ci sogna e ci ama, almeno qualche volta. Scrivere queste pagine mi ha fatto riflettere ancora e ancora sulla responsabilità che comporta il

29 Carotenuto, 2003, p. 51.

grande, meraviglioso dono della libertà interiore di poter scegliere tra due alternative anche in antitesi tra loro. Siamo viandanti che camminano a proprio rischio sullo stretto marciapiede della terra.

Scrivere è in sé un dono e un compito, che comporta la scelta di addentrarsi nel *territorio del diavolo* come Flannery O'Connor definiva il mestiere di scrivere, con una lucidità rimasta ineguagliata. Scrivere significa entrare in una dimensione più vasta di quella che la mente può abbracciare. Dimensione che richiede di *usare la propria schiettezza come metro di verità*³⁰. Ci ho provato. Non so se ci sono riuscita. Scrivere queste pagine è stata una lotta impari con il mio *ego*, ma anche un interessante cammino a ritroso, a balzi rischiosi, attraverso relazioni, emozioni, sentimenti, fatti che, nel bene e nel male, hanno tracciato il percorso della mia esistenza. In alcuni momenti, il percorso mi è apparso nitido e sicuro; in altri, si è immerso in una nebbia impenetrabile, disorientante. Il ricordo di certe scelte, per dirla con Cremonini³¹, è come *una spina in gola che fa male*. Il tempo non rende meno bruciante la consapevolezza che con le mie scelte anch'io ho contribuito a complicare rapporti importanti. E uno insostituibile. Tutto pesa in modo inaggettivabile quando il bilancio delle scelte che viene effettuato riguarda persone alle quali non è più possibile chiedere scusa. Ogni scelta è una lotta, intima, continuata e resta il miglior modo per fare esperienza. Siamo sempre dei principianti davanti a una scelta, perché siamo esseri in divenire. Esaminarle con onestà intellettuale si trasforma in un fecondo processo di autoanalisi che libera dalle trappole del vittimismo, del rimpianto e dalle oppiacee atmosfere dei *se* e dei *ma*. Ripercorrerne gli effetti, guardando a muso duro la vita negli occhi, cura un *io* frammentato impreziosendone le crepe con l'arte del *kintsugi*.

Sfogliando il libro delle mie scelte pagina dopo pagina, compresi i risvolti di copertina, ho capito che la vita è strana, ma ci somiglia e uno *scarto inatteso di ironia*³²

30 O' Connor, 2003, p.56.

31 Cesare Cremonini, dal testo di: *Nessuno vuole essere Robin*.

32 Berselli, 2006. p.188.

è una mano santa per andare avanti. Nonostante questa parola l'abbia ripetuta qui innumerevoli volte, in realtà, su come fare una *scelta* non sono arrivata a un responso preciso. Sono anche convinta che se avesse cercato di argomentare oggi su questa parola proteiforme, polimorfa e pluridimensionale, probabilmente neppure Occam³³ ci sarebbe riuscito con poche righe. Su questa scivolosa questione forse dobbiamo fare un po' come Suli, la mia paziente cagnolina. Annusare tutto senza credere né ai profumi né alle puzze. Chiedere con insistenza. Perdonare le disattenzioni. Essere curiosi, ma prudenti. Possibilmente festevoli con tutti. Senza insistere troppo, però. Essere imprevedibili, ma selettivi. Accettare digressioni dalle abitudini. Masticare lì per lì quello che capita. Raspare qui e là se la cosa interessa. Sopportare le scomodità. Essere pronti a un accettabile compromesso. Cercare soluzioni ai nostri bisogni nei labirinti del quotidiano. Poi stare con le zampe, *pardon*, con i piedi ben puntati per terra e la testa fra le alternative della realtà, impegnata in scodinzolanti esercizi di pensiero laterale. E infine essere guardinghi e ricordarsi che nessun cane ha mai fatto niente, fin quando non decide di farlo.

Al termine del duello senza vincitori con questo tema, sono comunque arrivata alla conclusione che la sostanza delle scelte è come quella dei sogni: più imprevedibile che probabile. Cercare di razionalizzare una scelta è fare come la volpe con l'uva, perché quello delle scelte è un terreno spugnoso, magmatico dove è difficile fissare la tenda di certezze assolute. Su un paio di cose comunque ho fatto chiarezza. La scelta, come una casa, cresce insieme a chi la abita e va vissuta con la stessa attenzione e cura per la sua manutenzione. *Last but not least*, una scelta - negandolo o abbracciandolo - parte sempre da quel punto di fuga che *move il sole e l'altre stelle*³⁴ perché non c'è scelta che, come fa un'anima, in fondo non tenda all'amore. Goethe aveva compreso qual è la migliore gerarchia della conoscenza. Il sapere è il livello più basso, al di sopra del quale c'è il pensare, ma la cosa più alta è il

33 *Non bisogna moltiplicare gli elementi oltre il necessario.* Guglielmo da Occam, (1288-1347), frate francescano, politico, filosofo. Per saperne di più, v. McFadden, 2021.

34 Dante Alighieri, *Divina Commedia*, Paradiso, XXXIII, v. 145.

vedere, il saper guardare. Consegno quindi allo sguardo che è arrivato fin qui, i grani di questa atipica collana e una domanda: *la scelta è anche una possibilità dell'anima?* *Post-scriptum*³⁵.

*Tutto può essere tolto a un uomo tranne una cosa,
l'ultima delle libertà umane:
scegliere il proprio atteggiamento in qualsiasi circostanza.*

Filosofia dell'Ikigai

*Ci son dei giorni smègi e lombidiosi
col cielo dagro e un fonzero gongruto,
ci son meriggi gnàlidi e budriosi
che plògidan sul mondo infrangelluto,
ma oggi è un giorno a zimpagi e zirlecchi,
un giorno tutto gnacchi e timparlini,
le nuvole buzzillano, i berneccchi
ludèrchiano coi fernagi tra i pini;
è un giorno per le vànvere, un festicchio,
un giorno carmidioso e prodigiero,
è il giorno a cantilegi, ad urlapicchio
in cui m'hai detto "l'amo per davvero".*

Fosco Maraini, Un giorno a urlapicchio

*L'arcobaleno si erge
come se tu fossi qui
in un momento.*

Takahama Kyoshi - (1874-1959)

35 È stato un lavoro di scrittura che mi ha impegnata per settimane. Un giorno dopo l'altro. Di studio, letture, riflessioni, intuizioni, frustrazioni, compassione. E anche diverse notti. Di riletture, dubbi, squadernamenti, pene, correzioni, smarginamenti, inutili sprezzature, crudeltà. Mi è capitato di essere svegliata dal rumore dei pensieri, che camminavano scalzi sui miei sogni, da una frase che si componeva tra sonno e veglia e passando dal cuore chiedeva di trovare posto sulla pagina. È stato un vero e proprio esercizio spirituale da ritiro quaresimale. Una maratona in cui ho rispolverato resilienza, disciplina, perseveranza e il potere di soffrire. Lungo questo accidentato cammino ho però ritrovato inaspettati bagliori boreali di *joie de vivre*. Perché l'ho fatto? Forse perché il mio cuore è stanco di portare l'anima sulle spalle e riuole un po' di quell'innocenza meravigliosa che non chiede nulla in cambio se non di poter abbracciare ogni cosa con un sorriso. Prendi un impegno quasi per celia e poi, un *round* alla volta, ti ritrovi a combattere corpo a corpo con una tastiera, a considerare quello che sei, che sai, che scopri, che scegli. Uno spunto, un tema, una spirale di parole si formano nella mente come un figlio nel tuo grembo, che poi esce, cresce, sceglie, va per la sua strada ed è libero di andare. Come queste pagine.



- Edizioni, Cinisello Balsamo, 2015.
- Berselli, E., *Venerati maestri*, Mondadori, Milano, 2006.
- Berselli, E., *Quel gran pezzo dell'Italia*, Mondadori, Milano, 2011.
- Bodei, R., *Destini personali*, Feltrinelli, Milano, 2004.
- Borgna, E., *Parlarsi*, Einaudi, Torino, 2015.
- Borgna, E., *Le parole che ci salvano*, Einaudi, Torino, 2017.
- Borgna, E., *Mitezza*, Einaudi, Torino, 2023.
- Calef, V., *Poesia e filosofia all'ombra della Shoah*, Le Lettere, 2022.
- Calvino, I., *Il visconte dimezzato*, Mondadori, Milano, 2013.
- Calvino, I., *Lezioni Americane. Sei proposte per il prossimo millennio*, Mondadori, Milano, 2016.
- Ceruti, M., Bellusci, F., *Abitare la complessità*, Mimesis Editore, Sesto San Giovanni, 2020.
- Ceruti, M., Bellusci, F., *Umanizzare la modernità*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2023.
- Carotenuto, A., *Vivere la distanza*, Bompiani, Milano, 1998.
- Carotenuto, A., *L'ombra del dubbio. Amleto nostro contemporaneo*, Bompiani, Milano, 2003.
- Chomsky, N., *Il governo del futuro*, Marco Tropea Editore, Milano, 2009.

Crippa, M., Girgenti, G., *Umano, poco umano*, Piemme Editore, Casale Monferrato, 2024.

De Martino, G., (a cura di), *Salvarsi l'anima. L'ozio della religione*, Intra Moenia, Napoli, 2007.

Di Paolo, P., *Tempo senza scelte*, Einaudi, Torino, 2016.

Esposito, A., (a cura di), *Curare con la parola*, in *Microprovincia*, Interlinea, 2018-2019.

Fisher, J., *Guarire la frammentazione del sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2017.

Florenskij, P., *Le porte regali*, Adelphi, Milano, 1977.

Florenskij, P., *Al confine dei mondi*, Nino Aragno Editore, Torino, 2023.

Guiducci, A., *La mela e il serpente*, Rizzoli, Milano 1074.

Heidegger, M., *Essere e Tempo*, Mondadori, Milano, 2021.

Hillman, J., *Il codice dell'anima*, Adelphi, Milano, 1997.

Hirigoyen, M.F., *Molestie morali*, Einaudi, Torino, 2000.

Hopcke, R. H., *Nulla succede per caso*, Mondadori, Milano, 2003.

Kerwich, J. M., *Il vangelo dello zingaro*, AnimaMundi Edizioni, Otranto, 2023.

Kierkegaard, S., *Aut Aut*, Mondadori, Milano, 2016.

Le Breton, D., *Fuggire da sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2016.

Lingiardi, V., *Arcipelago N. Variazioni sul narcisismo*, Einaudi, Torino, 2021.

Janigro, N., Màdera, R., *Cura*, Editrice Bibliografica, Milano, 2023.

Jung, C. G., (a cura di Shamdasani, S.), *Libro Rosso. Liber Novus*, Bollati Boringhieri, Torino, 2010.

Jung, C. G., *Realtà dell'anima*, Bollati Boringhieri, Torino, 2015.

Jung, C. G. et al., *L'uomo e i suoi simboli*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2017.

Maraini, F., *Il Nuvolario. Principi di nubignosia*, Semar Editore, Roma, 1995.

Maraini, F., *Gnòsi delle Fànfole*, La nave di Teseo, Milano, 2022.

Marcel, G., *Il mistero dell'essere*, Borla, 1987.

Marin, C., *La fine degli amori*, Einaudi, Torino, 2023.

McFadden, J., *La vita è semplice. Come il rasoio di Occam ha liberato la scienza e modellato l'universo*, Bollati Boringhieri, Torino, 2021.

Morin, E., *La sfida della complessità*, Le Lettere, Firenze, 2017.

- Musatti, C., *Chi ha paura del lupo cattivo?*, Editori Riuniti, 1987.
- O' Connor, F., *Sola a presidiare la fortezza. Lettere*, Einaudi, Torino, 1979.
- O' Connor, F., *Nel territorio del diavolo. Sul mistero di scrivere*, Minimum Fax, Roma, 2003.
- Perec, G., *La vita. Istruzioni per l'uso*, Rizzoli BUR, Milano, 1989.
- Praz, M., *La casa della vita*, Adelphi, Milano, 1986.
- Raff, J., *Jung e l'immaginario alchemico*, Edizioni Mediterranee, 2008.
- Ranucci, S., *La scelta*, Bompiani, Milano, 2024.
- Rigotti, F., *L'era del singolo*, Einaudi, Torino, 2021.
- Saint-Exupéry de, A., *Il piccolo Principe*, Feltrinelli, Milano, 2015.
- Steinsaltz, A., *Parole semplici*, UTET, 2007.
- Ternynck, C., *La possibilità dell'anima*, Vita e Pensiero, 2022.
- Valori, P., *Il libero arbitrio*, Rizzoli, Milano, 1987.
- Zoja, L., *Coltivare l'anima*, Moretti&Vitali, Bergamo, 2010.
- Zoja, L., *Psiche*, Bollati Boringhieri, Torino, 2015.
- Zoja, L., *Il declino del desiderio*, Einaudi, Torino, 2022.

PATRICIA PAGOTO

Psicologa e psicoterapeuta.
Ha conseguito la Laurea in
Filosofia all'Università La
Sapienza di Roma e la
Licenza in Teologia
Monastica Spirituale al
Pontificio Ateneo
Sant'Anselmo di Roma.
Come Primo Ricercatore e
dirigente di un Ente Pubblico
di Ricerca Scientifica è stata
responsabile, a livello
nazionale ed europeo, di
progetti sui temi della
creatività, imprenditorialità
giovanile, apprendimento
collaborativo e formazione
relazionale. Docente presso
istituzioni accademiche, è
autrice di numerosi volumi e
articoli. Lettrice, bibliofila, tra
coincidenze e occasioni
impensate, ama viaggiare
con Suli, la sua cagnolina,
anche tra gli scaffali delle
librerie. Studiosa di
monastica, condivide
l'impegno transdisciplinare a
costruire un futuro
inclusivo, ecologico e
sostenibile con una vasta
comunità di esperti in
umanità impegnati nei
medesimi obiettivi.
patriciapagoto9@gmail.com

ABSTRACT:

In questi tempi barocchi e policentrici, la scelta a volte ci pesa. Esplorarne lo spazio significa avventurarsi nelle terre sconosciute della costruzione di sé. La scelta delinea la nostra identità e rivela la nostra furia di esistere. La somma delle scelte compiute e di quelle mancate disegna un'esistenza. La scelta è segno della condizione umana e viene come riscritta in ogni epoca in cui la si compie. In una globalità interdipendente, anche se si tratta di una scelta individuale, nelle sue ricadute diventa un fatto collettivo. Quanta energia è necessaria per scegliere? E quanto slancio, quanta passione, quanta imprudenza servono per mantenere una scelta? Ma sappiamo davvero cosa significhi scegliere?

PAROLE CHIAVE:

Scelta, Possibilità, Identità, Coincidenze, Equilibrio, Valori.

ABSTRACT:

In these baroque and polycentric times, sometimes the choice for us is something hard to bear. Exploring the range of possibilities is an adventure into the unknown lands of self-construction. The choice outlines our identity and reveals our fury to exist. The sum of made and not made choices draws an existence. Choice is a sign of the human condition and it seems to be rewritten in every age in which it is made. In an interdependent globality, even if the choice is individual, its impact becomes a collective fact. How much energy is requested to choose? And how much momentum, how much passion and how much imprudence is needed to maintain a choice? But do we really know what does it mean to choose?

KEY WORDS:

Choice, Possibility, Identity, Coincidences, Balance, Values.

PATRICIA PAGOTO

Psychologist and psychotherapist. She holds a degree in Philosophy from La Sapienza University in Rome and a Licence in Monastic Spiritual Theology from the Pontifical Athenaeum Sant'Anselmo in Rome. Senior Researcher and manager in a public scientific research institution, she has been responsible at national and European level for projects on the themes of creativity, youth entrepreneurship, collaborative learning and relational training. Lecturer at academic institutions, she is the author of several books and articles. Reader, bibliophile, between coincidences and unexpected occasions, she loves to travel with Suli, her little dog, even among the shelves of bookstores. A scholar of monastics, she shares the transdisciplinary commitment to build an inclusive, ecological and sustainable future with a large community of experts in humanity committed to the same goals.

LA SCELTA DEL “DAIMON”

SAVERIO PARISE

“Amico mio! Quello che ti ho già detto tante volte, te lo ripeto, anzi te lo grido: o questo, o quello, aut-aut! ...come quel grande pensatore e autentico saggio che disse ad un uomo che gli aveva gettato il cappello per terra: se lo raccogli, ti bastono, se non lo raccogli, ti bastono lo stesso, ora scegli”.

(Sören Kierkegaard, Aut-Aut).

“...noi siamo determinati dalle scelte che abbiamo fatto, siamo in effetti la somma totale delle nostre scelte...”

(Woody Allen, Crimini e Misfatti).



"Le tre Parche"

L'uomo libero dispone di se stesso, cioè può scegliere in che senso indirizzare le proprie energie. Scegliere comporta la consapevolezza di essere limitato: posso fare una cosa, ma non il suo contrario. O, più in generale, se scelgo di fare una cosa mi tolgo la possibilità di farne altre. La necessità di operare delle scelte deriva dal fatto di essere limitati e l'effettivo esercizio della facoltà di scegliere determina ulteriormente quei limiti. Ma in che direzione l'uomo cerca di indirizzare le proprie energie? La disciplina che studia l'agire umano cercando di comprenderne il dinamismo e di orientarlo, va sotto il nome di "etica", o "morale". In realtà le due espressioni, la prima derivante dal greco, l'altra dal latino, hanno lo stesso significato. A volte si usa la parola "etica" nello studio del comportamento individuale dell'uomo in generale, individuato sulla base dello studio della sua struttura ontologica, per così dire. Invece la moralità rimane legata all'osservazione delle regole di comportamento vigenti in una concreta organizzazione sociale. Freud non è un moralista, ma uno psicologo empirico, tenta cioè di costruire una psicologia come disciplina scientifica. La sua mentalità è quella dello scienziato moderno che crede in una "epistème", in un modo fisso in cui le cose stanno, e cerca di scoprirlo. Anche se è cosciente di lavorare in modo ipotetico, da buon scienziato moderno, Freud tende a costruire un disegno della natura umana universalmente valido. Ma la vocazione profonda di Freud, per sua stessa confessione, è la filosofia. E senza dubbio mette le sue conoscenze empiriche al servizio di questa sua vocazione quando, generalizzando, dice che gli uomini in tutte le loro scelte tendono alla felicità, cioè che vogliono diventare e rimanere felici. Ma, se questo è vero, come non rendersi conto del fatto che se uno cerca la felicità non è felice? Dire che l'uomo cerca sempre la felicità, dal primo all'ultimo istante della sua vita, equivale perciò a dire che nessun uomo mai è felice. In effetti è questa l'idea, variamente articolata, soggiacente a tutta l'opera di Freud che, in particolare, in "Disagio della civiltà", arriva a dichiarare: "...potremmo dire che nel piano della Creazione non è incluso l'intento che l'uomo sia felice..." Come il poveretto di cui parla Kierkegaard in Aut-Aut, ogni uomo è posto di fronte a un angosciante imperativo: "...se lo raccogli, ti bastono, se non lo raccogli ti bastono lo stesso, ora scegli!"

Anche per la filosofia greca la vita è ricerca della feli-

cità. Nella concezione di Aristotele, particolarmente raffinata, la felicità si persegue mediante l'esercizio della virtù (ἀρετή). In particolare Aristotele, come non manca di far notare Umberto Galimberti, esprime un concetto tanto interessante quanto complesso, quello di *eudaimonia* (εὐδαιμονία). La felicità consiste nella ricerca dell'*eudaimonia*, nella realizzazione di un buon rapporto con il proprio "démone" (δαίμων). Il Daimon in questa concezione è la mia ispirazione, la mia forza, la mia vocazione. Sul frontone del tempio di Apollo a Delfi, simbolo del mondo e della cultura greca antica, era inciso - insieme a tante altre indicazioni, a dire il vero - a caratteri cubitali il celebre motto socratico "Conosci te stesso" (γνῶθι σεαυτόν), accompagnato dall'altrettanto celebre invito alla misura, μηδὲν ἄγαν, "nulla di eccessivo" - l'invito che ha caratterizzato la greicità in ogni sua espressione. Secondo Galimberti "conosci te stesso" vuol dire: comprendi quale è la tua vocazione profonda, l'impegno che può dare significato alla tua personale esistenza, il piano inclinato lungo il quale si indirizzano naturalmente le tue energie. Allora, se si mettono insieme i due precetti, l'oracolo, sottolinea Galimberti, così avverte sempre: "nel seguire il tuo démone tieni conto dei tuoi personali limiti e rispettal".

La ricerca delle felicità nella forma della "*eudaimonia*" sarebbe perciò connotata dalla scelta di farsi abitare dal "proprio" démone, da un principio transpersonale, abbandonandosi a una sorta di divina "mania" - sempre nel contesto di una consapevole accettazione della propria limitatezza. Perché, verrebbe da dire, è il limite (che a ben vedere è la dimensione stessa della "scelta") a strutturare l'Io e a costituire il fondamento di ogni felicità o infelicità.

Galimberti fa anche notare che il segno della misura per la Grecia classica è il "Pi greco" (π), il rapporto fra circonferenza e diametro, *un numero che ancora non si è capito che cosa è*. È molto interessante questa osservazione: qual è il rapporto fra la mia libertà, la mia possibilità di operare una scelta, e il mio "démone" il piano inclinato transpersonale, la forza che anima la mia vita? (*Mia* = legata al mio Io). Se questo rapporto rimane governato dalla misura propria del mondo greco, esso è definito da un numero irrazionale!

Quando non è possibile spiegare razionalmente una cosa vuol dire che ci si imbatte nel limite strutturale del discor-

so, della parola. Allora, dice Jung, non c'è altro da fare che ricorrere al simbolo. Al sogno, per quanto riguarda la psiche individuale. O, nella dimensione collettiva, al mito, a una sapienza prefilosofica. È quello che fa Platone nella Repubblica quando alla fine del libro decimo riporta il mito di Er. In questo grandioso mito escatologico di origine orfica, perciò legato a tradizioni medio-orientali, troviamo - certo, come vedremo, tra molte altre cose - una straordinaria rappresentazione della relazione fra l'individuo e il suo demone espressa in termini di "scelta".

In estrema sintesi, omettendo ampi passaggi che qui non interessano, il mito parla di un guerriero morto in battaglia, Er, tornato in vita per volere degli dei proprio al fine di raccontare ai mortali che cosa succede dopo la morte. E prima della nascita. Il racconto di Er pone il lettore di fronte a uno scenario simile a quello dipinto nella Divina Commedia. Anche qui le anime dei morti subiscono un giudizio dopo il quale vengono indirizzate nel luogo in cui ricevere il premio o in cui scontare la pena, a secondo che siano state ritenute meritevoli dell'uno o dell'altra. Ma tale condizione nel mito di Er non è eterna. Infatti il mito di Er si muove in una prospettiva, arcaica rispetto all'epoca omerica, che prevede la metempsicosi. Perciò, dopo l'esecuzione della sentenza le anime si preparano a tornare in un corpo vivente. Prima però esse devono scegliere, davanti al trono di Ananke (ἀνάγκη), la Necessità, il demone che guiderà la nuova vita, umana o animale, che si accingono a iniziare.

Si ode a un certo punto la voce di un araldo:

“Proclama della vergine Lachesi, figlia di Ananke! Anime effimere, ecco l'inizio di un altro ciclo di vita mortale, preludio di nuova morte. Non sarà un demone a scegliere voi, ma sarete voi a scegliere il vostro demone. Chi è stato sorteggiato per primo, per primo scelga la vita alla quale sarà necessariamente congiunto. La virtù non ha padrone, e ognuno ne avrà in misura maggiore o minore a seconda che la onori o la disprezzi. La responsabilità è di chi ha fatto la scelta; la divinità è incolpevole”.

Dopo la "scelta", al passaggio sotto il trono di Ananke, le tre figlie di questa, Lachesi (il passato), Clotò (il presente) e Atropo (il futuro) tessono il destino di ciascuna anima, che può finalmente avviarsi a tornare in un corpo vivente. Le anime così precipitano sulla terra luminose

**Filemone,
lo spirito-guida di Jung.**



come stelle cadenti, ma non prima di aver bevuto alle acque del fiume Lete. Quest'ultimo gesto procura loro la dimenticanza di tutte le peripezie vissute nell'aldilà. Cose che perciò nessuno può raccontare, tranne Er, a cui proprio per questo è concesso di tornare in vita senza prima bere al fiume dell'oblio.

I contenuti immaginari che emergono dalle storie narrate nei miti sono il miglior modo di vivere nella coscienza tematiche che non avrebbe senso cercare di esprimere in modo diverso. Sono contenuti attinenti a un mondo non soltanto pre-verbale, ma addirittura pre-sensoriale, e tuttavia non meno reale: è la sostanza di cui siamo fatti, la nostra carne e il nostro sangue. Ognuno di noi è Er, colui che ricorda - o piuttosto colui che vorrebbe ricordare, che ricorda vagamente o che non ricorda affatto, a secondo di quanta acqua del Lete ha bevuto. Il mito di Er ci fa vedere ciò che siamo prima di nascere: "dov'ero quando non c'ero?"...spesso i bambini si pongono questa domanda. Si può rispondere solo con una metafora. Tutti i miti si presentano al nostro sguardo come luci lontane che brillano nella notte e che evocano "ricordi". Tali luci rimarranno sempre lontane. Sono luci che solo la notte che le circonda mantiene feconde. Il ri-cordo (il riportare

nel cuore) di oggi può vivere solo perché riferito a un contenuto irrimediabilmente perduto che pertanto solo come tale (perduto, mancante) può paradossalmente essere presente. Una cosa che sappiamo e non sappiamo... che è viva e morta, come il buon guerriero Er. Perciò nessuno mai potrà esaurientemente interpretare un mito, nessuno potrà veramente comprenderlo, perché dice di un mondo che viene prima del *logos*, prima del pensiero. Forse è anche il mondo di cui parla Jung denominandolo “psicoide”. Forse, appunto: tutte le parole, anche quelle di Jung, sono solo vaghe allusioni al possibile senso di luci tremule che tutti scorgiamo in lontananza.

Wittgenstein sostiene che bisognerebbe evitare di parlare dell'ineffabile (è la celebre Tesi 7 del *Tractatus Logico-Philosophicus*: “*Su ciò di cui non si può parlare si deve tacere*”). Se applicassimo rigorosamente questo proposito dovremmo restare quasi sempre in silenzio. Dovrebbero farlo soprattutto gli intellettuali, molti dei quali forse sono proprio quelli che Wittgenstein vorrebbe zittire. La pratica del *tacere* di cui parla il *Tractatus* - che comunque rimane fondato sull'ineffabile - sarebbe un lasciar emergere con maggiore chiarezza il fatto che tutte le nostre salde certezze sono in realtà credenze. Qualche volta esse sono professate, in modo più o meno cosciente, al fine di mimetizzarsi con gli altri membri della tribù di cui si fa parte, partecipando - appunto - ai suoi rituali e al culto aggregante dei suoi antenati. Il tutto per sopravvivere, visto che l'uomo è un animale di branco che non esiste fuori dalla tribù. Ma l'individuo è colui che si sente in esilio. Per l'individuo il mondo più interessante da frequentare appare quello che viene prima della parola, rispetto al quale parola che *manca* viene cercata in modo tanto più struggente quanto inutilmente. Un mondo che un volgare riduttivismo, vantando un proprio legame con il concreto, arriva a definire con sarcasmo “il paradiso della poppata”. Ma prendiamo ad esempio il mito di Er, che qui è stato riferito limitatamente alla parte concernente il tema della scelta. Ciò che vive Er nell'aldilà, nel mondo dei non-nati, precedente ogni parola, va ben oltre. Egli vive il dramma del bene e del male, della pena e del premio, della gioia e della sofferenza, del potere e dell'amore...sullo sfondo di una sublime armonia data dal canto delle sirene, egli vede dipanarsi davanti al trono di Ananke, fra Memoria (Mnemosyne) ed Oblio, la storia dell'universo (le pietre gli alberi, gli animali, gli uomini).

Platone



Di tutto questo riferisce Er, il testimone, ed ogni singola parola della sua testimonianza è equivoca, ambigua, obligua...in realtà un mistero. Ma sono queste le cose di cui vogliamo parlare, sono queste le oscure parole che vogliamo sentire, di cui siamo assetati. L'oralità soddisfatta espressa nell'immagine della "poppata" è piuttosto quella che nel mito produce l'oblio. Ma a un certo livello lettera e metafora sono la stessa cosa: non c'è altra parola che quella metaforica, quella che sposta e che porta altrove.

Secondo il mito riferito da Platone, cioè secondo la testimonianza del soldato Er, ogni anima prima di reincarnarsi dopo aver scontato la pena, o goduto del premio, meritati con la propria condotta nella vita precedente, "sceglie" il *démone* che nella vita che sta per iniziare sarà il "proprio" *démone*. Questa scelta, una volta operata, viene in qualche modo "sigillata" dalle figlie di Ananke in una unione indissolubile e consegnata all'inconscio: il ricordo delle vicissitudini dell'anima nell'aldilà viene cancellato quando essa è costretta ad abbeverarsi al fiume

Lete, prima di tornare nel mondo dei vivi. In questo mondo l'impegno di ogni vivente sarà quello di "ricordare", praticando il "conosci te stesso". Che perciò vuol dire: "ricordati della tua scelta, portala nel tuo cuore, onora il *démone* che hai scelto (=che hai indissolubilmente legato al tuo esserci, che è il tuo stesso esserci). Secondo quanto tu sai - ma non sai di sapere - e non potrai ma pienamente *dire*". La differenza tra Er e ogni altro uomo sta nel fatto che Er non ha bevuto al fiume dell'oblio e perciò non deve "ricordare" ma semplicemente - banalmente - riferire ciò che ha visto. A noi invece rimane il senso struggente della mancanza che ci lascia l'oblio, una oscurità che vede emergere a tratti luci incerte e improbabili, come vaghi ricordi. Ma pure noi come Er siamo dei testimoni, anche se non, come lui, dei cronisti. Testimonianze sono tante nostre intuitive certezze...come, per esempio, la consapevolezza del fatto che ogni *nostro* gesto, ogni *nostra* parola, ogni *nostro* impegno, vive dentro un'istanza transpersonale, il *Démone* che con una contraddittoria "scelta inconscia" abbiamo reso *nostro*. Questo creativo legame personale con il destino, figurato nel mito platonico, ci aiuta a rappresentare il cosmo non come una gelida bara, ma come "Noein"(νοῆϊν), un "essere" prego della insignificante, effimera individualità che ciascuno di noi crede di essere.

La contraddittoria "scelta inconscia" di cui parla il mito è allora forse il " π ", la misteriosa costante che tiene insieme in un armonioso conflitto la dimensione demonica transpersonale con quella individuale, la copula che paradossalmente coniuga struttura e libertà.

SAVERIO PARISE ABSTRACT:

Psicologo Analista specializzato presso l'Associazione Italiana per lo studio della Psicologia Analitica (A.I.P.A), già membro della International Association of Analytical Psychology (IAAP) con sede in Zurigo, e socio del Centro Studi Psicologia e Letteratura fondato da Aldo Carotenuto (CSPL), è autore di numerosi saggi pubblicati su riviste specializzate. Si occupa di tematiche legate alla psicologia individuale, alla filosofia, alla vita religiosa e al mito. Vive e lavora a Bologna.

Il mito di Er, narrato da Platone nel decimo libro della Repubblica, rappresenta come una *scelta* l'associazione di ciascuna anima individuale al *daimon* da cui dipende la realizzazione di una felice vita terrena. Questa scelta avverrebbe prima di nascere, nel contesto di un grandioso scenario che, dopo la *scelta*, viene relegato per sempre nell'inconscio. La coesistenza della libertà individuale, necessariamente implicata dalla dimensione di una *scelta* contraddittoriamente divenuta inconscia, e della azione traspersonale del *daimon* sigillata dalla Necessità, temi presenti nel mito, rappresentano la paradossale collocazione della esperienza umana, in bilico tra la coscienza e l'inconscio, l'individuale e il collettivo, il personale e il traspersonale, chiamata a coniugare armoniosamente due opposti: struttura e libertà.

PAROLE CHIAVE:

Scelta, Destino, Etica, Felicità, Daimon, Eudaimonia, Oracolo di Delfi, Platone, Mito di Er, Ananke, "Scelta Inconscia", Libertà.

ABSTRACT:

The myth of Er, narrated by Plato in the tenth book of the Republic, represents as a choice the association of each individual soul to the daimon on which the realisation of a happy earthly life depends. This choice would take place before being born, in the context of a grandiose scenario that, after the choice, is forever relegated to the unconscious. The coexistence of individual freedom, necessarily implied by the dimension of a contradictory choice that has become unconscious, and the transpersonal action of the daimon sealed by the Necessity, themes present in the myth, represent the paradoxical placement of human experience, in balance between consciousness and the unconscious, the individual and the collective, the personal and the transpersonal, called to harmoniously combine two opposites: structure and freedom.

KEYWORDS:

Choice, Destiny, Ethics, Happiness, Daimon, Eudaimony, Oracle of Delphi, Plato, Myth of Er, Ananke, "Unconscious Choice", Freedom.

SAVERIO PARISE

Psychologist Analyst specialised at the Italian Association for the Study of Analytical Psychology (A.I.P.A), former member of the International Association of Analytical Psychology (IAAP) based in Zurich, and member of the Centre for Psychology and Literature Studies founded by Aldo Carotenuto (CSPL), is the author of numerous essays published in specialised journals. It deals with issues related to individual psychology, philosophy, religious life and myth. He lives and works in Bologna.

DALLE RADICI ALLE ALI

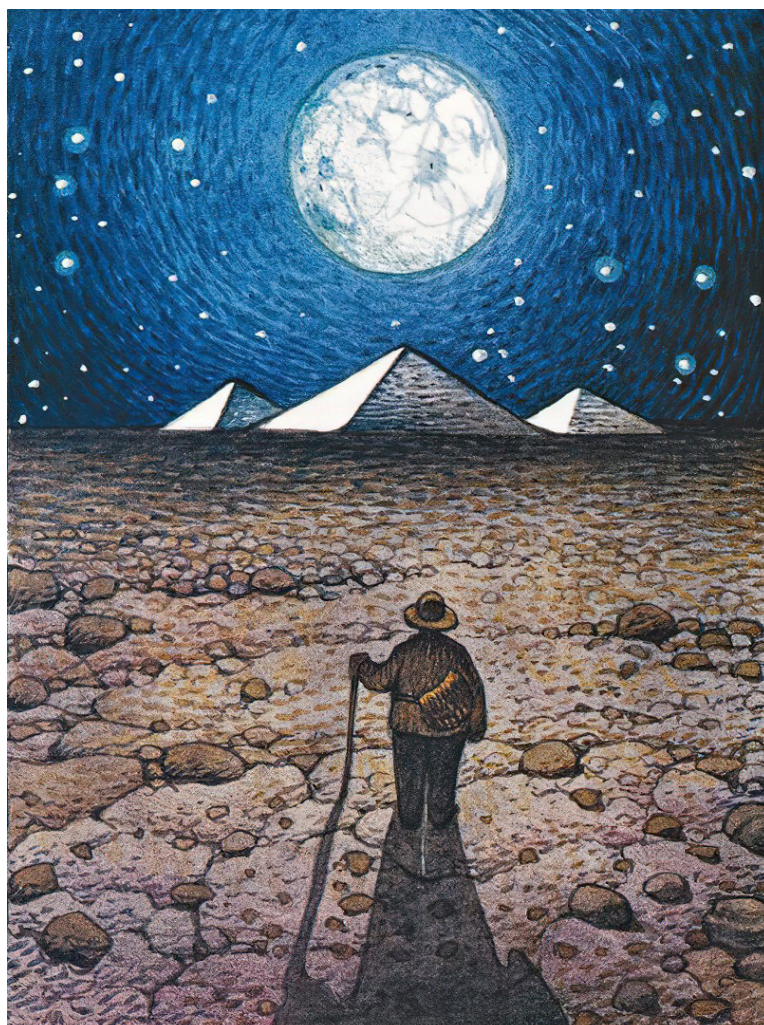
la scelta dell'autenticità

SANDRA PIERPAOLI

*“Qual è la menzogna più grande del mondo?”
“E’ che a un certo punto della nostra esistenza,
perdiamo il controllo della nostra vita,
che comincia così ad essere regolata dal destino”*

Paolo Coelho, L'Alchimista

**L'Alchimista,
di Paolo Coelho,
illustrazioni
di Moebius**



Nel libro *Senza radici non si vola, la terapia sistemica di Bert Hellinger* di Bertold Ulsamer, così scrive l'autore: "Sembra che al giorno d'oggi all'uomo stiano veramente crescendo le ali, tanto si vola in alto; il progresso e la scienza stanno facendo passi da gigante, ma contemporaneamente a tutto ciò purtroppo aumentano le guerre, le catastrofi ambientali e le paure dell'uomo. Le ali ci sono, mancano le radici."¹

Come Bert Hellinger ci ha insegnato, gli eventi traumatici, i segreti di famiglia e gli schemi di comportamento disfunzionali vengono tramandati attraverso le generazioni, causando problemi e sofferenze nella vita dei discendenti.²

Il paziente che viene in terapia, tuttavia, sta scegliendo di percorrere un sentiero ancora non tracciato, che lo affranca da questa linea segnata e che lo conduce, seppure faticosamente, verso la realizzazione di sé e verso la possibilità di spiccare il volo della propria esistenza. Ma il presupposto necessario, perché questo cammino ancora vergine lo possa condurre a dispiegare le sue ali consapevolmente e a non precipitare come Icaro, che ha osato volare troppo in alto verso il sole, è operare allo stesso tempo anche la scelta di riconnettersi alle proprie radici: man mano che gli irretimenti, i segreti e le menzogne del sistema familiare transgenerazionale vengono portati alla coscienza, la persona si riavvicina alla propria autenticità. In termini bioenergetici, come ci insegna Alexander Lowen, più affonda le proprie radici nel terreno, più i suoi rami possono espandersi liberamente verso il cielo³.

Nel romanzo *L'Alchimista* di Paulo Coelho⁴ il giovane pastore Santiago intraprende un viaggio, alla ricerca di un ricchissimo tesoro apparso ripetutamente nei suoi sogni, che dovrebbe trovarsi sotto le Grandi Piramidi d'Egitto. In realtà si tratta di un viaggio iniziatico di crescita verso la propria realizzazione personale, che si sviluppa

1 Ulsamer, B., *Senza radici non si vola, la terapia sistemica di Bert Hellinger*, Ed. Crisalide, 2001

2 Hellinger, B., *Il grande conflitto. La psicologia della distruttività e le strade per la riconciliazione*, Apogeo, 2006.

3 Lowen, A., *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica*, Astrolabio, 1979

4 Coelho, P., *L'Alchimista*, Bompiani, 1995

attraverso una serie di difficili prove ed ostacoli, ma anche di incontri con forze alleate, che permettono al protagonista di compiere infine la sua Leggenda Personale. L'Universo infatti cospira per aiutarci a realizzarla, ci racconta Coelho, e fa di tutto per portare a galla le nostre verità, anche quando siamo impegnati a seppellirle sotto più comodi terreni di illusioni, costruzioni mentali, aggiustamenti e segreti. Perché: “...*esiste una grande verità su questo pianeta: chiunque tu sia o qualunque cosa tu faccia, quando desideri una cosa con volontà, è perché questo desiderio è nato nell'anima dell'Universo. Quella cosa rappresenta la tua missione sulla terra... Realizzare la propria Leggenda Personale è il solo dovere degli uomini... E quando desideri qualcosa, tutto l'Universo cospira affinché tu realizzi il tuo desiderio.*”⁵ L'Universo, dunque, attraverso gli incontri, gli eventi e le opportunità ci accompagna verso la scoperta della nostra autenticità, perché questa è la vera ragione per cui siamo venuti al mondo. E tutto intorno a noi ci spinge in questa direzione, a costo di farci sperimentare situazioni drammatiche e infelici, pur di condurci sulla strada della nostra verità. Secondo Coelho: “*Sono le forze che sembrano negative, ma che in realtà ti insegnano a realizzare la tua Leggenda Personale. Preparano il tuo spirito e la tua volontà*”.⁶

Eppure la scelta di percorrere il cammino verso la scoperta della propria autenticità è molto spesso così dolorosa ed impervia, che solo pochi decidono di percorrerla. Chi arriva in terapia è spesso spinto da eventi e situazioni che gli provocano un grande malessere: iniziare un percorso su di sé sembra in questi casi essere più che altro una scelta obbligata. Ciò non toglie che i processi dei pazienti sono sempre storie di coraggio, perché ad ogni tornante, ad ogni bivio, in ogni crocicchio, c'è una scelta da compiere, tra il mantenimento di un equilibrio disfunzionale, ma noto, e per questo sicuro, e la navigazione attraverso territori sconosciuti, spesso abitati da personaggi minacciosi e da forze contrarie.

Ho deciso di raccontare il caso di una mia paziente che chiamerò qui Luisa, perché il coraggio della sua scelta è un emblema di come il viaggio verso la realizzazione di sé si possa compiere soltanto attraverso la connessione

5 Coelho, P., *ibidem*

6 Coelho, P., *ibidem*

con le proprie radici. Ciò nella sua storia appare particolarmente visibile, ma appartiene a tutte le storie di crescita, tutte le volte che ci si trova di fronte a quel bivio, tra la strada già tracciata delle illusioni più comode e il sentiero ancora vergine degli svelamenti dolorosi. Un bivio, questo, che si incontra ripetutamente nei percorsi di terapia, ogni volta che la ricerca della propria autenticità comporta una scelta coraggiosa: togliere alla cipolla un altro velo, rappresenta strappare a se stessi uno strato di carne viva, fatto di resistenze, difese, illusioni, accomodamenti. E noi terapeuti lo sappiamo, mentre ci muoviamo sul delicato asse di equilibrio di quello strato che si vuole staccare, ma che, mentre si stacca, produce dolore. Sappiamo che la scelta dell'autenticità è l'unica strada che conduce la persona verso se stessa e che per essere portata fino in fondo dovrà attraversare interruzioni, precipizi, paludi, deserti, scalate, inondazioni. Ma dobbiamo sapere anche che non scegliere l'autenticità condanna la persona alla sospensione da sé, dai suoi reali sentimenti e dai suoi possibili talenti: rinunciare a realizzare la propria Leggenda Personale significa mettersi in una posizione di disarmonia con quell'Universo che cospira a favore del desiderio e generare di volta in volta malattia o "destino" avverso.

Luisa ha 30 anni ed è cresciuta con sua madre, pensando che suo padre fosse l'uomo che quando era piccola abitava con loro, poiché questa era la verità che le era stata raccontata, lo stesso uomo che nei suoi sogni di adulta aveva abusato di lei da bambina. Il secondo compagno della madre, subentrato durante la sua adolescenza, era stato importante per Luisa, un punto di riferimento stabile e affettivo, anche se aveva comunque rappresentato per lei una violazione dell'intimità, un corpo estraneo collegato artificialmente al nucleo coeso, costituito dal forte legame con sua madre.

Fu molto più tardi, quando il secondo compagno lasciò la loro casa per andare a convivere con un'altra donna, che la madre di Luisa le rivelò che il primo uomo non era in realtà suo padre.

Luisa era stata ingannata, sua madre l'aveva confusa, in nome di una finta tranquillità, che si era rivelata per lei la peggiore delle trappole.

Ora, a vent'anni, era delusa, confusa, disillusa, ormai sospettosa: il padre presunto della sua infanzia, che lei

non aveva mai sopportato, era stato mellifluo e ingerente, violando i confini della fragile individualità di lei ancora bambina: Luisa si era sentita cattiva per non essere riuscita ad accettare un padre che in realtà non era suo padre; il secondo patrigno a cui si era affezionata molto, l'aveva abbandonata, interrompendo i rapporti, dopo averle promesso che per lei ci sarebbe stato sempre, facendola sentire persa e tradita; sua madre, con le sue bugie protettive, l'aveva esposta alla confusione, all'inganno, alla violazione, al disincanto.

E ora, alla fine, affiorava un'ulteriore versione delle sue origini, questa volta ambigua ed incerta: suo padre era probabilmente Ugo, un uomo con cui sua madre aveva avuto una lunga relazione e che, quando seppe che la sua compagna era incinta, iniziò ad accusarla di essere stata con altri uomini, di non essere lui il padre, provocando così una serie di scontri e litigi che li portarono fino ad una rottura definitiva. La madre di Luisa si trovò così da sola a portare avanti la gravidanza, quasi certa che il padre dell'essere che portava in grembo, fosse appunto Ugo, quell'uomo fragile, impaurito, irrisolto, capace di diventare anche violento. Un piccolo dubbio, tuttavia, rodeva dentro di lei e ora veniva trasmesso alla figlia, all'età di vent'anni, come un cruccio logorante: c'era infatti una possibilità che il vero padre di Luisa fosse un altro uomo, con cui la donna aveva avuto un rapporto occasionale, per fuggire al soffocamento che viveva nella relazione già compromessa con il suo compagno. Nei dieci anni successivi, Luisa aveva provato a convivere con questa ambiguità: ogni volta che parlava del presunto padre con sua madre, lei la induceva a lasciare correre, in nome della ricerca di una vita tranquilla. Ma Luisa soffriva moltissimo nelle sue relazioni con gli uomini: soffriva perché loro si innamoravano di lei, ma lei non provava nulla, era gelida e inanimata come un sasso, e inevitabilmente dopo un po' le relazioni finivano, perché questi uomini si disamoravano, lasciandola disarmata, ancora più fredda e ancora più sola. La vita affettiva di Luisa era congelata e lei avrebbe potuto scegliere di mantenerla tale, perché lo scongelamento significava affrontare una matassa ingarbugliata di sentimenti confusi e traditi, in nome di una verità scomoda, che le era stata negata, perché troppo difficile da affrontare.

Quando Luisa ha chiesto il mio aiuto, era già riuscita ad



Test del DNA

intercettare Ugo e a prendere contatti con lui. Si era presentata a casa sua, coraggiosamente sincera, dicendogli che pensava di essere sua figlia, anche se sapeva che lui non ne era affatto convinto. Luisa aveva sfidato le motivazioni scoraggianti di sua madre, che temeva per lei un possibile scontro doloroso, anche violento con Ugo, aveva sfidato le sue paure profonde di essere rifiutata, maltrattata, non riconosciuta, aveva sfidato il timore di scoprire che neanche Ugo fosse suo padre, così come anche il timore che lo fosse, rivelandole definitivamente la natura labile e irrisolta delle sue origini.

Ciò che mi chiedeva Luisa era di aiutarla ad affrontare tutti questi vissuti aggrovigliati, che in verità all'inizio del percorso non erano ancora diventati consapevoli, e di sostenerla nella scelta difficile di sottoporre se stessa e Ugo all'esame del DNA, per portare finalmente alla luce la verità, qualunque essa fosse. Nella scelta di Luisa c'era un meraviglioso coraggio: una spinta verso l'autenticità, qualunque fosse il prezzo da pagare, il liberarsi dalle menzogne, dalle ambiguità, dalla falsa tranquillità, scavare infondo attraversando le incompetenze dei suoi genitori, per trovare il proprio appoggio sicuro nell'unico luogo possibile, quello della verità delle sue radici. In questa fase Luisa è stata molte volte tentata di rinunciare, anche perché il suo rapporto con Ugo si è rivelato non facile: ci sono stati momenti nei quali è tornata indietro sui suoi passi, chiedendosi se non fosse più giusto per la sua vita e per il suo benessere interrompere il rapporto conflittuale con il presunto padre e continuare a vivere senza di lui, come del resto era stata abituata a fare per trent'anni. Prima di decidere definitivamente di sotto-

porsi entrambi al test del DNA, si sono reciprocamente esclusi più volte, come a segnalare che la paura di non essere niente l'uno per l'altra era altrettanto forte della paura di incontrarsi.

Quando il test del DNA ha confermato la paternità di Ugo, le cose non sono state meno complesse. Da un lato approdare finalmente alla certezza delle proprie origini ha dato a Luisa una profonda radice nutritiva, attraverso la quale sentire crescere la propria parte affettiva: seppure con molti contrasti e ambivalenze, ha infatti iniziato una relazione con un uomo con il quale si è sentita per la prima volta coinvolta; portare finalmente alla luce la verità della sua famiglia, inoltre, ha rappresentato un grande beneficio per tutti: i suoi genitori, grazie ad una prova certa e indiscutibile, si sono finalmente perdonati l'un l'altro, mentre Luisa ha potuto conoscere la famiglia del padre, scoprendo ottimi rapporti con zii e cugini. Passare attraverso la prova del fuoco della verità, ha quindi aperto uno scenario nuovo nell'esistenza di Luisa, per ciò che riguarda le sue relazioni familiari e sentimentali. L'ha anche condotta in una zona di pace interiore, nella quale si è sentita finalmente a casa. La catena delle menzogne e delle ambiguità è stata spezzata, riscrivendo il copione familiare, in una versione completamente inedita.

D'altra parte per Luisa non sapere chi fosse realmente suo padre, aveva rappresentato fino a quel momento la libertà di immaginarlo, di idealizzarlo a suo piacimento, mentre ora doveva fare i conti con un padre reale, che non c'era stato mai per lei e che adesso voleva, sì, eserci, ma con richieste, pretese e fragilità emotive che pesavano in modo importante sulla loro relazione. Luisa ha toccato con mano che, mentre fino al momento del test del DNA aveva potuto disegnare le fattezze di suo padre, così come le avrebbe volute, in realtà non poteva scegliere che tipo di genitore avere.

Ora si trovava perciò davanti ad una nuova sfida: scegliere se accettare Ugo con le sue incongruenze, la sua affettività irrisolta, i suoi errori che ancora faceva fatica a perdonare o escluderlo dalla sua vita, perché rappresentava un bagaglio troppo pesante da sostenere.

Grounding, in Bioenergetica⁷, significa radicamento ed è una posizione che si assume con il corpo per portare il peso verso la terra: mentre le tensioni e le contrazioni muscolari vengono rilasciate con l'aiuto del respiro, la persona si radica a terra e, nel riconoscere le proprie sensazioni, diviene gradualmente consapevole anche del proprio sentire autentico, prendendo contatto con la propria condizione reale, basata su quello che realmente c'è e non sulle illusioni dell'Io, sugli ideali o su quello che si vorrebbe essere. Spesso l'esperienza del *grounding* si rivela dolorosa e difficile, perché conduce la persona a connettersi anche con le emozioni più scomode e alle parti di sé meno amabili, che possono essere però gradualmente accolte ed accettate. Non scegliamo il nostro *grounding* infatti, ma possiamo scegliere di accettarlo e, a partire da questa resa a noi stessi, possiamo fare a poco a poco spuntare le nostre ali, compiendo la nostra Leggenda Personale.

Per quanto fosse un uomo e un padre problematico ed irrisolto, Ugo rappresentava per Luisa una delle sue due fondamentali radici, su cui il suo Io autentico poteva poggiarsi e crescere: scegliere di includerlo nella sua vita rappresentava un'operazione complessa, che implicava non solo accettazione e perdono, ma anche imparare a regolare una giusta distanza dalle sue pretese e dalle sue colpevolizzazioni manipolative. A partire dal rafforzamento del suo *grounding*, Luisa è riuscita a comprendere che i propri desideri più autentici, la propria realizzazione affettiva e personale, non avrebbero potuto trovare spazio nella sua vita, se non avesse accettato la verità delle sue origini.

Nel romanzo di Coelho, l'incontro del pastore Santiago con l'Alchimista è determinante: egli gli insegna a comprendere l'Anima del Mondo, a parlare al sole e al vento e gli permette così di compiere la sua Leggenda Personale. La metafora ci parla dell'incontro del giovane con il potere trasformativo della propria coscienza: in terapia questo potere risiede nell'operazione alchemica di resa, perdono ed accettazione che la persona riesce a compiere, quando abbraccia la propria storia, avvicinandosi così al proprio nucleo autentico e permettendone la realizzazione.

7 Lowen, A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, 1989

SANDRA PIERPAOLI

Psicologa e Psicoterapeuta,
Artiterapeuta specializzata
in Analisi Bioenergetica e
in Drammaterapia, svolge
da più di venti anni attività
clinica individuale, di coppia
e di gruppo, con particolare
attenzione ai processi psico-
corporei, al potenziamento
dell'espressività personale
e al miglioramento dell'area
relazionale. Si occupa
inoltre di formazione e di
promozione della salute e
del benessere.

Ha promosso e coordinato
numerosi progetti rivolti ad
anziani, adolescenti,
giovani, bambini e adulti,
incentrati sul tema della
creatività.

A partire da numerose
esperienze sul campo,
svolte in diversi ambiti, ha
sviluppato il modello della
Drammaterapia Integrata e
ha fondato CDI
narrAZIONI, il primo Centro
Clinico di ricerca e
formazione che si occupa
dello sviluppo e della diffu-
sione del metodo in ambito
sia sanitario che non
sanitario. Grazie alla
collaborazione con team
multidisciplinari presso
l'IRCSS Istituto Nazionale
Tumori IFO-IRE di Roma e
con DNM srl, ha ideato e

Attraverso il suo lungo viaggio per trovare un tesoro in
terre lontane, Santiago, così come Luisa e così come ogni
paziente attraverso il percorso della terapia, comprende
finalmente che il luogo sognato altro non era che quel-
lo di partenza, quello in cui era solito pascolare le sue
pecore, e che il tesoro era in realtà sempre stato con lui:
ma per poterne prendere coscienza, ha dovuto incontrare
molti bivi, sfogliare molti veli di cipolla e compiere mol-
te scelte.

A partire dall'accettazione di sé, ha così determinato il
proprio destino, dispiegando le sue ali: attraverso il suo
viaggio iniziatico ha potuto comprendere che “senza ra-
dici non si vola”.



Gronding: dalle radici alle ali

realizzato diversi studi pilota per testare la validità e l'utilità del metodo, in oncologia, nelle malattie reumatologiche e rare e nella procreazione medicalmente assistita.

I risultati di tali studi sono stati pubblicati o sono in via di pubblicazione su riviste scientifiche *peer reviewed*.

E' autrice del libro *narrAZIONI*, il metodo innovativo della Drammaterapia Integrata, edito da Alpes Italia nel 2023

www.sandrapierpaoli.it

www.cdinarrazioni.it

SANDRA PIERPAOLI

Psychologist and Psychotherapist, Art Therapist specializing in Bioenergetic Analysis and Dramatherapy, she has been carrying out individual, couple and group clinical activities for more than twenty years, with a focus on psycho-body processes, enhancing personal expressiveness and improving the relational area. He is also involved in training and promotion of health and well-being. He has promoted and coordinated numerous projects aimed at the elderly, adolescents, youth, children and adults, focusing on the theme of creativity. From numerous field experiences, carried out in different settings, he has developed the model of Integrated Dramatherapy and founded CDI narrAZIONI, the first Clinical Center for Research and Training that deals with the development and dissemination of the method in both health and non-health settings. Through collaboration with multidisciplinary teams at the IRCSS Istituto Nazionale Tumori IFO-IRE

ABSTRACT:

La storia del pastore Santiago, nel romanzo di Paolo Coelho *L'Alchimista*, è un viaggio iniziatico di crescita che conduce il protagonista alla conoscenza di sé e del mondo, attraverso il superamento di molti ostacoli e prove. Essa ci mostra che il destino di Santiago, ovvero la realizzazione della sua *Leggenda Personale*, potrà compiersi solo attraverso una serie di scelte coraggiose, che lo porteranno infine a trovare il tesoro che cerca. proprio nel punto dal quale era partito.

Attraverso il caso di una paziente, qui descritta con il nome di Luisa, si vuole mettere in evidenza come anche il percorso di terapia sia un viaggio iniziatico costellato di scelte, che può condurre la persona alla realizzazione di sé, solo a partire dall'accettazione delle proprie radici e dalla resa al proprio *grounding*. Come Bert Hellinger ci ha insegnato, gli eventi traumatici, i segreti di famiglia e gli schemi di comportamento disfunzionali vengono tramandati attraverso le generazioni, causando problemi e sofferenze nella vita dei discendenti: il compimento della *Leggenda Personale* nel processo terapeutico del paziente consiste nel delineare percorsi nuovi ed inediti, rispetto alla propria famiglia di origine, ma egli potrà dispiegare liberamente le proprie ali, diventando autenticamente se stesso, solo quando si sarà profondamente connesso con le proprie radici.

PAROLE CHIAVE

L'Alchimista, Paolo Coelho, Bert Hellinger, *Leggenda Personale*, *Grounding*, *Bioenergetica*, Alexander Lowen, *Radicamento*, *Radici*, *Ali*, *Realizzazione di sé*, *Scelte*, *Test del DNA*.

ABSTRACT:

The story of Pastor Santiago, in Paulo Coelho's novel *The Alchemist*, is an initiatory journey of growth that leads the protagonist to knowledge of himself and the world, through overcoming many obstacles and trials. It shows us that Santiago's destiny, that is, the realization of his Personal Legend, can only be fulfilled through a series of courageous choices, which will eventually lead him to find the treasure he seeks. at the very spot from which he started.

Through the case of a patient, described here as Luisa, we want to highlight how even the path of therapy is an initiatory journey studded with choices, which can lead the person to self-realization, only starting from the acceptance of one's roots and surrender to one's *grounding*. As Bert Hellinger has taught us, traumatic events, family secrets and dysfunctional behavior patterns are passed down through the generations, causing problems and suffering in the lives of descendants: the fulfillment of the Personal Legend in the patient's therapeutic process consists in delineating new and unprecedented paths, compared to one's family of origin, but he will only be able to freely spread his wings, becoming authentically himself, when he has deeply connected with his roots.

KEYWORDS:

The Alchemist, Paul Coelho, Bert Hellinger, Personal Legend, Grounding, Bioenergetics, Alexander Lowen, Grounding, Roots, Wings, Self-realization, Choices, DNA testing.

in Rome and with DNM srl, he designed and carried out several pilot studies to test the validity and usefulness of the method, in oncology, rheumatological and rare diseases, and medically assisted procreation.

The results of these studies have been published or are being published in peer reviewed scientific journals.

She is the author of the book *narrAZIONI, il metodo innovativo della Drammaterapia Integrata*, published by Alpes Italia in 2023

www.sandrapierpaoli.it

www.cdinarrazioni.it

*“L’uomo non ama il cambiamento, perché cambiare significa guardare in fondo alla propria anima con sincerità, mettendo in contesa se stesso e la propria vita.
Bisogna essere coraggiosi per farlo, avere grandi ideali.
La maggior parte degli uomini preferisce crogiolarsi nella mediocrità e fare del tempo lo stagno della propria esistenza”*

Erasmus da Rotterdam

*“La sua libertà di scelta non rappresenta la sua grandezza,
ma il suo permanente dramma.
Infatti egli si trova sempre di fronte all’alternativa di una “possibilità che sì” e di una “possibilità che no” senza possedere alcun criterio di scelta.
E brancola nel buio, in una posizione instabile, nella permanente indecisione.”*

Søren Kierkegaard

*“Tu puoi scegliere. Vivere o morire. Ogni respiro è una scelta.
Ogni minuto è una scelta. Essere o non essere.”*

Chuck Palahniuk