



MATERIA PRIMA

RIVISTA DI PSICOSOMATICA ECOBIOPSIKOLOGICA

Numero XIX - Ottobre 2020 - Anno X



LA PANDEMIA e il sonno della ragione

Istituto di Psicoterapia ANEB

Direttore Diego Frigoli

(D.M. del 30 maggio 2002 - pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale del 20 giugno N. 143)

LA TEORIA

I fondamenti teorici della metodologia insegnata nella scuola di psicoterapia dell'Istituto ANEB sono riconducibili a due impianti concettuali essenziali. Il primo, di taglio psicodinamico, si serve delle concezioni fondamentali della tradizione freudiana e neo-freudiana, ma in particolare s'ispira alla concezione strutturale e funzionale della psiche descritta da C.G. Jung, con particolare attenzione alle nozioni-chiave della psicologia analitica quali l'inconscio collettivo, gli archetipi, il Sé e la funzione simbolica. Il secondo, che appartiene in modo più originale alla scuola, parte da una concezione dell'apparato psichico che vede la psiche stessa come profondamente e inestricabilmente legata alla dimensione corporea. Più precisamente, l'uomo (sia nell'esperienza della salute che in quella della malattia) è visto come un'unità complessa e articolata formata dalla dimensione psichica, da quella somatica e da quella relazionale e sociale. Da tali premesse teoriche, deriva che la tecnica psicoterapica presentata nei corsi della scuola insegnerà a leggere il conflitto psichico (e le sue possibili soluzioni) sia attraverso gli strumenti tradizionali della psicoterapia ad orientamento psicoanalitico, sia attraverso la maturazione di un'originale capacità d'interpretazione dei messaggi provenienti dal corpo. All'allievo verrà proposta la possibilità di acquisire, attraverso l'insegnamento teorico, la presentazione di materiale clinico, la pratica della supervisione, una metodologia per interpretare simbolicamente il materiale portato dal paziente sia attraverso il linguaggio verbale che attraverso il linguaggio somatico, comprendendo in quest'ultima area anche il significato psicologico ed esistenziale delle malattie di competenza medica, permettendo di mettere a fuoco i tratti fondamentali del progetto del Sé del paziente.



LA FORMAZIONE E LA PRATICA

Il corso si articola in quattro anni. La durata annuale del corso va da novembre a giugno. Le lezioni si svolgeranno il Sabato e la Domenica. Per ogni anno sono previste 500 ore di corso, di cui 370 ore di lezioni (comprenditive di supervisione) e 130 ore di tirocinio pratico. Le 370 ore di lezione sono articolate in: 230 ore di lezioni magistrali, 60 ore di lezioni teorico-pratiche e 80 ore di seminari e di supervisione sulla pratica psicoterapeutica.

ISCRIZIONE E SELEZIONE DEI CANDIDATI

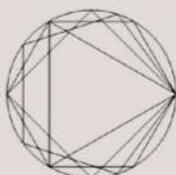
Per essere ammessi alla scuola si devono possedere, all'atto della domanda d'iscrizione, i seguenti requisiti:

- 1) Conseguimento della laurea in medicina e chirurgia oppure in psicologia.
- 2) Superamento dell'esame di stato con conseguente regolare iscrizione all'albo dei medici o all'albo degli psicologi (l'iscrizione all'albo può essere conseguita anche nella prima sessione utile successiva all'inizio effettivo del corso),
- 3) Avere svolto, avere in corso, o essere motivato ad intraprendere (entro i primi due anni della scuola), un'analisi personale che deve avere durata non inferiore a 300 ore.

Se tutti i requisiti sono soddisfatti, è necessario presentare una domanda d'ammissione in carta libera al Direttore della scuola contenente una presentazione personale e le motivazioni, che hanno spinto alla scelta della Scuola di formazione in Psicoterapia ANEB, allegandovi un dettagliato curriculum formativo-professionale. Il Direttore valuterà chi ammettere, stilando una graduatoria, sulla base dei curricula dei candidati e dei risultati dei colloqui d'ammissione.

GLI INSEGNAMENTI

Psicologia generale; Psicologia dello sviluppo e psicopatologia dell'età evolutiva (biennale); Psichiatria e psicopatologia generale (biennale); Indirizzi teorici della psicoterapia (biennale); Psicodiagnostica; La psicoterapia di fronte all'evidence-based. Indirizzi teorici della psicosomatica; La relazione terapeuta-paziente alla luce dell'Ecobiopsicologia; Metodiche diagnostiche in psicosomatica. Pratica della psicoterapia in psicosomatica (biennale); Psicoterapia e setting in psicosomatica; Le tendenze più recenti in psicoterapia; Psicologia sociale e modelli di psicoterapia familiare; Tecniche complementari e loro integrazione in psicoterapia (biennale); Stress e Psiconeuroendocrinoimmunologia; Bioetica in psicoterapia; La psicoterapia in ambito istituzionale; Il linguaggio del corpo in psicoterapia; Il modello relazionale del rapporto mente-corpo nell'Ecobiopsicologia: la complessità; Modello psicodinamico e psicosomatico di gruppo; Cronobiologia e Bioclimatologia in psicoterapia; La programmazione dei Servizi Psicoterapici.



ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
ECOBIOPSICOLOGIA

CONTATTI

Segreteria dell'Istituto: Tel. 02/36519170 - Fax 02/36519171
email: istituto@aneb.it

Ulteriori informazioni sono disponibili presso la pagina web dell'istituto, all'indirizzo www.aneb.it



di **Giorgio Cavallari**

*Psichiatra, Psicoterapeuta, Direttore Generale dell'ANEB,
Direttore Scientifico dell'Istituto di Psicoterapia ANEB
e Responsabile Scientifico dell'area editoriale.*

Accingendomi a scrivere l'editoriale per questo numero di *Materia Prima*, dedicato alla pandemia virale che ha violentemente investito il nostro paese e il mondo, sconvolgendo dolorosamente la vita di ognuno di noi e di chi ci circonda, mi viene in mente una parola: tragedia.

Parola usata troppo spesso con franca esagerazione e retorica, appare invece estremamente pertinente per descrivere quanto accaduto in questi mesi drammatici.

Se proprio la gravità del momento invita chiunque scriva sul tema della pandemia ad usare con serietà e in modo appropriato le parole, ci appare prezioso fare riferimento a quello che proprio sul "tragico" ha scritto Salvatore Natoli, facendo riferimento a quanto già affermato da Aristotele¹, che aveva indicato come al centro dell'esperienza del tragico si trovino «fatti che destano pietà e terrore [...] fatti che sopravvengono fuor d'ogni nostra aspettazione»².

La dimensione tragica evoca in primo luogo un sentimento di pietà, nelle sue molteplici accezioni: la pietà come partecipazione al dramma e al dolore altrui, evocata dall'irrompere violento ed eccessivo della morte, che spezza vite umane, molte e tutte insieme, e lascia attoniti i sopravvissuti, in molti casi impossibilitati, per motivi igienico-sanitari, a dare come d'abitudine l'estremo, rituale e consolatorio saluto a chi non c'è più. La pietà per i sanitari trovatisi di colpo in prima linea a combattere un nemico sconosciuto e imprevedibile, e per coloro che fra medici, infermieri e soccorritori hanno a loro volta perso la vita a causa del contagio. La pietà, infine, che non si ferma ad una umanissima e comprensibile pena per il dolore umano, ma in sintonia con uno dei significati della parola latina *pietas*, chiama ad un atteggiamento di profondo rispetto per ciò che sta accadendo, e per il senso che il dramma in corso viene ad assumere. Nell'antichità la *pietas* esprimeva il rispetto, il timore, anche la devozione che era dovuta a qualcosa di grande, di potente, di numinoso. Era prima di tutto *pietas* per il divino, e in particolare per i "messaggi" che da una dimensione dotata di speciale valore e dignità potevano giungere all'uomo, che doveva provare a comprenderli con il rispetto dovuto a qualcosa che possiede un senso particolarmente profondo. Ciò che suscita *pietas* invita, oltre che ad una rispettosa considerazione, anche all'impegno serio di comprendere ciò che sta accadendo, e di non avere la arroganza di avere già la risposta e la spiegazione di tutto. Di fronte alla tragedia, l'uomo deve essere pronto a cambiare, atteggiamenti, scelte, punti di vista. In questo numero di *Materia Prima*, dedicato interamente alla tragedia della pandemia, gli autori che si rispecchiano nella visione ecobiopsicologica dell'uomo, della società e della natura si muovono tutti con le loro riflessioni a partire da tale *pietas*, che impone questo approccio impegnativo, radicale ma necessario

¹ Aristotele. (1993). *Poetica*. Milano: BUR.

² Natoli S. (2019). *Uomo tragico e uomo biblico, alle origini della antropologia occidentale*. Brescia: Morcelliana.

di fronte alla tragedia rappresentata dalla pandemia: è di immenso valore curare i malati e salvare vite, è di pari valore impegnarsi perché la diffusione del virus sia contrastata, è sano fare tutto il possibile perché il mondo “riparta”, ma non si può rinunciare a capire perché tutto questo è successo e a comprendere come, in quale modo ripartire.

In modo intellettualmente umile e dialogico, ma anche coraggioso e innovativo, chi ha contribuito a creare questo numero ha cercato dei perché, ed ha provato a suggerire dei modi, ed in questo modo ha accettato di confrontarsi, senza vanagloria ma senza cadere nella paralisi, con la seconda “cifra” che secondo Natoli ogni tragedia porta con sé, e cioè l’esperienza del terrore.

Tutti, nei momenti più drammatici della pandemia, siamo stati almeno in parte toccati dal terrore evocato da ciò che stava accadendo, mentre i numeri dei contagi, dei ricoveri e delle vittime continuavano a salire, e le autorità dovevano prendere provvedimenti sempre più restrittivi che sconvolgevano la nostra normalità, il terrore ci ha sfiorato e qualche volta più che sfiorato tutti, perché siamo umani, non macchine, e non dei.

Proprio perché uomini, il “terrore” suscitato dalla tragedia in corso ha attivato in noi, accanto ad un sentimento di dolore inteso, anche la volontà di pensare e di tornare a pensare anche con strumenti nuovi ciò che stava accadendo. I saggi contenuti nel presente numero di Materia Prima non vogliono contrapporre al terrore una audacia imprudente, ma nemmeno cedervi con nichilistico sconforto: se è vero come disse Hanna Arendt³ che l’essenza del male è l’assenza del pensiero, questo vale anche di fronte al “male” rappresentato dall’emergenza COVID. Proprio perché la tragedia della pandemia oltre a essere evocatrice di pietà e terrore è cosa “fuor d’ogni nostra aspettazione”, ci ha sorpresi e turbati nella sua inquietante novità, ci ha scossi nelle nostre certezze e sicurezze, dobbiamo e vogliamo “pensarla”, con lo strumento del pensiero complesso, dialogico e plurale proprio dell’ecobiopsicologia, con rigore intellettuale e argomentazioni scientificamente fondate, ma anche con la convinzione di chi sa che di fronte a fenomeni “fuor d’ogni nostra aspettazione” serve anche il coraggio di visioni nuove.

Una pandemia chiama all’impegno etico per fornire una cura, per impostare programmi terapeutici, per affrontare con una clinica efficace la malattia virale. Vero, ma se della tragedia si deve parlare con “rispetto” e serietà, anche nell’uso delle parole, cosa significano tali termini, nella loro complessità e profondità già linguistica?

Curare non significa solo “combattere” il virus e i sintomi da lui generati, ma anche osservare con attenzione, con atteggiamento caldo e premuroso, il malato e la malattia, e il messaggio che questa porta alla nostra società nel suo complesso, alla comunità degli uomini. Anche la parola terapia non designa solo un atto tecnico, ma evoca il tema del servire. Terapia significa porsi a servizio della salute, salute psichica e mentale dell’uomo, biopsicologia, ma anche salute del corpo vivente che ospita lo psicosoma umano, e cioè la società, l’ambiente, la Terra nel suo complesso, Gaia, come ama chiamarla Lovelock⁴: salute, quindi, eco-bio-psicologica.

La parola Clinica, infine, non designa solo il complesso di pratiche diagnostiche e curative che si mettono in campo per curare il malato, ma in senso più ampio evoca l’atto del “chinarsi”, originariamente sul letto

³ Arendt H. (2001). *La banalità del male*. Milano: Feltrinelli.

⁴ Lovelock J. (2019). *Novacene*. London: Penguin Books Ltd.

del malato, in senso più ampio sul genere umano e sulla società colpita dalla pandemia, sulla natura e sui suoi equilibri, il cui sconvolgimento non è estraneo alla pluralità di fattori ed elementi che hanno postato allo scatenarsi della pandemia.

Osservando con attenzione ciò che è successo non si può non cogliere, ad esempio, un primo dato che turba, spaventa ma anche fa riflettere: la pandemia ha “frenato” di colpo un mondo in costante, progressiva, inarrestabile accelerazione. Un estremo prevalere della quantità sulla qualità, del fare sul riflettere, un mondo in crescita continua, inarrestabile, dal punto di vista demografico, produttivo, economico-manifatturiero, informativo.

Chi ascoltava coloro che dicevano, come Lovelock, che «il mondo del futuro dovrà essere governato dalla necessità di garantire in primo luogo la sopravvivenza della Terra (Gaia), e non dalle necessità egoistiche degli esseri umani o di altre specie intelligenti»⁵? Dove era nella comunità umana che abita questo pianeta la cura attenta, premurosa, empatica e calda per le conseguenze sulla natura, sul pianeta, sulla società e sugli individui delle azioni che homo sapiens, inarrestabilmente, intraprendeva? Gli scienziati parlavano da tempo dei rischi connessi non tanto con la globalizzazione in sé, ma con una globalizzazione fuori controllo, ponevano la attenzione sui problemi creati non tanto da strumenti tecnologici sempre più sofisticati, ma dal loro utilizzo come mezzi senza una riflessione pacata e responsabile sui fini del loro uso. Già Camus, nel lontano 1951, con quella intuizione preveggenza che possiede chi sa veramente “pensare” scrisse: «L’uomo può signoreggiare in sé tutto ciò che può essere signoreggiato, deve riparare nella creazione tutto ciò che può essere riparato». E ancora, nello stesso testo: «la natura che cessa di essere oggetto di contemplazione e di ammirazione non può più essere, poi, che materia di un’azione mirante a trasformarla»⁶.

Materia maneggiata in un processo passivamente subito dalla natura stessa, ridotta ad oggetto manipolabile a piacimento, da un processo che conduce a dismisura, a disordine, a disarmonia, in una parola a una patologia del «corpo», corpo della natura, e corpo dell’umanità.

Abbiamo saputo, come genere umano, sicuramente “signoreggiare”: è giunto forse il momento di ricordarsi, rileggendo Camus, che dobbiamo anche pensare a “riparare”? È forse la terribile pandemia una esortazione – necessariamente tragica – a “riparare”?

Homo Sapiens, signore del mondo globalizzato, agisce, cioè lavora, produce, inventa, consuma, commercia. In altre parole, è signore di una pluralità di azioni finalizzate ed efficaci. Può essere utile ricordare che Simon Weil scrisse che «l’uomo vive in tre modi: pensando, contemplando, agendo»⁷. Forse bisogna, oltre ad agire, ricordarsi di contemplare e di pensare?

In questo senso, la tragica “tempesta” che ci ha colpiti tutti, la pandemia, può farci ripensare alle parole dette molti secoli fa da Seneca, interprete di una crisi che si insinuava nella società di un impero peraltro ancora fortissimo, che “signoreggiava” il mondo di allora? Ascoltiamolo: «Non tutte le tempeste arrivano per distruggerti la vita. Alcune arrivano per pulire il tuo cammino»⁸.

⁵ Lovelock J., opera citata

⁶ Lovelock J. (2019). Novacene. London: Penguin Books Ltd.

⁷ Camus A. (2002). L’uomo in rivolta. Milano: Bompiani

⁸ Weil S. (2013). Il bello e il bene. Milano: Mimesis

⁹ Seneca (2000). Tutte le Opere. Milano: Bompiani

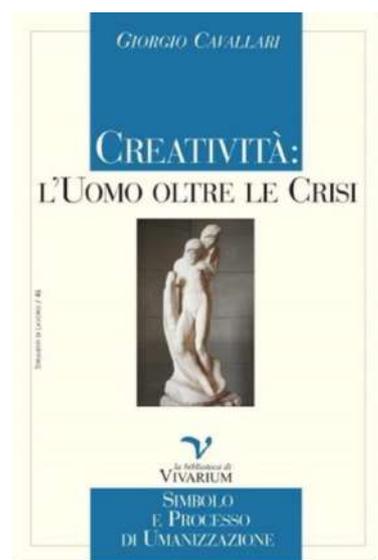
CREATIVITÀ

DI GIORGIO CAVALLARI

VIVARIUM

L'UOMO OLTRE LE CRISI

Quale legame esiste fra il tema della creatività umana e quella che definiremo "processo di umanizzazione"? Umanizzare vuol dire fare emergere quella particolare miscela di passioni, di curiosità, di coraggio non privo di paura, di capacità di prendersi cura di se stessi e degli altri, di costruire e di smontare rapporti, oggetti e progetti che rendono tale l'uomo, e meritevole di essere vissuta la vita umana. Scrivere sulla creatività in un periodo che è dominato dalla "crisi" significa sostenere che in un periodo di gravi difficoltà essere creativi non è una possibilità, ma una necessità. Non si tratta di un discorso consolatorio ma di un atteggiamento intellettuale alla cui base sta una concezione precisa: crisi può voler dire anche apertura a nuove, e fino ad oggi non pensate, prospettive. La "crisi" entra negli studi degli psicoterapeuti come fenomeno collettivo che si declina nell'esperienza personale dei singoli casi, ma che sempre di più si colora di elementi sovra-individuali: instabilità, precarietà, perdita di sicurezze che si ritengono acquisite, rarefazione di certezze e di punti di riferimento rassicuranti.



L'UOMO POST-PATRIARCALE

DI GIORGIO CAVALLARI

VIVARIUM

VERSO UNA NUOVA IDENTITÀ MASCHILE

Il maschio del terzo millennio si trova di fronte a qualcosa di radicalmente nuovo: la necessità di interrogarsi non solo sulle sue realizzazioni, ma anche su se stesso; la "questione maschile" è irreversibilmente aperta.

Il discorso sulla "crisi" del maschile non può che partire dall'analisi della crisi della figura del padre, nella sua risonanza sia collettiva e sociale sia intima e familiare.

Il proposito è quello di proporre un itinerario di riflessione che parta dall'uomo-padre, passando attraverso l'uomo-adolescente, per giungere all'uomo-soggetto partecipe di quel mistero che è la coppia, cioè l'incontro fra uomo e donna, quella "conquista dell'Arte" di cui ci ha parlato Jung.

Un'immagine si disegna sullo sfondo di tale itinerario: è quella dell'uomo post-patriarcale, che tenteremo di definire nel quarto capitolo di questo libro.

Se la "crisi" del maschile del nostro tempo si manifesta in primo luogo con l'ansia, la depressione, lo smarrimento di una identità millenaria, ciononostante essa non deve essere guardata solo in una prospettiva pessimistica.

Se gettiamo lo sguardo oltre tali inquietanti sintomi, intravediamo l'affacciarsi di una identità maschile meno unilaterale e granitica, l'immagine di un uomo ancora legato ai caratteri costruttivi e vitali dell'"essere maschio", ma emancipato dagli stereotipi di tale condizione; un uomo capace di esplorare modi nuovi di vivere il rapporto con il femminile, con la natura, con il sapere, e al fondo con i grandi misteri dell'esistenza umana come l'amore, l'aggressività, la generazione.



La Pandemia e il sonno della ragione

Sommario

INTERVISTA AL DR. DIEGO FRIGOLI. LA PANDEMIA E LA PATOLOGIA DELL'IN-FORMAZIONE di Alessandra Bracci	8
LA PANDEMIA DEL CORONA VIRUS: UNA SFIDA ALLA VITA? di Mara Breno	19
ECOBIOPSICOLOGIA AI TEMPI DEL CORONA VIRUS di Alessandra Monti e Costanza Ratti	23
LOCKDOWN: ALLA SCOPERTA DEL TEMPO PERDUTO di Corinne Oppedisano e Giada Scifo	26
IL TERAPEUTA ECOBIOPSICOLOGICO E IL PERSONAGGIO MITOLOGICO DI PERSEO A CONFRONTO di Giulia Merli	30
<i>HORROR VACUI</i> : PAURA E RICCHEZZA DELLO SPAZIO INTERIORE di Mara Breno	35
LA GABBIA: IL LIMITE, IL VUOTO E LA FORMA di Naike Michelon	45
CRESCERE I FIGLI AI TEMPI DEL CORONA VIRUS di Alda Marini	52
IL GIOCO INTERROTTO E... TORNARE A GIOCARE di Costanza Ratti	56
IL RITMO DELLA VITA. ASCOLTARE GLI OPERATORI SANITARI IN TEMPO DI COVID-19 di Paola Fereoli e Naike Michelon	60
«DOTTORE, IL MIO NOME È GAIA...» di Alessandra Bracci	69
NO GOOD SONG EVER DIES di Cattaneo Virginia	73
RECENSIONE DEL LIBRO "LA FISICA DELL'ANIMA" DI DIEGO FRIGOLI di Lucia Carluccio	75



I SOGNI DELL'ANIMA E I MITI DEL CORPO

DI DIEGO FRIGOLI

EDIZIONI MAGI

LE FORME DELLA NATURA,
IL CORPO DELL'UOMO
E IL LINGUAGGIO DELLA PSICHE
COME STRUTTURE COERENTI
DEL DIVENIRE COSMICO



Permettere al nostro immaginario di oltrepassare le norme e i modelli proposti dalla psicologia corrente, sino a poter leggere più consapevolmente il linguaggio cifrato della nostra anima, è la finalità dello studio di cui questo libro ripercorre le tappe fondamentali.

Attraverso alcuni sogni personali dell'Autore, a valenza archetipica, è possibile esplorare concretamente il linguaggio del daimon, il «demone», la guida spirituale che ciascuno di noi riceve come compagno al momento della nascita.

Nella prospettiva di questa ricerca, improntata sui concetti dell'ecobiopsicologia, anche il mito assume un significato innovatorio di «grande sogno» collettivo, in cui è possibile rintracciare, accanto alla lettura psichica, la sua origine scaturita dagli aspetti più reconditi del corpo e della filogenesi.

E così corpo e anima non rappresentano più le disgiunte membra studiate dalla scienza, ma assumono il significato di specchio reciproco della memoria della Vita, in-formandosi reciprocamente ed evocando la trasformazione della coscienza personale nella direzione del Sé archetipico.



INTERVISTA AL DR. DIEGO FRIGOLI. LA PANDEMIA E LA PATOLOGIA DELL'IN-FORMAZIONE

L'evoluzione è la storia dell'auto-organizzazione della materia in sistemi via via più complessi, è la storia di un processo che riguarda l'evoluzione prebiotica, quella biologica, quella della società umana, sino alle dimensioni più estreme della coscienza, quali la progettualità e la spiritualità. Ciò significa che i meccanismi più scontati per spiegare l'evoluzione biologica – la lotta per la vita, la selezione naturale, etc. – non bastano più e devono essere integrati con nuovi paradigmi che possano essere applicati non solo ai sistemi biologici, ma anche ai sistemi sociali e alla psiche collettiva affinché, dinnanzi a domande perenni relative alla dimensione spirituale incarnata nelle reti della vita, ci si possa aprire a nuove risposte. In questo senso, gli schemi di lavoro dell'ecobiopsicologia, quale ambito di ricerca fra i più avanzati nel campo della scienza della complessità, esprimono la capacità di integrare in una visione di insieme non solo le reti della vita quanto anche le immagini della coscienza collettiva.

Ed è proprio in questi tempi di una profonda crisi che riguarda l'uomo e il rapporto che esso intrattiene con l'ambiente e in senso lato con la Natura, nonché con il proprio sistema di valori quei valori che hanno popolato la vita sul nostro pianeta che risulta necessario aprirci ad una concezione del tutto nuova della vita in cui convergono i nuovi sviluppi della biologia evoluzionistica e gli studi più recenti della fisica quantistica, i quali comportano l'idea che il mondo fisico e l'uomo stesso siano una rete di relazioni inseparabili fra loro, e che lo stesso pianeta sia un sistema autoregolante. La conseguenza immediata di questo nuovo paradigma è che l'uomo non è più considerato una "macchina", in cui mente e corpo interagiscono fra loro separati dall'ambiente e dal contesto psico-socio-economico in cui vivono, ma l'uomo e la natura sono gli epifenomeni di

una "danza" comune ispirata secondo i fisici dal campo Akashico di in-formazione e secondo l'ecobiopsicologia dal campo archetipico del Sé.

In questo percorso di ricerca incontriamo il Dr. Diego Frigoli – fondatore e promotore del pensiero ecobiopsicologico, Psichiatra, Psicoterapeuta e Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto ANEB che si pone quale innovatore nello studio dell'immaginario, con particolare riferimento all'elemento simbolo in rapporto alla sue dinamiche fra coscienza individuale e collettiva – per porgli alcune delle tante domande che si presentano in questo periodo, affinché ci possa fornire una possibile lettura non solo del contingente e dell'immediatamente visibile della realtà che stiamo vivendo, ma anche orientarci lungo le vie che conducono ad una comprensione più vasta uscendo dalla logica di causa-effetto o spazio-tempo, consentendo alla coscienza ordinaria dell'Io di entrare in rapporto con la totipotenzialità dell'archetipo del Sé.

Nel corso della pandemia abbiamo potuto notare l'utilizzo frequente della espressione "siamo in guerra" da parte di scienziati, virologi, politici, etc. come a voler sottolineare a tutti i livelli la criticità dell'urgenza in corso. Ma è proprio così?

No, non siamo in guerra, siamo nel mezzo di un'emergenza sanitaria e all'orizzonte compare l'idea di una crisi socio-economica drammatica al pari di una guerra, ma sostanzialmente diversa. Il termine "guerra" rappresenta una sorta di scorciatoia lessicale, un modo per includere la novità, per dare un nome a qualcosa di "impensabile" che non ha una spiegazione ufficiale, per costringere in categorie generali e spaventose senza fornire una adeguata base di riflessione e di informazione.



In tal senso, il modello ecobiopsicologico ricorda costantemente l'importanza delle parole poiché spesso ci si dimentica che condizionano i comportamenti e rischiano di distorcere i significati che in esse si nascondono. Ogni parola ha in sé una sorta di nube "spettrale" e, nel caso specifico, "guerra", apre una serie di domande: chi è il nostro nemico? Dove si nasconde il tema dell'autoritarismo e della dittatura che è legato al concetto di guerra? Dove sono i nostri diritti sospesi? Un continuo richiamo al passato che comporta il rischio di paragonare questo momento all'epoca della ultima Guerra Mondiale risvegliando "demoni" che è meglio lasciare in secondo piano evitando facili ed improprie allusioni.

In verità, così come il virus insidioso ha raggiunto le ramificazioni alveolari più sottili dei nostri polmoni, allo stesso modo questo "impensabile" ha fatto irruzione nella nostra vita manifestandosi in ogni piega del nostro quotidiano. Non ci saremmo mai aspettati, per esempio, di produrre una giustificazione per fare quattro passi all'aperto, oppure di regolare le nostre giornate sulla base del bollettino della protezione civile, oppure che qualcuno potesse morire senza il conforto delle persone che ama e che gli stessi funerali sarebbero stati silenziosi e deserti, o che addirittura negli ospedali si potesse discriminare chi curare.

Ma facciamo un passo indietro e tracciamo un breve excursus storico: il 21 febbraio si annunciava il primo tampone positivo a Codogno e da lì il virus si sarebbe diffuso in tutta la Lombardia. Prima vi era stata una sorta di circolazione abbastanza incerta che aveva visto la presenza del virus in Cina, in Germania, dalla Germania in Italia, per poi proseguire in tempi brevissimi in Spagna, in tutta Europa e in tutto il mondo.

Agli inizi questa modalità che ho definito l'"impensabile" si è mossa in modo furtivo, lasciando tutti noi increduli: ricordiamo frasi del tipo "Figurati se da noi può capitare, è accaduto in Cina e là rimarrà". Dopodiché in Italia abbiamo visto alcuni politici che seguendo l'approccio del "politicamente corretto", consideravano come discriminatorie

le misure restrittive messe in atto in altri Paesi creando nella popolazione un ondeggiamento pericoloso, decisioni o meglio indecisioni dalle conseguenze terribili, come a voler pensare che nella loro correttezza politica un atteggiamento cauto fosse in grado di mantenere il controllo della pandemia. Qualcun altro, forse più consapevole o forse più spaventato, proponeva che chiunque ritornasse dall'estero dovesse essere isolato, ma anche in questo caso c'era sempre qualcuno che gridava al "razzismo". Poi forzatamente siamo stati costretti a stare confinati in casa, a stampare moduli da esibire alle autorità per fare la spesa, ad accettare disperatamente il salvagente delle mascherine, a mantenere una distanza di sicurezza evitando i contatti, a disinfettare gli ambienti, i vestiti, le scarpe. Poi il numero dei morti e il sacrificio del personale sanitario, degli infermieri e dei medici non protetti e, soprattutto, la conseguenza di tutto questo: un futuro incerto.

Non dobbiamo pensare che questa dimensione di "impensabile" finirà domani o nei giorni futuri perché la pandemia continuerà sotto altre forme e rimarrà a lungo e forse caratterizzerà l'epoca che noi stiamo vivendo. Però di fronte a questo grande buio che sembra calare, noi dobbiamo sempre cercare il punto dove si nasconde la "luce" e porci il più possibile in contatto con verità che, pur essendo offuscate, una volta messe in ordine e in chiaro daranno un indirizzo di priorità al presente e al futuro immediato.

Indubbiamente, la pandemia ha messo ai "raggi x" tutta la nostra civiltà e in tutti noi dovranno emergere delle riflessioni capaci di aprire domande che solo qualche mese fa ci avrebbero fatto sorridere per la loro ingenuità. Una di queste domande è: quando sarà finita, vorremo replicare un mondo identico a quello di prima o affrontare una diversità e dare un indirizzo preciso alla nostra nuova dimensione sociale e umana?

Personalmente sto compilando dentro di me una lista di cose che non vorrei dimenticare e credo che ognuno di noi dovrebbe appuntarsi delle riflessioni personali in modo

tale che una volta tornata la quiete, potremo confrontarle e vedere quali sono le voci che abbiamo in comune e se sarà possibile fare qualcosa a riguardo.

Non voglio dimenticare, per esempio, dell'ubbidienza alle regole, le regole che ho visto attorno a me ed il loro significato, del sacrificio di chi si dedicava ai malati, di chi davanti alle timide misure iniziali diceva che "era roba da pazzi", affacciandosi alle finestre inneggiando canti di liberazione dalla guerra. Ma quale guerra?! È una pandemia! Non c'è nessun oppressore, salvo che noi stessi, noi stessi abbiamo creato le condizioni della pandemia. Non voglio dimenticare che l'informazione è stata troppo spesso volubile, perdendo di vista che in una pandemia una informazione chiara è la profilassi più importante. Non voglio dimenticare il chiacchiericcio politico che è stato presente come un rumore di fondo e spesso disturbante, interrotto qua e là da spiegazioni poco convincenti. Non voglio dimenticare come l'emergenza ci abbia fatto scordare che siamo, socialmente parlando, una moltitudine composita con bisogni differenti. Non voglio dimenticare che l'Europa si è mossa in ritardo e che a nessuno dei mass media è venuto in mente di confrontare le curve nazionali dei contagi con quelle europee; sono stati fatti degli accenni sparsi qua e là, come se simbolicamente tutti i Paesi fossero fra loro separati pur facendo parte dell'Europa intera. Non voglio dimenticare che l'origine della pandemia non è nata, come viene sostenuto da più voci, in un laboratorio segreto militare, ma è nata da precise condizioni che diventano sempre più chiare, ossia da un rapporto compromesso con l'ambiente, con la natura un salto di specie virale che ha fatto sì che questo tipo di virus diventasse nuovo per la specie umana.

Una volta che tutto questo meccanismo, sul piano dell'urgenza, comincerà a calare, si faranno avanti modalità socio-economiche che sono estremamente importanti e che non fi-

niranno perché la paura, se rimane dentro l'inconscio delle persone, agirà indipendentemente dal fatto che si riaprano i ristoranti, etc. impedendo comunque alla gente di muoversi in piena libertà.

Non so dire come si possa portare un capitalismo a rischio, non so come si debbano



cambiare i sistemi economici, non so come si debba stabilire un nuovo patto con l'ambiente... so però che non si può fare nessuna di queste cose se prima non sono state pensate. Cominciamo ad immaginare il dopo, evitiamo che l'"impensabile" ci colga ancora impreparati. Ce la faremo?

Una risposta che riguarda tutti noi, credenti o no, è tratta da una bellissima lettura del Vangelo di Luca che narra di due discepoli di Gesù che parlavano animatamente fra loro mentre si dirigevano a Emmaus. Un solitario viandante li affianca incuriosito e chiede loro: "Cosa sono questi discorsi, di cosa



state parlando, cosa state facendo lungo il vostro cammino?” Queste persone avevano il volto molto triste e risposero “solo tu sei così forestiero e così distante da tutto ciò che è successo a Gerusalemme, da non sapere nulla?”. Il viandante chiese stupito cosa fosse accaduto. I due riassunsero i fatti dichiarando che, avendo sperato che Gesù di Nazareth fosse il Messia, erano diventati suoi discepoli, ma lui poi era stato brutalmente crocifisso e tutto questo li stava rendendo dubbiosi. Il viandante, che assumeva le vesti della figura ignorante, era invece Gesù, ma i loro occhi erano incapaci di vederlo. Il mistero quindi a questo punto si fa anche doppio: un uomo morto cammina con i suoi amici che, benché siano in grado di percepirla la presenza, non lo riconoscono. Percepire e riconoscere sono quindi posti nel Vangelo su due livelli diversi e pare incompatibili. Lo straniero non rivela la sua identità, ma invece di rivelarsi apertamente, continua il cammino con loro perché sono loro a dover rivoluzionare un punto di vista inadeguato.

La vista si offusca quando ci concentriamo soltanto sui nostri bisogni, ma proprio in situazioni come quella attuale in cui siamo indotti a perdere le nostre certezze, occorre che ci disponiamo a riconoscere l'infinito, il senso di ciò che sta accadendo ed è proprio allora che riconosciamo il gusto delle nostre cose quotidiane, dando ad esse un'autenticità nuova, in modo che “tornare alla vita di sempre” diventi “una vita per sempre”. Occorre quindi compiere uno sforzo di consapevolezza per riconnettere in noi ciò che ci appare come sconosciuto e minaccioso, affinché con la nostra ricerca si possa andare al di là della nostra sopravvivenza aprendoci a ciò che l'archetipo della vita ci sta comunicando attraverso questa pandemia.

Il modello ecobiopsicologico ha saputo declinare alcuni temi centrali in modo molto significativo: il concetto di archetipo, di organizzazione sistemica della vita, gli ultimi sviluppi dell'epistemologia della complessità, della fisica quantistica, della biologia evoluzionistica, etc. come tali aspetti, nell'ambito di questo confron-

to tra salute e malattia, ci consentono di aprire nuove riflessioni affinché si possa iniziare a costruire una “rete” di ciò che sta accadendo intorno a noi?

Una delle prime riflessioni sorta in questa pandemia mi ha indotto a recuperare un vecchio articolo pubblicato da Jung nel 1936 dal titolo “Wotan”, un saggio dedicato a Odino, il Dio delle visioni, della valanga nordica, in cui Jung si poneva una domanda estremamente importante: che cosa succedeva nella Germania di allora quando a livello collettivo si evocava un archetipo? In questo caso Wotan, che diventava così tanto potente da essere celebrato da tutte le folle? Jung analizza i simboli evocati in quel periodo che sono estremamente importanti perché anticipano in modo puntuale e preciso ciò che accadrà anni dopo, è come se il compimento della Seconda Guerra Mondiale che compare nel '39 fosse stata ben delineata, intravista e descritta in tutte le sue tragiche conseguenze, proprio a partire da una lettura junghiana dell'archetipo di questa dimensione evocativa.

Wotan nacque nel movimento giovanile tedesco e fin dall'inizio fu onorato con sacrifici cruenti di pecore, come a ripetere qualcosa di antico e barbarico. Teniamo presente che la Germania di allora era la Repubblica di Weimar ove migliaia e migliaia di disoccupati tedeschi si diedero al vagabondaggio errando senza meta: come scrive Jung «nel 1933 non si girovagava più, si marciava a centinaia di migliaia, dai bambinelli di cinque anni ai veterani. Il movimento hitleriano mise letteralmente in piedi l'intera Germania, dando vita allo spettacolo di una nazione che migrava segnando il passo. Wotan, il viandante, si era destato» e il suo destarsi aveva comportato un'organizzazione consapevole tra tutte le persone che aderivano a questo archetipo. Wotan è «dio d'impeto e di bufera, un infuriare di passioni e di ardore guerriero; è per di più un potente incantatore e illusionista» è un dio furioso, un dio delle tempeste, signore dei morti e rievocarlo anticipa quello che poi avverrà come conseguenza: la morte; ma è anche un dio affascinante al punto tale che Nietzsche narra del risveglio di questo



dio chiamandolo Zarathustra... e sappiamo quale fu la tragica fine del filosofo tedesco. Oggi, se si pensasse di spiegare tutto ciò che sta accadendo soltanto in termini economici, politici o in senso lato ecologici, compiremmo, a mio modo di vedere, un'operazione di riduzione. Dobbiamo allargare il fronte della nostra conoscenza e cercare di intravedere le connessioni che esistono tra questi differenti ambiti dell'umano pensiero per intravedere la dimensione archetipica che vi si nasconde. Ovviamente sappiamo che l'archetipo è di per sé inconoscibile, ma non è inconoscibile se ne esaminiamo le conseguenze delle relazioni che l'archetipo intrattiene con la coscienza collettiva. Pertanto, capiamo che gli Dei sono personificazioni di forze psichiche e che tali personificazioni assumono il livello di immagini archetipiche che guidano la coscienza collettiva. Ai tempi del nazismo Wotan era un Dio dell'irrazionale ed aveva afferrato tutto il popolo tedesco, aveva afferrato la cultura, l'aspetto militare, l'economia e addirittura aveva orientato il destino di una nazione a diventare una sorta di "faro" di civiltà. In sintesi, Wotan è una componente emotiva ed impulsiva dell'inconscio collettivo tanto che alcuni lo paragonano anche a Mercurio, sottolineandone la vita errabonda, a Plutone evidenziandone il tema della morte, a Dioniso per la frenesia oppure e a Hermes per le sue capacità di afferrare le anime.

Dalla lettura di questo bellissimo lavoro di Jung, secondo il nostro approccio ecobiopsicologico, nascono alcune riflessioni sui fenomeni collettivi attuali. Innanzitutto, il primo aspetto che il nostro approccio prende in considerazione è l'esperienza concreta di cosa è un virus. Mentre i batteri e i lieviti sono forme vitali che tendono a replicarsi e a vivere, il virus è una forma vitale assai strana poiché si replica solo all'interno di un ospite (es: il virus dei polli nei polli, il virus dei bovini nei bovini, il virus umano nell'uomo) e viene tecnicamente definito come "parassita intracellulare obbligato" ossia qualcosa di vivo che riesce a moltiplicarsi solo quando trova il suo ospite: senza di esso il virus è morto, non è attivo. Questa modalità mi rammenta la fa-

vola in cui uno scorpione chiede ad una rana di essere trasportato al di là di un fiume e la rana gli risponde "Giammai perché tu mi potresti pungere e io morirei, sei un ospite pericoloso". Lo scorpione dice: "non è possibile perché se ti pungo morirei anch'io". Convinta della risposta la rana accetta di portare sul proprio dorso lo scorpione, ma a metà del fiume lo scorpione punge la rana e prima di morire lei dice "perché lo hai fatto?", "perché è la mia natura". Quindi vi è qualcosa di automatico che va al di là dell'esperienza di vita e morte, un virus è così: ha la potenzialità di far morire l'ospite ma così facendo muore lui stesso.

Ma un virus non solo ha bisogno di un ospite, deve anche trovare un modo per passare da un ospite all'altro, ad esempio il virus della rabbia – prima della scoperta del vaccino da parte di Louis Pasteur – aveva una mortalità del 100%, ma è evidente che una volta che l'uomo è morto, il virus è morto poiché il contagio non può proseguire. Ed è curioso come questo virus arrivi a infettare l'uomo: è tipicamente comune nelle forme di vita animali e quando colpisce risale lungo le vie nervose per giungere nelle aree cerebrali dell'aggressività e nel contempo discende lungo il sistema nervoso fino alle ghiandole salivari ove, gonfiandole, impedisce l'introduzione di liquidi e l'animale spasmicamente assetato produce la bava che non riesce più a deglutire e infetta tutto ciò che morde. In sintesi: attacca i centri dell'aggressività, blocca l'introduzione della saliva e dell'acqua e la saliva che non viene più deglutita diventa bava fino ad arrivare all'uomo che muore attraverso spasmi dolorosi. Però questo virus, anche se terribile, uccide l'essere umano nella sua fase finale, ma vi sono altri virus, un po' più furbi, che si sono inventati un modo per passare da un essere umano all'altro senza necessariamente ucciderlo, entrando in un rapporto "infettato": si parla infatti di infezione per definire la trasmissione della componente virale da un individuo all'altro.

Il virus ha un suo rivestimento proteico che viene chiamato capsida, una sorta di capsula

più o meno robusta al cui interno c'è soltanto materiale genetico il DNA o RNA, manca cioè il citoplasma cellulare. Noi sappiamo che esistono due modalità di riproduzione cellulare: la prima riguarda le cellule somatiche e viene chiamata mitosi, la seconda riguarda le cellule per la generazione ed è chiamata meiosi. C'è un'enorme differenza tra queste due modalità, perché nelle cellule progenitrici fra i 46 cromosomi ve ne saranno 23 che derivano dall'eredità paterna e 23 dall'eredità materna e quando lo spermatozoo feconda l'ovulo, si formerà lo zigote. Da quel momento in poi la cellula si divide in 252 cellule specializzate che mantengono nel nucleo la cellula di partenza. Questa è la novità importantissima perché man mano che si passa dalla moltiplicazione alla specializzazione cellulare, si perde in moltiplicazione e si acquista in specializzazione. Provate a pensare a quel che accade a livello ideativo: possiamo tranquillamente pensare che la dimensione dello zigote può essere quasi analogo, non uguale, ad una sorta di archetipo che produce un'immagine archetipica, e man mano immagini sempre più definite nel-

la loro specializzazione, corrisponderebbero da un punto di vista dell'infrarosso alle cellule specializzate. Ma tutto parte da un'unità! Il passaggio di una cellula, dallo zigote a quelle specializzate, accade secondo una precisa sintassi di tipo biologico: ci sono in questi passaggi dei "fattori di regolazione" talmente sofisticati che se nel DNA esistono delle situazioni di "errore" si attivano le modalità proteiche atte a correggere e soprattutto a mettere in atto delle strategie per eliminare quella porzione di DNA che produce proteine alterate. Quindi non è che non esistono dei meccanismi di controllo al nostro interno, ci sono eccome!

Ma se il DNA è presente in tutte le cellule, che differenza c'è tra una cellula del sangue, ad esempio, e la dimensione proteica della muscolatura? Come faccio a far sì che nel sangue quel DNA, che è uguale in tutte le altre cellule, produca solo quelle del sangue e non ad esempio le cellule del muscolo? Perché nella molecola del DNA ci sono dei criteri precisi, come degli "interruttori", che silenziano delle parti e lasciano attive le altre. Quindi, in ogni cellula c'è il codice genetico, ma in ciascuna è attivo soltanto il tratto del codice genetico che permette la formazione di quelle proteine mentre gli altri sono silenziati. È come se noi avessimo tante stanze e accendessimo la luce solo nella stanza in cui dobbiamo andare; quindi ci sono dei veri e propri interruttori.

Perché dico tutto questo come introduzione generale? Perché un virus appena entra in una cellula sostituisce il proprio DNA al DNA della cellula, quindi possiamo immaginare cosa accade in una cellula quando quel tipo di fonte informativa che avrebbe dovuto produrre un tipo particolare di proteina è sostituito da



René-Antoine Houasse, Apollo e Dafne (particolare),
Musée national des châteaux de Versailles et de Trianon, 1677



un altro DNA che ha altre funzioni: il caos informativo!

Cosa sono queste proteine? Sono delle macromolecole formate da mattoni elementari chiamati amminoacidi. Chi organizza gli amminoacidi? Li organizza la direzione del DNA di partenza, cioè se si deve sviluppare la proteina chiamata "actina" nel muscolo, si deve immaginare che la centralina di partenza del DNA silenzia tutti gli altri aspetti e mantiene attivi soltanto quelli che formeranno la proteina muscolare; il DNA comunica un particolare e sofisticato messaggio all'RNA messaggero che porta l'informazione ai ribosomi - centraline di produzione e di assemblaggio - e a quel punto si fabbrica la proteina. Facciamo un esempio metaforico: immaginiamo che si vada in un ristorante, ci presentano il menu e scelgo qualche pietanza. Quelle pietanze sarebbero l'actina e la miosina; il cameriere che prende l'ordinazione e la consegna al cuoco è l'RNA messaggero; il cuoco è il ribosoma che cucina solo le pietanze ordinate. Ma se, al mio DNA, si sostituisce un DNA virale, sarebbe come dire che mentre ordiniamo delle pietanze è come se fossimo ipnotizzati da un soggetto estraneo, che non fa ordinare ciò che vogliamo. L'ipnotizzatore è il DNA virale! ... il cameriere è l'RNA messaggero che porta tali informazioni al cuoco-ribosoma che cucinerà le pietanze ordinate dal DNA virale. Quindi il virus si sostituisce al comando del DNA cellulare e da quel momento in poi ordinerà soltanto le proteine che servono a lui a sopravvivere: quindi tutta la cellula, tutto il citoplasma saranno orientati a favorire la produzione del DNA, delle proteine, del capsido che servono al virus e alla sua sopravvivenza. Si chiama parassita per questa ragione, perché "parassita" cellule adibite a specifiche funzioni e ne devia il percorso. Quindi la molecola che viene a questo punto copiata non è più la molecola cellulare ma diventa la molecola del virus. Allo stesso modo, ancora più facilmente, si potrebbe dire nel nostro esempio, io ordino ciò che voglio, ma il cameriere-RNA messaggero deforma il messaggio secondo le proprie intenzioni con il risultato che arriveranno le deformazioni prodotte dall'RNA del virus.

Quindi diventa chiaro che quando noi parliamo di infezione virale siamo davanti a DNA o RNA con conseguenze devastanti perché tutto ciò che è vitale deve ubbidire a questo tipo di criterio.

Quindi, se leggiamo tutto questo da un punto di vista psicologico, quali sono le caratteristiche psichiche in cui esiste un'idea che si sovrappone a un percorso di pensiero relativamente ordinato, lo deforma e ne cambia i connotati, muovendosi in modo ripetitivo producendo ciò che mentalmente si è pensato? Non ci richiamerebbe le modalità narcisistiche o di delirio? Una deviazione di pensiero orientato e unilaterale al servizio di una dimensione personale, quando avrebbe dovuto essere orientato secondo una modalità di ordine collettivo.

Aggiungiamo un elemento ulteriore: ho parlato agli inizi della cosiddetta capsula proteica, un rivestimento, né più né meno. Questo rivestimento quanto più è robusto tanto più protegge il DNA o RNA del virus. È evidente che se noi abbiamo a che fare con un virus dotato di un capsido robusto, questa modalità difensiva è molto più difficile da combattere; un conto è un capsido robusto, un conto sono le "tuniche"; un conto è uno scudo un conto è una morbida tunica, altrimenti detto se abbiamo un virus meno protetto da un capsido proteico basterà lavarsi le mani perché la differenza di tensione superficiale del sapone dinnanzi a un virus con un capsido fragile ucciderà il virus stesso; ma se il virus ha un capsido robusto non basterà mettere in atto questo tipo di modalità, dovremo attivare altri presidi per impedire l'infezione tra un soggetto e l'altro. Non solo, oltre a considerare la dimensione del capsido più o meno fragile, occorre considerare anche i tempi di latenza. Se pensiamo per esempio al virus del raffreddore, anche passando da un ospite all'altro, dopo qualche tempo si disattiva; il virus dell'epatite A può durare anche mesi.

Come fa il virus ad entrare in una cellula? La cellula è una struttura aperta ai liquidi extracellulari dotata di vere e proprie serrature che esistono sulla superficie della sua mem-



brana per le quali occorrono delle “chiavi” affinché possa comunicare con l’ambiente circostante. Il virus in quanto “forma vitale” è molto intelligente perché non ha le “chiavi” esatte, ma replicandosi in tempi rapidi adatta la propria chiave e, di passaggio in passaggio, è come se la “limasse” rendendola sempre più attiva fino a poter inserire il proprio DNA nella cellula. In altri termini il virus, non essendo una struttura dotata di una specificità precisa, va per tentativi, fino a che riesce ad entrare in gioco e infettare la cellula servendosi delle sue strutture interne per produrre i propri meccanismi proteici. Come fa il DNA di una cellula a farsi sostituire dal DNA virale al punto tale da riprodurre soltanto le sostanze virali? Il virus ha imparato come rendere prioritario il proprio DNA creando delle finte situazioni di “allarme” che inducono il sistema a ritenere le proprie proteine più importanti; è come se si dicesse in termini allarmistici: “stiamo morendo tutti, occorre produrre queste proteine” e di conseguenza le cellule si adattano a questo criterio e producono proteine virali.

Muovendoci secondo il criterio della complessità, che richiede di mettere assieme più fattori in termini interattivi leggendone la loro rispettiva influenza sino al punto da descrivere il modello osservato in chiave coerente, come accade che il linguaggio metaforico e preciso che ha utilizzato per descriverci questo tipo di passaggi ci permette di comprendere la dimensione attuale?

Nel mondo della fisica, lo scienziato servendosi di un linguaggio universale, ossia quello della matematica, considera “coerente” un fenomeno che può descrivere con una funzione, ossia con una dimensione matematica capace di riassumere più aspetti. L’esempio classico a tutti noto è $E = mc^2$, una formula molto precisa che mette assieme l’energia, la massa e la velocità della luce in un quadro coerente dimostrato scientificamente nei fenomeni relativistici... elementi, che prima di Einstein erano considerati separati fra loro, divengono rispondenti ad un’unica equazione d’onda coerente.

Nel momento in cui passiamo dal mondo della fisica con il suo linguaggio universale, allo studio della mente, riscontriamo la mancanza di un medesimo linguaggio unitario. Inoltre, la mente nello studiare se stessa deforma il campo di lavoro, quindi ci troviamo ad affrontare qualche cosa senza aver trovato uno strumento preciso, muovendoci per tentativi e per scoperte. Ad esempio, la scoperta dell’importanza del sogno come lettura della mente, del contenuto manifesto rispetto al contenuto latente, ha permesso che il lavoro onirico, oscillante fra spostamento e condensazione costituiscono, secondo Freud, il primo indizio di come opera la mente. In seguito, gli studi di Jung, hanno posto in evidenza come l’inconscio non sia costituito solo dal “rimosso”, ma operi come processo compensatorio all’unilateralità della coscienza, determinando il “processo di individuazione”. Gli studi che si stanno perseguendo tramite l’approccio ecobiopsicologico hanno ulteriormente dilatato il campo di osservazione, evidenziando come il complesso dell’Io e la dimensione archetipica del Sé, non siano limitati ad esprimere solo il campo della psiche, ma coinvolgano anche l’esperienza del corpo. Questo ampliamento di prospettiva ha permesso di considerare il Sé archetipico come fattore di ordine sia degli istinti corporei che delle immagini psichiche ad essi corrispondenti e coerenti. Ed è proprio attraverso questa “coerenza” che pian piano si è andato definendo sempre più il modus operandi dell’archetipo del Sé.

Quindi in ogni essere umano dobbiamo sempre considerare la presenza di due principi: l’informazione tra il corpo e la mente e la totalità dell’energia psicosomatica. In obbedienza agli studi della scuola di Santiago, i neuroscienziati Maturana e Varela sostengono che gli organismi viventi sono autopoietici e dotati di interazione intelligenti con l’ambiente. Pertanto se ogni sistema vivente, interagendo con l’ambiente compie un’attività di cognizione, al di là che esso possieda o no un sistema nervoso, ne deriva che tutti i sistemi viventi sono cognitivi e che la vita stessa non è che cognizione, ovvero “mente”. Se vivere è conoscere, e se conoscere



è un attributo della mente, allora – secondo Maturana e Varela – ogni essere vivente ha una propria mente. Quindi nel processo di interazione con il mondo ogni singola forma vivente, dalla più microscopica alla più grande, “conosce” il mondo secondo la propria possibilità di integrarlo nel proprio schema conoscitivo.

Il virus, pur non essendo una forma vivente ma un parassita di cellule viventi, “conosce” il mondo secondo la propria possibilità di specificarne uno, attraverso la modificazione di DNA o RNA della cellula invasa. Esso si comporterà nei confronti delle cellule del corpo umano come fanno le esperienze psichiche collettive, che “parassitano” la coscienza orientandola verso soluzioni non più personali ed umane, ma solo distruttive.

Quali saranno le esperienze psichiche “virali” presenti nella coscienza collettiva, in grado di invaderla, sottoporla ai propri criteri, sino a distruggere ogni opportunità di scelta individuale in nome di una logica non più umana?

Fra le idee virali più comuni sottolineerei il consumismo, che può essere considerato come una spinta collettiva ad “introiettare” la necessità di bisogni non indispensabili alla sopravvivenza, causando così danni ambientali irreversibili e malattie generali come i tumori e i disturbi del sistema immunitario.

La glorificazione dei consumi materiali ha profonde radici ideologiche che vanno ben oltre la sfera dell’economia e della politica, perché riguardano la perdita della funzione simbolica a favore dell’esperienza segnica. Con il Prof. Biava e il Prof. Laszlo, nel 2014, ho pubblicato un libro “Dal segno al simbolo: Il manifesto del nuovo paradigma in medicina”, in cui viene evidenziato come la salute consista nell’equilibrio dinamico del soggetto nei confronti della rete della vita, e la malattia come un “disequilibrio informativo” nei confronti della vita stessa.

In questa prospettiva la pandemia del Corona virus è ben più che una epidemia virale, determinata da una “tracimazione” (spillover) di un virus dal suo bacino di riferimento verso l’uomo, ma semmai la dimostrazione

concreta di una serie di disagi collettivi intrecciati fra loro sino a sconfinare entropicamente nella vita dell’uomo. Dal punto di vista ecobiopsicologico occorrerebbe studiare la pandemia riunendo più studiosi appartenenti a diverse discipline per affrontare il campo complesso di questa malattia: non solo il virologo, ma anche l’economista, l’antropologo, lo studioso di comportamenti sociali, lo psicologo, ecc. per delineare i ponti di connessione capaci di comprendere il significato di questa pandemia in relazione alle abitudini dell’uomo.

La vera sfida nei confronti dell’umanità è quella relativa al comportamento epocale che la pandemia sta dettando al genere umano, se non si vuole che la civiltà dell’uomo possa incontrare problemi dolorosi per la sua stessa sopravvivenza. Siamo entrati non nell’era della profezia e della predizione, ma nell’era dell’imprevisto. Potremmo, in un futuro imminente, trovarci dinnanzi a mutamenti politici inaspettati, a imprevisti economici, a mutamenti climatici, a nuovi cambiamenti così inattesi da non poter nemmeno immaginare quali. In nostro soccorso solo l’esperienza della mente in grado di “pensare” in termini analogici o simbolici può offrirci la possibilità di percepire un “mondo” sempre più collegato alle reti della vita. Non dobbiamo dimenticare che i sistemi viventi sono sistemi auto-organizzati, aperti ad un flusso informativo che agisce lontano dall’equilibrio, e solo una consapevolezza collettiva in grado di operare con un atteggiamento “aperto” e analogico disponibile alle informazioni, può mettere insieme in un quadro coerente il senso di ciò che sta accadendo.

Sappiamo che ogni entità nel mondo che ci circonda, come peraltro il singolo essere umano, deve la sua esistenza non solo alle semplici leggi fondamentali della fisica e alle leggi ambientali, ma anche alle reti informative dell’inconscio che da sempre condizionano la natura, la cognizione sino alla coscienza collettiva. Materia e Coscienza sono due facce della stessa medaglia: sono per così dire l’esterno e l’interno dello stesso processo, e se vogliamo comprendere il loro messaggio



occorre rendere sempre più consapevole il loro linguaggio, servendoci del simbolo e del pensiero analogico per delineare il campo informativo della coscienza orientandola in senso neg-entropico, proprio come accade nell'evoluzione delle forme della vita.

Il pensiero simbolico permette alla coscienza di orientarsi non solo orizzontalmente, nella sfera dell'esistenza corporea e materiale, ma anche verticalmente, verso altri piani di consapevolezza che sono in grado di integrare la coscienza in una dimensione sintetica e cosmologica tali da far da ponte fra la conoscenza scientifica moderna e il processo di sacralizzazione del cosmo. La conoscenza simbolica e il procedere del pensiero analogico traducono quindi in termini cosmologici una situazione umana, e viceversa. Questo significa che l'uomo cessa di sentirsi "isolato" nel cosmo, perché può aprirsi ad un mondo che, grazie al simbolo, può trovare "familiare". In questo modo, ritrovando la sua centralità e totalità l'uomo può assumere la funzione quasi divina di custode del mondo naturale, sino ad intravedere in esso la "Grande Radice" e la "Grande Origine" della virtù del Cielo e della Terra.

Potendosi rivolgere a psicologi, medici e specialisti della salute, nonché alle persone più aperte a comprendere la possibilità di vedere meglio ciò che sta accadendo, osservando il tema del "distanziamento" da un punto di vista psicodinamico, cosa direbbe?

Il distanziamento sociale imposto dai medici per controllare le insidie del coronavirus, implica ragioni tecniche che possono coincidere con il classico "spaesamento" dell'io, delle sue abitudini relazionali, sino a sconfinare negli aspetti estremi del trauma e della dissociazione. Ma le domande sorgono spontanee: distanziamento fisico o sociale? Meglio un controllo sulla protezione della salute dell'individuo o un controllo collettivo delle frustrazioni ed attese prima che si traducano in furia distruttiva in grado di mettere in crisi la tenuta complessiva della società globale? L'approccio ecobiopsicologico evidenzia come gli aspetti centrali del distanziamento

siano due: saper tollerare la propria indipendenza dalle opinioni sociali dei mass media in vista della propria individuazione e sapere elaborare il distanziamento fisico e sociale, senza che questo comporti una frattura fra sé e il linguaggio condiviso, cioè fra sé e la Vita. In tal senso, la nostra Scuola propone una lettura psicosomatica del momento attuale, confrontando la paura della malattia sia come occasione di trasformazione psicologica, attraverso la scoperta della saggezza della Vita, che come solitudine necessaria – naturale per il poeta – serve ad affrontare la tenuta complessiva della psiche. Per portare avanti questo tipo di confronto risulta sempre più necessaria una "nuova figura di terapeuta" capace di dialogare con le due modalità comunicative, segnica e simbolica, in cui possano convergere gli sforzi di tutti gli scienziati – biologici, genetisti, fisici, medici e psicologi – che si occupano di intervenire armonicamente sull'individuo, tenendo conto dell'intera rete informativa e della inscindibilità tra mente-corpo-natura.



Il progetto denominato “La Rete della Vita” intende incontrare Ricercatori appartenenti alle più svariate discipline per accogliere la loro “lettura” non solo del tempo attualmente vissuto dall’umanità quanto anche della “rivoluzione delle coscienze” che occorre mettere in atto. La spinta al cambiamento si fa sempre più intensa e risulta necessario rinforzarla ed informarla contribuendo a legare assieme le conoscenze proposte da differenti discipline sui medesimi ambiti della realtà, permettendo alle teorie costruite sui fatti empirici da parte di ciascuna scienza, di trovare un accordo che permetta una sorta di criterio interno di verità e una prospettiva mirata di sviluppo integrato. Nel mentre del nostro più sincero ringraziamento a tutti i Ricercatori che hanno accettato di aprire un dialogo con la nostra Scuola, coltiviamo la speranza di poter procedere insieme lungo il necessario processo di metamorfosi collettiva della coscienza.



LA PANDEMIA DEL CORONA VIRUS: UNA SFIDA ALLA VITA?

Stiamo attraversando un tempo particolare, a cui l'umanità contemporanea, abituata ai ritmi e alle abitudini date dalla globalizzazione, non è avvezza. In questo tempo, al riparo o costrette nelle loro case, le persone aspettano il report della protezione civile e ogni giorno l'angoscia aumenta parimenti ai numeri che si innalzano sullo schermo. Una domanda si insinua furtiva nella mente: cosa accadrà quando questi bollettini finiranno e torneremo a quella che fino ad ora è stata la nostra normalità?

Noi psicologi sappiamo come la dimensione collettiva di un fenomeno la si deduce dalle conseguenze sulle persone, allo stesso modo in cui un sintomo determina conseguenze sull'individuo che ne è portatore. Questo virus ci ha portato a misure estreme, che toccano due capisaldi della dimensione vitale: ci ha costretti all'isolamento, interrompendo le nostre necessità relazionali legate ad 'avere un corpo', e ha attivato una vera e propria angoscia nutritiva, che vede file lunghe formarsi fuori dai supermercati appena l'informazione 'virale' comunica che chiuderanno anch'essi, magari per qualche ora. È una situazione simile ad una guerra, dove l'archetipo legato alla dimensione vita/morte si attiva, grazie all'isolamento e alla solitudine che necessariamente il collettivo richiede.

Ciò che sta accadendo inoltre apre una prospettiva ulteriormente destabilizzante, legata alla crisi che si profila all'orizzonte nel mondo del lavoro e dell'economia, che rende impotente il nostro Io collettivo, ponendogli una riflessione su un futuro che dovrà necessariamente cambiare la propria visione del mondo.

L'incertezza, a partire dal non sapere quanto durerà e cosa potrà accadere dopo, genera ansia, stress, paura e in chi è più reattivo,

rabbia. La coda di malessere che tutto questo porterà, occuperà i professionisti della salute che potranno trovarsi a trattare sintomi post-traumatici o seguenti a un lutto reale o esperienziale, come depressione e ansia. Come dopo un terremoto, lo shock, la paura, il panico sono reazioni naturali alla catastrofe - la paura, infatti, è una reazione istintiva e sana al pericolo -, vedremo alcune persone rispondere con una maggior resilienza, mentre altre, forse la maggior parte, non saranno in grado di affrontare il cambiamento, e daranno segnali significativi di disagio.

Quando accade qualcosa di traumatico, o comunque costrittivo di questa entità, inevitabilmente si vanno ad attivare quei traumi primari, relazionali, che abbiamo registrato nella nostra memoria implicita e che in base alla loro entità mettono in campo le nostre risorse oppure no.

Quali conseguenze tragiche può portare allora una pandemia? Possiamo provare a immaginarle attraverso la conoscenza di cosa è un virus? È innanzitutto una fonte informativa che evolutivamente si colloca tra le forme non viventi e le forme viventi. È una particella formata da RNA o DNA con attorno una capsula proteica. Quando arriva in contatto con una cellula fa penetrare il suo DNA e induce gli organi della cellula a lavorare per lui, cioè a riprodurre se stesso. Ma la cellula rispetto al virus ha una sua identità vitale ben precisa, costituita dalla sua capacità di adattarsi al suo ambiente, di entrarvi in relazione, di nutrirsi, di autoriprodursi e autoripararsi.

Secondo una lettura ecobiopsicologica, che analogicamente rapporta ciò che accade nell'infrarosso del corpo all'ultravioletto delle produzioni psichiche, la riflessione che possiamo porre è questa: la cellula



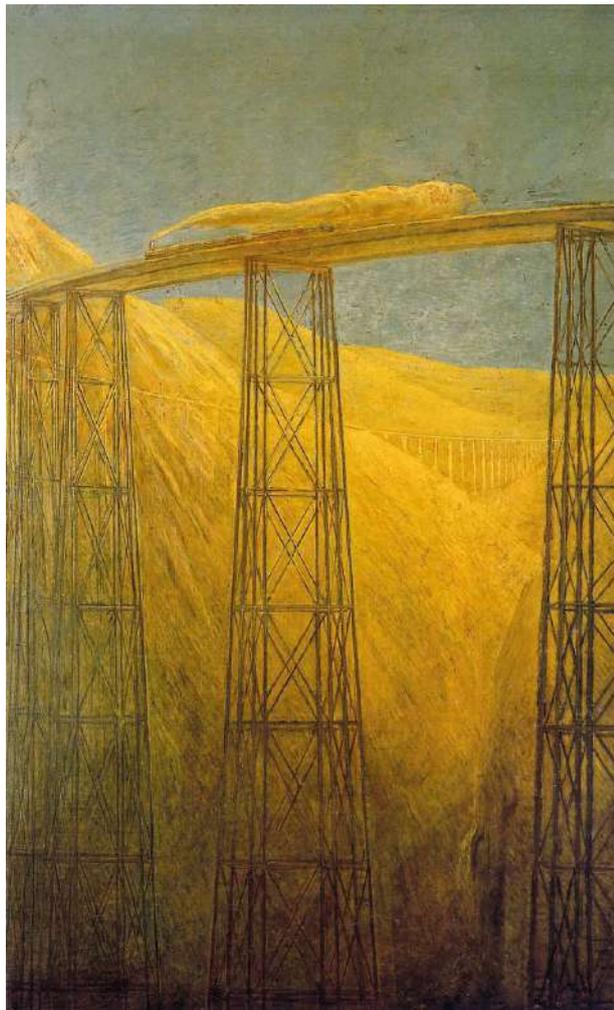
ha i suoi 'organi' che la fanno vivere, così come la psiche ha analoghi 'organi' che la fanno esistere. Le nostre idee emotive sono guidate dai valori, dalle attitudini e dall'appartenenza sociale.

Cosa potrebbe significare questo virus rapportato alla nostra psiche collettiva, quali valori e appartenenze sta facendo scricchiolare? Collettivamente non abbiamo una risposta certa, poiché un simbolo non esaurisce la sua espressività in un unico significato. Potremmo chiederci se dipenda dall'individualismo che la nostra società ha prodotto rispetto all'esigenza più profonda e autentica di individuazione dell'essere umano o se siamo davanti ad una ideologia consumistica che viene messa in crisi.

Si fa qui riferimento a un sistema economico per cui, ad esempio, appena arrivano i saldi molti comprano tre abiti al prezzo di uno, anche se ne avrebbero bisogno solo di uno. E questo implica fabbriche in più per produrre, che a cascata determinano nell'ambiente un aumento di CO₂, la quale accumulata scioglie i ghiacci del Polo Nord e, secondo gli scienziati entro il 2080/2100, se non si cambia l'economia rendendola eco-compatibile ed ecosostenibile, lo scioglimento dei ghiacci innalzerà il livello dei mari da tre a sei metri. Ciò significa, continuando con il nostro esempio, che tutte le città sulla costa spariranno e, per rimanere in Italia, tutta la pianura padana sarà invasa dalle acque del mare con conseguenze devastanti. Questo ragionamento potrebbe continuare, facendo riferimento ad altre ideologie o ricerca di status sociali come riconoscimento identitario. Se i segnali collettivi sono ad esempio questi, potremo noi ascoltarli e andare verso un'economia che possa diventare ecosostenibile? Potremo rispettare il mondo di Gaia, un ecosistema vivo che si autoregola esattamente come le specie viventi che la popolano, di cui l'uomo fa parte? E infine possiamo pensare che attraverso questa pandemia che ci richiede di stare isolati, di consumare meno, il singolo individuo sia in grado, quando torneremo a una vita normale, non solo di curare i traumi personali inevitabilmente attivati, ma anche

di contribuire ad una coscienza collettiva che cambiando possa integrarsi e rispecchiarsi con Gaia?

È a proposito evocativa l'origine del termine Pan-demia, dal greco *pân* "tutto" e *dêmos* "popolo", a indicare sia la complessità di emozioni paniche legate alle angosce di morte che risveglia inesorabilmente nell'essere umano, ma al contempo allusiva al latino Dio Pan, la divinità dall'aspetto di un



Gaetano Previati, *Ferrovia del Pacifico*, 1914-16,
Camera di Commercio Metropolitana di Milano Brianza Lodi

satiro legata alle selve e alla natura, che reca in sé il mondo dell'Eros e della Vita. Una Vita che oggi sembra domandare una coscienza incarnata e più amplificata all'essere umano, attraverso questo inaspettato ospite.

Peter Russel - fisico ed esperto di informatica, conoscitore della filosofia orientale e ricercatore in psicologia - auspicò alla fine degli anni '90 questo potenziale cambiamento interiore, nominandolo come "il sorgere di un superorganismo



Jan Brueghel II Giovane e Peter Paul Rubens, Pan and Syrinx, Staatliches Museum Schwerin, prima metà del 1700

sociale". Per comprendere il termine "superorganismo" coniato per l'essere umano, possiamo pensare a come in natura vi sono esempi di organismi che si uniscono per formare unità sociali armoniche. Sono note le api, che lavorano e vivono insieme nell'alveare proprio grazie a come regolano la temperatura e l'umidità di questo "corpo" collettivo, permettendo alla loro "casa" di sopravvivere alla continua morte e nascita dei suoi membri. Nell'evoluzione, la vita emerse a un certo punto dalla materia, ci fu un salto dal livello fisico a quello biologico, ora – continua Russel – si è spostata ad un altro livello: quello della coscienza, che nell'uomo è divenuta coscienza riflessiva. L'evoluzione della coscienza potrebbe vedere nascere allora un superorganismo dato dall'incontro di menti molto diverse tra loro, in grado di creare un fenomeno emergente dato dalla connessione mentale. A livello scientifico questo sta già avvenendo nel confronto tra le varie discipline per conoscere il fenomeno della Vita, convergenza olistica che viene definita "orchestrazione delle Scienze". Perché nasca un superorganismo sarà necessario che il singolo individuo e il gruppo avvertano

la loro appartenenza alla Terra in un unico sistema in cui si è interconnessi, come aveva concluso Teilhard de Chardin scrivendo che l'umanità era diretta verso l'unificazione in un unico gruppo interconnesso, a cui diede il nome di noosfera. E perché questo accada servirà un crescente sviluppo spirituale della coscienza individuale, a cui noi professionisti della salute mentale siamo chiamati, per poter contribuire a far sì che un nuovo ordine esca dalla crisi che gli individui stanno attraversando.

Bibliografia

- De Chardin Teilhard (1995). *Il fenomeno umano*. Brescia: Queriniana
- Frigoli D. (2016). *Il linguaggio dell'anima. Fondamenti di ecobiopsicologia*, Roma: Magi
- Russel P. (2020). *Il risveglio della mente globale. Dalla società dell'informazione all'era della coscienza*. Milano: Apogeo, 2000

LETTURE ECOBIOPSILOGICHE

L'ALCHIMIA DELL'ANIMA

L'ecobiopsicologia, recuperando l'itinerario tradizionale dell'alchimia delle immagini, il cui sfondo è situato nel corpo, conferisce a questa via dell'immaginario un rilievo del tutto nuovo, che costituisce il punto di approdo più avanzato dell'immaginario stesso, posto in modo originale a confronto con gli sviluppi più recenti della biologia evolutivista e della fisica quantistica.

In questa prospettiva, se si vuole affrontare la natura della psiche, studiandone le espressioni più fondamentali come il rapporto con il destino, il dolore, la felicità, la malattia, il sentimento, l'amore, occorre affrontare il tema dell'anima e della coscienza e i loro punti di contatto con l'inconscio personale e collettivo.



LA FISICA DELL'ANIMA

Le recenti acquisizioni della fisica quantistica, con il concetto di entanglement, secondo il quale un unico meccanismo fisico-sincronico sembra unire tra loro tutti i fenomeni, dalle particelle elementari della materia alla coscienza, rendendoli partecipi di una sola realtà olografica, stanno aprendo un nuovo approccio di studio alla coscienza, con effetti sconvolgenti per quanto riguarda la pratica della psicoterapia e della medicina. L'approccio ecobiopsicologico, aderendo a questa idea che i fenomeni mentali abbiano un'origine extra cerebrale, pone al centro della propria riflessione il metodo analogicosimbolico delle immagini, come scoperta del linguaggio degli archetipi.



IL LINGUAGGIO DELL'ANIMA

L'ecobiopsicologia, nata dall'epistemologia della complessità, si situa come sviluppo della psicoanalisi e della psicologia analitica junghiana e studia l'aspetto archetipico del Sé nella sua dimensione unificante il campo della materia e della psiche. In ciò che chiamiamo mondo (eco) è implicito un ordine che si ritrova nell'evoluzione della materia (bios) e nella storia della psiche dell'uomo (psyche) sotto forma di immagini e miti, sicché l'ecobiopsicologia rappresenta la proposta e insieme l'invito a leggere nei simboli archetipici quell'"harmonia mundi" che costituisce lo schema dell'"unus mundus".





AUTRICI: **Alessandra Monti** - Psicologa clinica, Psicoterapeuta specializzata presso Istituto ANEB.
Costanza Ratti - Laureata in Storia culture e civiltà orientali e in Psicologia clinica, poi dottore di ricerca in Antropologia ed Epistemologia della complessità con una pubblicazione nel 2017 dal titolo "Il sacrificio nell'Israele antico". Si è specializzata in psicoterapia presso l'Istituto ANEB. Lavora come psicologa e psicoterapeuta presso Fondazione Esperia a Milano e ha collaborato con l'università di Bergamo.

ECOBIOPSICOLOGIA AI TEMPI DEL CORONA VIRUS

Di fronte all'emergenza epidemica che sta mettendo a dura prova il nostro paese sono molte le domande e le considerazioni che sorgono in noi psicoterapeuti, studiosi di ecobiopsicologia, sul tema del virus considerato dal punto di vista infrarosso e ultravioletto, in particolare sollecitate da due post scritti recentemente dal dottor Frigoli sulla sua pagina Facebook. Proveremo qui a sintetizzarle, con l'intento di sollecitare nel lettore personali riflessioni.

Si parla di virus specialmente nel periodo invernale quando iniziano i classici mali stagionali: raffreddore, influenza, mal di gola. Ma cosa sono esattamente?

I virus sono microrganismi piccolissimi (0,02-0,3 μm fino ad un massimo di 1 μm) definiti, in linguaggio tecnico, parassiti endocellulari obbligati, cioè dei microrganismi che per vivere e riprodursi hanno bisogno di una cellula, detta anche ospite, che può essere di origine batterica, vegetale o animale. Sono estremamente semplici dal punto di vista strutturale e presentano un rivestimento esterno di proteine e lipidi, all'interno del quale è presente un mantello protettivo chiamato capsida che circonda il genoma virale, che può essere DNA o RNA, e tutte le sostanze necessarie per permetterne la replicazione. Il loro meccanismo generale di funzionamento è piuttosto semplice: una volta legati alla membrana della cellula ospite attraverso dei recettori penetrano all'interno della cellula e perdendo il loro involucro esterno liberano all'interno della cellula sia il proprio genoma, DNA o RNA, che le sostanze necessarie alla replicazione. Si innescano così una serie di processi che portano alla produzione di nuovi

microrganismi virali completi e in grado di replicarsi a loro volta.

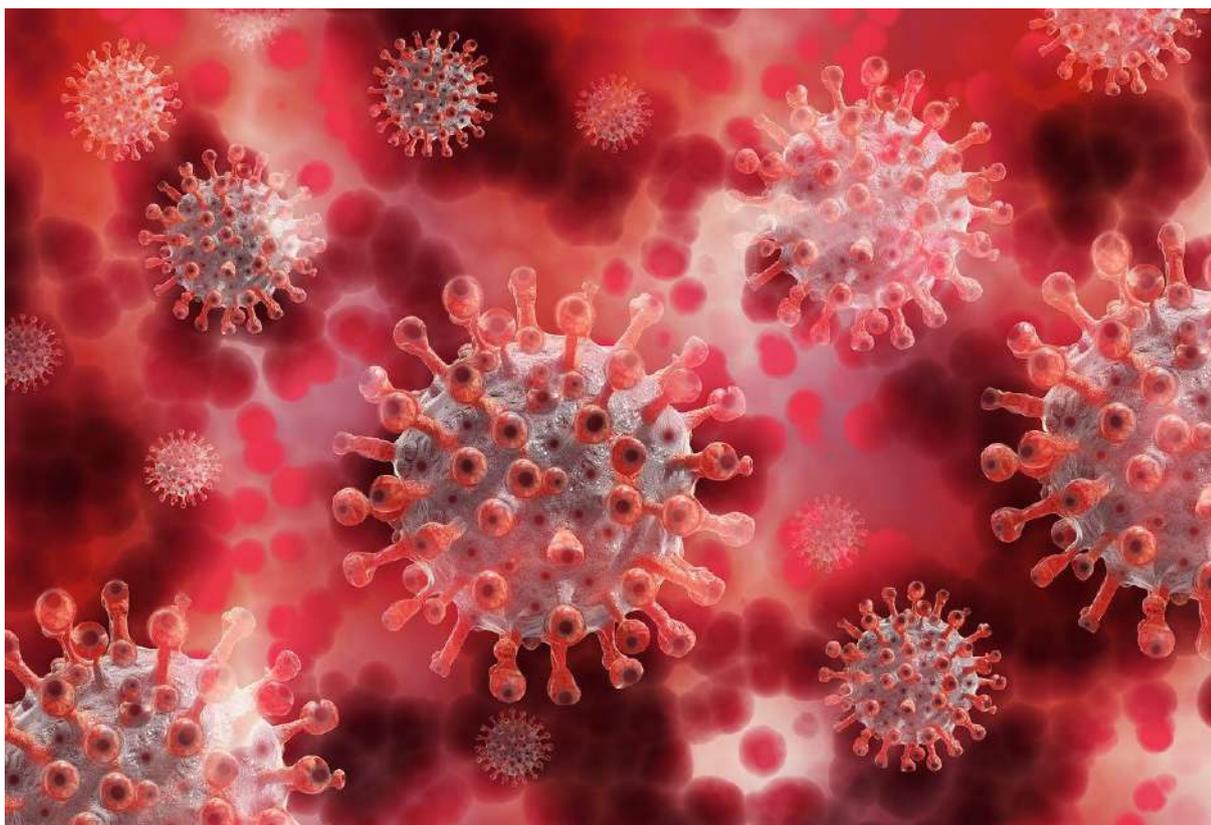
Completata la replicazione del virus, la cellula ospite in genere muore liberando i nuovi microrganismi nell'ambiente circostante dove possono continuare il loro ciclo vitale infettando una nuova cellula ospite.

I coronavirus (CoV) sono un'ampia famiglia di virus respiratori che possono causare malattie da lievi a moderate, dal comune raffreddore a sindromi respiratorie come la MERS (sindrome respiratoria mediorientale, *Middle East Respiratory Syndrome*) e la SARS (sindrome respiratoria acuta grave, *Severe Acute Respiratory Syndrome*). Sono chiamati così per le punte a forma di corona che sono presenti sulla loro superficie.

I coronavirus sono comuni in molte specie animali (come i cammelli e i pipistrelli) ma in alcuni casi, se pur raramente, possono evolversi e infettare l'uomo per poi diffondersi nella popolazione. Di recente alcuni studi hanno messo in luce la correlazione tra il mutamento degli ambienti generato dall'uomo (deforestazione, urbanizzazione) con l'incremento delle nuove malattie di origine zoonotica (Quammen, 2017).

A differenza dei batteri, i virus non sono sensibili ai farmaci, anche se si sono fatti passi avanti nella lotta contro le malattie virali attraverso efficaci metodi di vaccinazione. Perciò, scrive il dottor Frigoli, se le cose stanno così sul piano biologico, quali saranno gli analoghi psichici? Quali idee parassite, nell'immaginario collettivo, si comportano per la nostra coscienza come i virus, inducendo nell'umanità comportamenti irrazionali e distruttivi?

La Società Italiana di Psichiatria (SIP)



sostiene che l'epidemia da coronavirus abbia due facce, una di tipo biologico e una più legata alla mente, dunque più nascosta perché non si può misurare con un termometro, ma altrettanto pericolosa. «Gli esseri umani – spiega Enrico Zanalda, Presidente SIP, in una lettera a Dire Psicologia del 3 marzo 2020 – hanno una paura che li accomuna: il timore di essere travolti da un'epidemia. È una paura così radicata da arrivare a far compiere azioni incontrollate, quelle di chi non sa più cosa fare e le prova tutte per salvarsi. Questo timore atavico – precisa Zanalda – è amplificato dalla infodemia, la diffusione virale e velocissima, che in passato non esisteva, di notizie parziali e contraddittorie. Ciò incrementa lo stato d'ansia, i pensieri ipocondriaci, e influenza contenuti deliranti con comportamenti emotivi conseguenti» (Zanalda, Dire Psicologia, 3 marzo 2020).

A questo proposito il dott. Frigoli, nel suo post di facebook del 26 febbraio, sostiene che l'informazione che circola sui social, spesso ridondante e poco approfondita, abbia sostituito la ricerca della realtà e della verità. Scrive il dott. Frigoli: «La verità deriva dalla ragione, tanto più vera

quanto più ispirata dalla coscienza, e non dalle emozioni, che riguardano le nostre personali convinzioni costruite dalla storia biografica. (...) Occorre sostituire la ricerca del Sé, che esplora, valuta e critica la realtà, considerandola non nei suoi limiti estremi, ma come esperienza riflessiva di un senso che l'Uomo deve ritrovare. I primi filosofi interrogavano la realtà per cercare la verità e questa era un'arte del vivere; oggi, dalle istituzioni alla coscienza collettiva, non si vuole vedere la realtà, dimenticando così che il nostro futuro può nascere solo dal faccia a faccia con il passato e il presente» (Frigoli, post facebook, 26 febbraio 2020).

In questo post il dottor Frigoli ci invita ad avviare una profonda ricerca della verità non solo di quello che sta accadendo al di fuori, di un ospite inatteso e scomodo che fa la sua comparsa sul palcoscenico del nostro mondo rimasto quasi "incantato" dal dopoguerra a oggi, ma anche la verità di ciò che questo delicato frangente implica per la formazione della nostra umanità individuale e collettiva. Verità e realtà che, in senso ecobiopsicologico, implicano l'affiancare alla visione necessaria ma pur sempre parziale dell'io, la più solida ricerca fondata sul Sé.

Mutuandola da Keats, Bion ha chiamato "capacità negativa", la facoltà di sostare nell'incertezza di uno stato emotivo che non ha ancora preso una forma pensata, senza affrettare ragionamenti razionali o interpretazioni. Essa è negativa in quanto implica per l'analista la rinuncia ai propri desideri coscienti o inconsci, alle aspettative di cura e alla memoria biografica e autobiografica, ma allo stesso tempo è una capacità, ovvero una potenzialità di entrare ricettivamente in sintonia con i diversi livelli di comunicazione verbali non verbali, consci e inconsci del paziente attraverso la rêverie e l'intuizione. Questo stato mentale che si priva del conosciuto per attingere a una conoscenza nuova può valere tanto nel lavoro con il paziente quanto per affrontare una situazione incerta e caotica come quella che stiamo vivendo oggi.

Il lavoro sull'immaginario condotto dal dott. Frigoli ci dice ancora qualcosa in più, ovvero l'idea che sgomberando il campo psicofisico dalle tracce emotive caotiche dell'inconscio personale, non soltanto aumentiamo la ricettività all'inconscio dell'altro, ma coltiviamo una specifica funzione connettiva/analogica della psiche che, opportunamente stimolata e interrogata, può produrre delle immagini sintetiche con cui ci avviciniamo alla conoscenza della realtà nelle sue molteplici sfaccettature. Platone la chiamava anima razionale, con un senso però ben diverso dalla razionalità positivista come è stata intesa dall'illuminismo in poi, ma come quella facoltà che consente di risalire alle idee o archetipi che informano la realtà.

Una conoscenza di questo tipo che è soggettiva, analogica e aperta all'interrogativo diventa quanto mai necessaria in un momento in cui nell'incertezza sociale, si moltiplicano le fonti di informazione più o meno affidabili. Allora in che modo possiamo promuovere una conoscenza che sia nutritiva e amplificante come antidoto a pensieri vacui, ricorrenti, coattivi che infestano la nostra mente, proprio come dei virus? E sul piano collettivo quali sono le azioni che favoriscono una migliore socialità

e un modo diverso di stare insieme? In che modo la responsabilità verso noi stessi e gli altri a cui siamo indotti dalle misure di sicurezza possono improntare in modo nuovo le nostre relazioni? In che modo possiamo attivare nell'individuo e nella collettività atteggiamenti resilienti, ovvero la capacità di riadattarci costruttivamente alla situazione in corso, restando sensibili alle opportunità della vita?

Queste sono solo alcune domande che come studiosi di ecobiopsicologia, anche nei tempi del coronavirus continuiamo a porci con curiosità, attenzione e uno sguardo complessivo e simbolico al mondo, alla psiche e al corpo.

Bibliografia

- Frigoli D. (2017). *L'alchimia dell'anima*, Roma: Edizioni Magi
Bion W (1973). *Attenzione ed Interpretazione*. Roma; Armando
Quammen D. (2017). *Spillover. L'evoluzione delle pandemie*. Milano: Adelphi

Sitografia

- <https://www.iltascabile.com/scienze/incertezza-coronavirus/>
<https://www.iltascabile.com/scienze/spillover-coronavirus/>
<https://www.doveecomemicro.it/notizie/approfondimenti/virus-malattie-infettive>
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/cosa-sono>
https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=81852
<https://www.dire.it/newsletter/psicologia/anno/2020/marzo/03/?news=01>



LOCKDOWN: ALLA SCOPERTA DEL TEMPO PERDUTO

«Nella teoria della relatività non esiste un unico tempo assoluto, ma ogni singolo individuo ha una propria personale misura del tempo che dipende da dove si trova e da come si sta muovendo».

Stephen Hawking

Negli ultimi mesi, come terapeuti e come individui, ci siamo trovati a dover riflettere sul tempo e sulla sua relatività. La pandemia, che si è insinuata nelle vite di tutti noi, ci ha costretti a modificare repentinamente le nostre abitudini quotidiane e a rallentare quei ritmi frenetici in cui tutti, adulti o bambini, eravamo immersi e ai quali per lungo tempo abbiamo imputato la responsabilità della stanchezza cronica, dell'insanabile insoddisfazione e della scarsa o superficiale motivazione. Al tempo, o meglio, alla sua velocità, è stato imputato un significativo impatto sia sul piano psichico che sul piano somatico.

“Non faccio in tempo”, “non ho mai tempo”, “appena avrò tempo”, “se avessi tempo” sono solo alcune delle frasi che quotidianamente ripetevamo a noi stessi, come se tutte quelle attività a cui noi stessi avevamo fatto spazio nelle nostre agende e nelle quali, per scelta o per necessità, eravamo impegnati si fossero silenziosamente insinuate nelle nostre vite fino a prenderne completamente il controllo. Analogamente, su un piano biologico, il virus, pur non essendo dotato di un movimento proprio, entrando in contatto con una cellula, si lega alla sua parete e ne introduce il suo DNA. In breve tempo l'intera cellula ospite viene sommersa e distrutta.

Il parallelismo tra lo stile di vita frenetico tipico del mondo moderno e la modalità di riproduzione di un virus regge nella misura in cui consideriamo la variabile tempo come un valore assoluto che scandisce gli anni, i mesi,

i giorni, i minuti, i secondi e, più in generale, tutte le scene della nostra vita. In questa visione, sempre più maniacale, il tempo diviene anche la nostra più grande ossessione: siamo, infatti, pervasi dalla costante impressione di non riuscire mai a fare tutto quello che vorremmo.

La pandemia di Coronavirus sta determinando un'emergenza storica in cui tutti, sia come singole persone e sia come genere umano, ci stiamo confrontando con una diversa percezione del tempo.

Il lockdown ha sovvertito la nostra visione del tempo e il suo reale impatto sulle nostre vite. Sono sempre di più le voci di coloro che riferiscono di aver rivalutato le proprie modalità di organizzazione della giornata e del tempo libero; è aumentata la sensazione di avere più spazio per se stessi e per la propria famiglia; è sempre più diffusa la percezione di un mondo esterno fermo, adattato ai nostri nuovi ritmi, proprio come accade in prossimità dei buchi neri, dove il tempo rallenta fino a fermarsi completamente.

Vacilla la concezione del tempo come una dimensione a sé stante, che procede in maniera uniforme e indipendente, che scorre inesorabile a prescindere dal nostro diretto intervento.

Ci si potrebbe chiedere allora: in che cosa consiste il tempo? È possibile individuarne delle caratteristiche strutturali o questa dimensione non è altro che puro epifenomeno? Trovare un'unica definizione di tempo è impresa assai ardua, in quanto nel corso della storia, a seconda dei diversi ambiti disciplinari, esso è stato considerato in vari modi. Riportiamo brevemente alcuni tra i più autorevoli contributi.

Nel 1687 Newton pubblica *Philosophiae Naturalis Principia Mathematica*, uno fra i testi fondativi della fisica moderna, nel quale lo

scienziato inglese formulò i tre principi della dinamica e la legge di gravitazione. L'elaborazione del concetto di tempo è fondante nel sistema newtoniano. Egli concepisce il tempo come assoluto: qualcosa in sé che non ha relazione in altro, né trova spiegazione o generazione in altro. Il tempo, secondo questa visione, non è una forma mentis che aiuta a interpretare la realtà, è una dimensione che esiste al di là e prima di colui che misura un periodo, prima e fuori dagli oggetti e dai soggetti.

A questa posizione si oppone Leibniz, contemporaneo di Newton, che sottolinea la natura relativa e relazionale dei concetti di spazio e di tempo. Per Leibniz, infatti, il tempo non è altro che l'ordine di successione delle cose, e ciò significa che spazio e tempo sono semplicemente frutto delle relazioni che si instaurano tra le medesime.

Anche Kant si distacca dalla posizione di Newton. Per il filosofo tedesco il tempo non è un concetto universale ma una forma pura dell'intuizione sensibile. La categoria del tempo si configura come parte di una metafisica del soggetto, una forma a priori ma non oggettiva, propria della cosa in sé.

Nonostante le voci dissonanti, la concezione newtoniana del tempo ha dominato incontrastata fino al metà dell'Ottocento, secolo che ha visto l'applicazione dei principi positivistici anche allo studio della psiche.

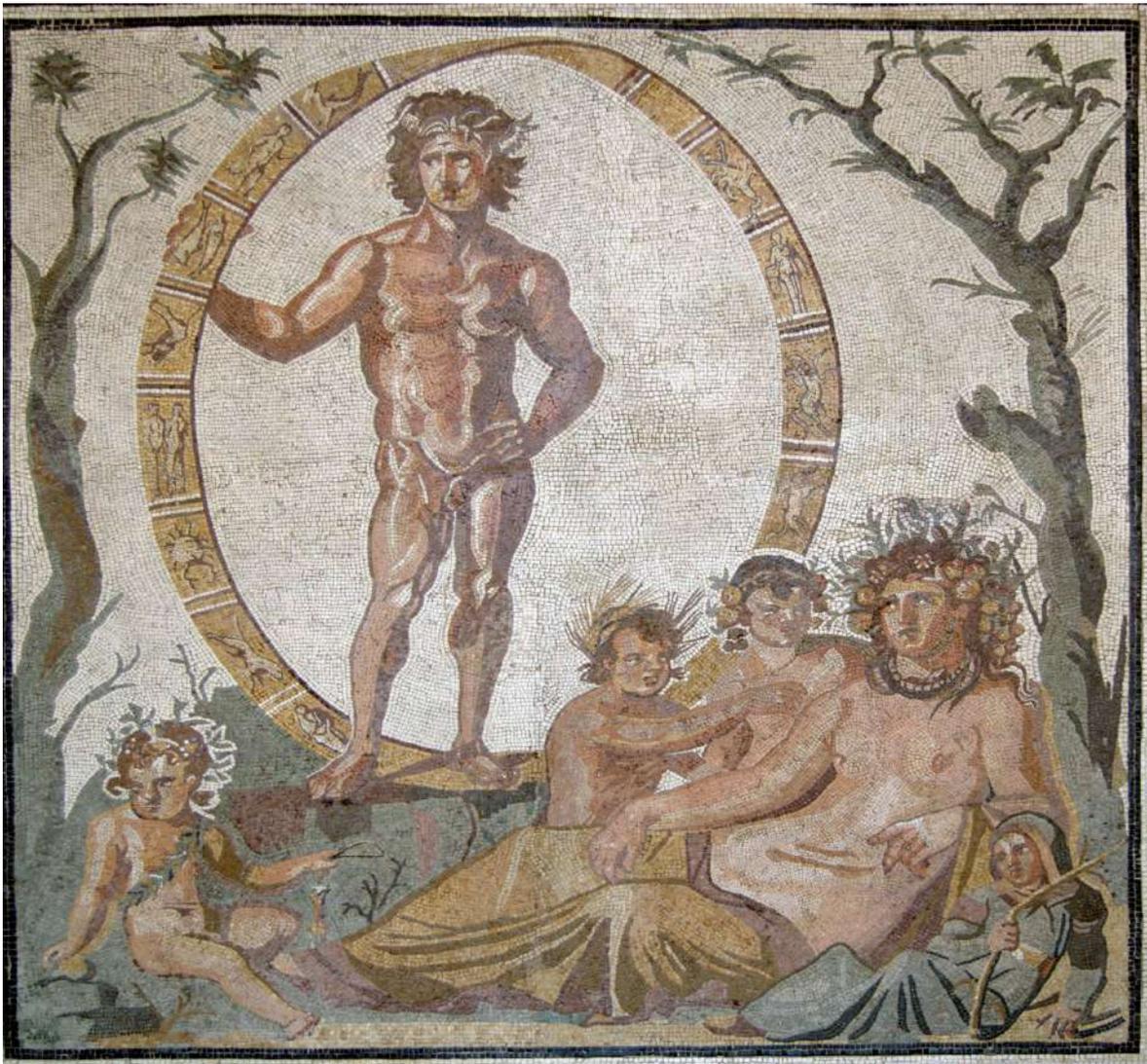
In campo filosofico è Bergson (1896) ad opporsi all'applicazione dei principi della fisica classica allo studio della psiche, in quanto tale approccio analizza in termini riduzionisti gli stati psicologici come somma degli atomi psichici. Alla scomposizione del tempo in unità quantitativamente discrete e misurabili, Bergson oppone una concezione del tempo come un continuum ad opera dell'intuizione. Secondo il filosofo, infatti, l'attività della coscienza non può essere ridotta ad una successione numerabile di atti. Così facendo si compie l'errore di proiettare sulla psiche la temporalità spazializzante della fisica. La psiche risponde invece ad un'altra logica, quella del tempo vissuto. Per Bergson infatti il tempo interiore segue un ordine diverso da quello esteriore.

Illuminante fu il contributo di Jung (1950), il quale aggiunse elementi inediti ed originali a tale quadro introducendo il concetto della sincronicità. La teorizzazione junghiana oppone al tempo della scienza (che si basa sulla distinzione fra cause ed effetti e quindi fra prima e dopo) un tempo della psiche. Al contempo Jung riesce a travalicare la dimensione soggettiva, quella del vissuto, per rendere conto di una corrispondenza fra il mondo interiore e quello esteriore. La sincronicità viene definita come la coincidenza temporale di due o più eventi non legati da un rapporto causale, di significato uguale o simile. Tale concetto aiuta a comprendere la natura del continuum fra mondo fisico e psichico e a scoprire nessi che non sono orientati secondo una logica causale costituita da fatti antecedenti e conseguenti, ma istituiti invece dalla facoltà analogica.

Come sostenuto da Frigoli, l'analogia è da intendersi come un eterno presente che sussiste al di fuori della categoria del tempo. Permane la possibilità di studiare analiticamente, secondo nessi causali, il dominio del visibile e, al contempo, la possibilità di amplificare tramite l'analogia l'invisibile dell'infrarosso e dell'ultravioletto. Si integra così una concezione lineare ed entropica del tempo propria del pensiero razionale con la visione circolare e neghentropica propria del pensiero creativo.

In virtù dei risultati conseguiti dalle indagini di stampo scientifico e filosofico fin qui menzionate, non appare per nulla scontato pensare al tempo come al principio essenziale che riesce a conferire senso e valore alla nostra esistenza individuale, collettiva, storica e sociale.

È proprio la fisica quantistica, con le sue più recenti scoperte, a fornirci un altro importante spunto di riflessione in questa direzione. A partire dalla teoria della relatività di Einstein, infatti, tempo e spazio non sono più considerati fattori assoluti, quanto piuttosto fattori relativi al rapporto tra un osservatore e un fenomeno osservato e alla loro rispettiva velocità. Oggi i fisici sono addirittura arrivati a sostenere, provocatoriamente, l'idea dell'inesistenza del tempo. Secondo la teoria



Parte centrale di un mosaico pavimentale, Sentinum. Aion, il dio dell'eternità e Tellus con i suoi quattro figli, le quattro stagioni

loop quantum gravity, il tempo non è un concetto utile quando si studiano le strutture più generali del mondo (Rovelli, 2014). Secondo quest'ottica, il tempo corrisponde al nostro modo di vedere le cose, e non fa più parte della struttura fondamentale dell'universo. Il tempo, quindi, non esiste. A farlo esistere siamo noi esseri umani. Fuori di noi, esso non ha alcun valore. A sostenere questa interessante posizione è Carlo Rovelli, fisico di fama mondiale riconosciuto tra i 100 migliori pensatori al mondo. Nel libro *L'ordine del tempo* (2017), Rovelli spiega come la variabile del tempo, così saldamente presente nelle formule della fisica classica, sia andata sparendo, tanto da apparire, attualmente, come la grande assente dalle formule che definiscono il funzionamento dell'universo. La scienza, oggi, conferma che non esiste un unico grande orologio che batte il tem-

po. La riprova è che in alto, ad esempio in montagna, questo scorre più veloce che in basso, ad esempio in pianura, e che per le cose in movimento esso passa più lento che per quelle che stanno ferme. Inoltre, il tempo non è lineare: non procede dal passato al futuro, ma si ferma, riparte, muore e poi ritorna.

L'immagine che ne deriva è quella di una danza anarchica e al contempo interrelata delle cose, senza un tempo oggettivo o assoluto. All'interno di questa danza si inseriscono gli esseri umani, ciascuno con la propria storia concepita e organizzata attraverso la nozione del tempo, nonostante, come detto, questa nozione, ad un livello più grande, non sussista. Scrive Rovelli (2017): «Siamo parte di una rete che va molto al di là dei pochi giorni della nostra vita e dei pochi metri quadrati dove muoviamo i nostri passi». In altre

parole, il tempo sta tutto e solo nella mente umana: non è reale, ma piuttosto cerebrale. Se il tempo non esiste, perché incide in maniera così profonda sull'esistenza umana, determinando le emozioni, l'identità e il dolore di ciascuno di noi? «Molte cose del mondo che vediamo si capiscono se teniamo conto dell'esistenza del punto di vista. Diventano incomprensibili se non ne teniamo conto. In ogni esperienza, noi siamo localizzati nel mondo: dentro una mente, un cervello, un luogo dello spazio, un momento del tempo. Questa nostra localizzazione nel mondo è essenziale per comprendere la nostra esperienza del tempo» scrive Rovelli (2017).

«Dalla nostra prospettiva, la prospettiva di creature che sono una piccola parte del mondo, vediamo il mondo scorrere nel tempo». E, riprendendo Proust in *Alla ricerca del tempo perduto*, osserva Rovelli: «È la memoria che salda i processi sparpagliati nel tempo di cui siamo costituiti. In questo senso noi esistiamo nel tempo. Per questo io sono lo stesso di quello di ieri. Capire noi stessi significa riflettere sul tempo. Ma capire il tempo significa riflettere su noi stessi» (Rovelli, 2017).

Le emozioni, le nuove consapevolezza generate dall'isolamento e dalla sospensione forzata di numerose attività, e la conseguente ristrutturazione della quotidianità, ci inducono a riflettere in termini più profondi sulle nostre consolidate percezioni, e a riconoscere che il tempo incide sulla nostra esistenza, perché il tempo siamo noi: noi siamo memoria, siamo nostalgia e siamo anelito verso il futuro.

Ciò che la scienza non dice è come e se sia possibile spezzare questo circolo vizioso, ossia come uscire dalla dimensione del tempo. Ancora una volta sembra essere l'esperienza straordinaria che stiamo venendo a trovarci incontro e a fornirci l'occasione di riflettere sulla nostra possibilità di assumere un ruolo attivo e centrale nella gestione della nostra vita.

In linea con questa visione, il tempo cessa di diventare una scusa per sfuggire alle proprie responsabilità perché c'è un unico momento in cui possiamo agire: il presente.

Analogamente a quanto accade in un setting terapeutico, è solo nel presente che troviamo risposta a tutte le nostre domande più profonde e all'umano bisogno di dare un senso a ciò che accade intorno a noi. È quindi solo nel presente che possiamo diventare consapevoli di chi siamo veramente. Tale consapevolezza è qualcosa di più profondo del mero *carpe diem* di Orazio, perché presuppone un'attenta analisi che consente di entrare in contatto con la propria dimensione emotiva. In conclusione, la relatività del tempo dall'essere un'astratta teoria della fisica moderna diviene oggi invece una realtà tangibile, permettendoci di mettere in discussione le precedenti abitudini e le consolidate convinzioni e di ristrutturare una nuova idea di quotidianità.

Bibliografia

- Bergson, H. (2013). *Materia e memoria*. Bari: Editori Laterza
- Cassirer, E. (2018). *Da Cusano a Leibniz. Autori e temi per una storia della filosofia moderna*. Napoli: Diogene Edizioni
- Frigoli, D. (1987). *Il codice psicosomatico del vivente*. Milano: ANEB
- Jung, C.G. (2013). *La sincronicità come principio di nessi acausali*. Torino: Bollati Boringhieri
- Rovelli, C. (2017). *L'ordine del tempo*. Milano: Adelphi
- Rovelli, C. (2014). *Sette brevi lezioni di fisica*. Milano: Adelphi
- Von Franz, M.L. (1992). *Psiche e Materia*, Torino: Bollati Boringhieri

IL TERAPEUTA ECOBIOPSIKOLOGICO E IL PERSONAGGIO MITOLOGICO DI PERSEO A CONFRONTO

Oggi, ci troviamo di fronte a un vero e proprio elemento d'imprevedibilità che ha portato all'instaurarsi di una situazione d'emergenza non solo sanitaria, sociale, economica, ma anche psicologica. Qualcosa è entrato bruscamente nelle nostre vite, destrutturando tutto ciò che prima, o meglio ancora, fino a un attimo prima, era un cosmo caratterizzato da anticipazioni ordinate e da una logica interna coerente, generatrice di progettualità. Questo caos prende il nome di SARS CoV-2: un virus che fino a poco tempo fa era sconosciuto, ma che, in rapida progressione, è riuscito ad avvicinarsi sempre di più a noi, senza rispetto per i confini e la prossemica. Esso si è presentato con un biglietto da visita alquanto insolito, fatto di quel "non sapere" che ha generato smarrimento, perdita del senso di controllo, ansia e paura. Perché, allora, spaventarci di fronte a emozioni e stati d'animo che si manifestano come corsi e ricorsi nella storia di noi essere umani? Perché il SARS CoV-2 ha causato ben di più di questo! Presentandosi come un'articolazione particolarmente maligna dell'emergenza, esso ha distrutto sia il nostro projectum, ossia la nostra capacità e potenzialità di progettare e lanciarsi oltre, nella prospettiva di uno sviluppo e di una crescita, che la nostra costanza nelle relazioni e negli affetti, facendo così scomparire le strutture stabili del nostro ambiente sociale.

Che cosa possiamo fare noi terapeuti in questa situazione d'emergenza?

Il compito del terapeuta è di funzionare in maniera sana in una situazione folle, ossia quello di saper stare in un cosmo

mentre ci si confronta con un caos. Quando un terapeuta decide di entrare in un'emergenza non deve porsi come obiettivi quelli di salvare o guarire delle persone, ma, piuttosto, deve sapersi prendere cura, in primis, del proprio dolore, per saper poi curare il dolore altrui diventando, così, una "madre sufficientemente buona" (Winnicott, 1974). Il terapeuta, infatti, prima di essere un professionista è una persona ed è quindi necessario che entri in emergenza solo quando ha delle armi a sua disposizione, o meglio ancora, uno scudo levigato, come quello usato dall'eroe mitologico Perseo contro Medusa. Nello specifico, il mito racconta che chiunque avesse incrociato gli occhi della Gorgone sarebbe rimasto pietrificato perché impossibilitato a guardare altrove. L'uomo che incontrava lo sguardo di Medusa non poteva sottrarsi alla visione dell'orrore, dello smarrimento e della paura e, così, i suoi movimenti si bloccavano fino a immobilizzarsi completamente. Quanto detto descrive perfettamente lo stato fisico (immobilità, congelamento, pietrificazione) e psicologico (terrore, stupore, incapacità di pensare o agire) di chi vive un trauma. Colpiti dallo sguardo di Medusa, gli uomini dovranno lasciare il mondo dei vivi per entrare in quello dei morti, dove diverranno delle ombre immateriali, degli eidola (Crocq, 2002). Perseo, figlio di Zeus e della mortale Danae, fin dalla nascita, è destinato alla morte in conseguenza della promessa di sacrificio fatta dal nonno, al fine di allontanare una funesta profezia, ma essendo figlio di Zeus, è protetto dagli dei, i quali assicureranno a lui e alla madre la salvezza e gli saranno vicini anche nell'impresa contro Medusa. Per



affrontare quest'ultima, Perseo si dota di alcuni oggetti, tra cui: un elmo che lo rende invisibile e dei sandali che gli conferiscono velocità e leggerezza, caratteristiche che ritroviamo nelle anime dei morti (Kerényi, 2009). Perseo è dunque ben equipaggiato per fronteggiare ciò a cui andrà incontro. Analogamente anche il terapeuta, come l'eroe greco, deve fornirsi di tali strumenti per "relazionarsi implicitamente" ed empaticamente con il paziente e per comprendere la saggezza del suo sé più profondo. Per fare ciò, è necessario che egli lasci il mondo del puro intelletto, tipico della *rex extensa*, per affiancare, al pensiero, la pluridimensionalità di significato del corpo vivente, il Leib (Frigoli, 2016). Attraverso "l'elmo", che Perseo riceve in dono da Ade, divinità tipicamente ctonia, perché caratterizzata da un legame profondo con la terra e il sottosuolo, il terapeuta ecobiopsicologico, abituato a occuparsi della dimensione corporea, ricerca con la lettura analogica e simbolico-vitale l'anima sottile della materia e l'invisibile presente nel visibile, con la consapevolezza che l'immaginario, che scaturisce dalle riflessioni effettuate sulla vita del paziente, può risvegliare in quest'ultimo emozioni molto profonde. Al terapeuta è, quindi, richiesto di elaborare il paziente "dal basso verso l'alto" per cogliere le manifestazioni condensate di dimensioni archetipiche, la voce silenziosa delle espressioni corporee e le emozioni di paura, terrore, rabbia, furore e impotenza connesse all'esperienza traumatica. Non solo, il terapeuta, tramite i "sandali connotati da velocità e leggerezza", deve trovare un equilibrio nel campo d'indagine, tipico della relazione ecobiopsicologica, al fine di delineare un universo olografico, ordinato e coerente in ogni sua parte (Frigoli, 2016). Può, quindi, avvicinarsi con un "manto di compassione" ai terrori del paziente e rispecchiarsi con quest'ultimo quel tanto che gli serve per conoscere le sensazioni che la persona prova, senza aumentarne il livello di paura, come avviene nel panico collettivo e senza esserne

travolto. È attraverso tali "strumenti" che Perseo, così come il terapeuta, è in grado di affrontare al meglio Medusa. Il mito narra che, per raggiungere l'obiettivo finale, Atena donò all'eroe uno scudo levigato a tal punto da diventare lucente come uno specchio: scudo che Perseo avrebbe potuto usare durante il suo confronto con il mostro per rifletterne l'immagine (Graves, 1983). Questa stessa capacità riflessiva avviene all'interno della psicoterapia quando il terapeuta fornisce al paziente la possibilità di vedersi nel suo sguardo, come una madre fa con il proprio bambino. È proprio tramite questa immagine riflessa nell'interazione con l'Altro, che il terapeuta favorisce nel paziente un'auto-osservazione riflessiva di ciò che avviene nel suo interno sconosciuto, portandolo, quindi, a sperimentare una nuova esperienza, rispetto al trauma che ha costellato il suo disagio (Frigoli, 2016). Il terapeuta, però, non si limita a vedere il paziente e a far sì che quest'ultimo si rispecchi in lui, ma utilizza lo scudo anche per guardare la sua stessa immagine. L'affronto con "Medusa" può avvenire, infatti, solo se il terapeuta ha imparato a conoscere le proprie sensazioni ed emozioni in tutte le loro sfaccettature. Solo allora potrà davvero aiutare il paziente a contenere le sensazioni problematiche affinché impari che, per quanto dolorose siano, non dureranno sempre. Il mito ci insegna che, per mettere in atto tutto ciò, è necessaria una specifica preparazione mentale e gestuale. Infatti, Perseo, per non rimanere pietrificato, deve combattere Medusa senza rivolgere la testa verso di lei, mantenendo solo il proprio corpo in posizione frontale rispetto all'avversario, utilizzando lo specchio per controllare i movimenti della Gorgone ed essere così sicuro di non incrociarne mai lo sguardo. Medusa, in tale modo, si presenta all'eroe riflessa nello scudo, un'immagine speculare che, come l'ombra, è qualcosa che, pur essendo prodotta dal nostro corpo, non è dotata di vita propria e per questo presenta delle analogie con il mondo misterioso dell'aldilà (Crocq, 2012).



Perseo con la testa di Medusa, Castellammare di Stabia, I secolo d.C. ca.

Perseo, dunque, è colui che padroneggia il proprio sguardo, che sceglie cosa vedere e che non sarà sorpreso o preso alla sprovvista. Nel combattimento egli riesce ad afferrare l'antagonista per i capelli e a tranciarle la testa senza mai guardarla direttamente, senza mai incrociarne lo sguardo, dato che controlla i movimenti della Gorgone attraverso lo specchio. Non è mai visto ma vede, e il suo modo di osservare l'Altro tiene sotto controllo la situazione, fino a rendere inservibile il terribile potere pietrificante dell'avversario. Nella storia di Perseo e Medusa è possibile cogliere ciò che c'è di più estremo nello spavento, vale a dire quell'istante improvviso in cui il nostro sguardo non è più attivo ma diventa passivo, viene catturato e a sua volta "visto", viene penetrato dall'apparizione epifanica della nostra stessa morte, senza che noi siamo riusciti a prevederla o ad anticiparla. È questa apparizione che ci penetra per intero, ci immobilizza, ci assidera, ci priva di vita trasformandoci in pietre e in ombre, facendoci così mettere piede nel regno dei morti. Allo stesso tempo, il medesimo mito di Perseo ci fornisce l'esempio di chi

riesce a fuggire allo spavento: l'eroe greco, infatti, è colui che utilizza le armi stesse dell'avversario per trionfare sulla morte riuscendo a vincerla, ma solo a condizione di trasformarsi, per lo spazio di un istante, in un'ombra rapida, leggera e impalpabile (De Soir E, 2017). Scapperà alla morte solo rendendosi per un attimo partecipe di essa e portandosi nella vita questa esperienza. Esattamente come l'eroe greco, anche il terapeuta, deve, quindi, esaminare con estrema attenzione, la relazione analogica fra l'oggettività delle circostanze del mondo esterno, la soggettività dei vissuti traumatici e il costante confronto con le emozioni in gioco e i sintomi somatici correlati, per meglio comprendere il disagio esperito nell'inconscio collettivo oltre che le possibili connessioni fra infrarosso e ultravioletto come modo di manifestarsi di quest'ultimo (Frigoli, 2020).

Egli, conoscendo il valore dell'inconscio e del corpo collettivo, deve sapersi porre, con la propria soggettività, "in ascolto" con quel sentimento di dolore che il CoViD-19 ha generato nella collettività e che ha assunto forme diverse come:



paura per la propria salute fisica, terrore per un probabile contagio, fatica per la crisi economica e lavorativa e incertezza legata al momento non solo attuale, ma anche futuro. È un dolore che ha a che fare con l'Altro, ma proprio perché la mente nasce e si nutre nella relazione con questo Altro, è un dolore che riguarda anche il terapeuta e che, pertanto, egli non può tralasciare e che deve processare. Tramite questa consapevolezza e tramite la spinta archetipica della trasformazione, il terapeuta può maneggiare gli elementi costitutivi di questo caos al fine di integrarli in nuovi elementi strutturali, riportando così l'individuo a un'idea di cosmos. È, allora, necessario cogliere tutte le emozioni, i sentimenti e le immagini simboliche che scaturiscono direttamente dall'attività del sé, perché "prodotti" dell'attivazione dell'archetipo vita/morte che questa pandemia ha riattivato, non solo in ogni singolo individuo, ma nell'intera collettività. Si deve, quindi, pensare a una "cura" particolare in grado di sintonizzarsi con il vissuto del paziente e di immaginare che le conseguenze della pandemia possano aver "risvegliato", in quest'ultimo, zone profonde della sua stessa esistenza primaria antica. È, allora, la capacità del terapeuta, di mantenere continuamente vivo un campo analogico, simbolico e coerente, a collegare queste esperienze traumatiche del passato con il dolore condiviso presente, al fine di permettere all'immaginario bloccato del paziente di poter nuovamente scorrere, per ricreare la propria vita, a partire dalla spinta del Sé.

Bibliografia

- Crocq L. (2002). *Persée, la Méduse et l'effroi*, "Paris, Stress et Trauma", 2(3), 133-138
- Crocq L. (2012). *16 Leçon sur le trauma*. Parigi: Odile Jacob
- De Soir E., Celli T. (2017). *Colpiti al cuore*. Belgio: Maklu
- Frigoli D. (2016). *Il linguaggio dell'anima*. Roma: Magi
- Frigoli D. (2020). *I sogni dell'anima e i miti del corpo*. Roma: Magi
- Graves R. (1983). *I miti greci*. Milano. Longanesi
- Kerényi K. (2009). *Gli dei e gli eroi della Grecia*. Torino: Giulio Einaudi Editore
- Winnicott D.W. (1974). *Gioco e realtà*. Roma: Armando Editore



Sogni, paure e corpo durante il COVID-19

Vi invitiamo a partecipare alla ricerca promossa dalla Scuola di Alta Formazione per psicoterapeuti "Istituto ANEB" di Milano secondo un'ottica ecobiopsicologica sulle emozioni psicocorporee legate alla pandemia. Vi chiediamo la massima collaborazione per poter co-costruire l'indagine sul significato psicodinamico delle emozioni attivate dalla pandemia, al fine di determinare le influenze generali e personali presenti nel contesto di questo cambiamento epocale.

Tale ricerca è stata formulata dalla dr.ssa Giulia Merli (specializzanda Istituto ANEB) e dalla dr.ssa Giorgia Graiani (psicologa e frequentante Master ANEB) con l'obiettivo di porre in relazione l'emergenza che sta colpendo il nostro paese, le attuali paure consce, la dimensione onirica, le emozioni esperite e la dimensione corporea nella popolazione italiana, non in maniera settoriale, ma in modo complesso, al fine di costruire una riflessione unitaria, come privilegia l'ottica ecobiopsicologica. Lo scopo è di comprendere quanto e come questa pandemia abbia impattato sull'integrità mente-corpo e sul concetto di "omeostasi" individuale e sociale.

«Partendo da ciò, abbiamo deciso di analizzare le paure dell'Io, inserendo nel modulo di ricerca, non soltanto le incertezze legate allo stato di salute e al contagio, ma anche i fattori economici e relazionali, comprendendo, grazie anche al contributo di altre ricerche, come questi continuino a rappresentare ulteriori elementi destabilizzanti per l'individuo e la collettività. Siamo, poi, passate all'analisi della dimensione onirica, sapendo, grazie ai contributi junghiani e dell'ecobiopsicologia, non solo che il sogno esprime il modo in cui l'uomo organizza l'esperienza della sua vita, la sua progettualità e i suoi pensieri più intimi, ma anche che il sogno è in grado di creare un ponte di collegamento analogico tra le immagini contenute nella psiche e negli istinti corporei, entrambi guidati dalla dimensione archetipica del Sé. Ci siamo proposte di indagare la frequenza e la morfologia dell'attività onirica oltre che le emozioni connesse al campo archetipico, scegliendo di introdurre le emozioni primarie e secondarie, così come descritte da Paul Ekman (1972). Per quanto riguarda le tematiche oniriche ci siamo ispirate alle divisioni contenutistiche proposte da Charlotte Beradt nel suo libro "Il terzo Reich dei Sogni", ovviamente, ri-adattando tali categorie ai nostri giorni, ma partendo dal presupposto che ieri, come oggi, siamo stati invasi da angosce di "guerra" che hanno rivoluzionato il nostro modo di vivere non solo da un punto di vista individuale, ma, anche, collettivo. Infine ci siamo occupate della dimensione corporea, partendo dall'idea ecobiopsicologica del corpo come radice del linguaggio della psiche e ci siamo interrogate su come questi due elementi comunichino fra loro in questo particolare periodo e, soprattutto, quanto le persone, ora, rimangono in ascolto della voce del loro corpo».

Vi va di raccontare la vostra esperienza?

**La compilazione del questionario anonimo
richiederà all'incirca 10-15 minuti
e può essere svolta da tutti coloro che hanno almeno 18 anni.**

<https://forms.gle/2SDyXNdt3Q2BhtsLA>



HORROR VACUI: PAURA E RICCHEZZA DELLO SPAZIO INTERIORE

«I miracoli sono accaduti persino nei giorni più bui del XX secolo. Mia madre ha creato per me un giardino dell'Eden in mezzo all'inferno. Mi costruì attorno un robusto muro d'amore e mi trasmise una sicurezza così grande che non trovai nulla di insolito nella nostra esistenza. Mi fece il regalo più prezioso di tutti: un'infanzia felice. Il fatto che vi sia riuscita entro i confini di un campo di concentramento nazista deve essere considerato un autentico miracolo».

Raphaël Sommer

«Il coronavirus ha colpito al cuore la società occidentale, ha imposto la sua resa, ha decretato il suo arresto. È arrivato inaspettato anche se menti profetiche lo avevano presagito. E' arrivato non chiamato, e almeno inizialmente, è stato sottovalutato [...] È stata necessaria una contrapposizione, una sferzata violenta perché i nostri paradigmi potessero iniziare a vacillare e perché i morti potessero essere realmente riconosciuti come vittime di uno sterminio» (Di Renzo, 2020, pag. 7). Con queste parole Magda Di Renzo sembra sottolineare il cambiamento epocale che il COVID-19 reclamerà nella coscienza e nel comportamento delle persone. Il dolore, come compagno silenzioso a tratti e strillato in altri, ha accompagnato un'esperienza che molte delle nostre generazioni non hanno mai vissuto; una esperienza che sembra riecheggiare i versi di Alda Merini quando scrive che «il dolore non è altro che la sorpresa di non conoscersi» (Merini, 2005, pag. 80).

Siamo abituati nei casi di emergenza, quelli naturali come un terremoto che porta con sé perdite umane ed economiche, alla disperazione che si presenterà e per cui

tutti ci attiviamo prontamente in uno spirito sociale e d'aiuto; ma non siamo assuefatti alla durata temporale a cui questo virus ci ha costretti, al tempo sospeso, dai contatti umani e dalla possibilità di pensarne un limite, una fine.

Ed è proprio la "durata" la caratteristica significativa di questa esperienza, rendendola durante il lockdown una situazione di rischio, capace di attivare emozioni delicate, la più potente delle quali è quella della solitudine, in grado di accendere traumi iscritti nella memoria implicita di ogni essere umano.

Noi terapeuti avvezzi alla "cura" siamo chiamati a riflettere su quello che sta accadendo, poiché questa sospensione mette innanzitutto alla prova il processo di significazione: domande che come clinici solitamente sappiamo accompagnare, aiutare ad elaborare, rispetto a questa esperienza non hanno ancora risposte. Domande quali: perché accade? perché sta accadendo così velocemente? È arrivato sotto le spoglie di un nemico invisibile, che può essere ovunque, e naturalmente si attivano nella nostra mente altri quesiti: di chi è la colpa? Da dove deriva? E alludo in questo contesto a tutte le spiegazioni naturalistiche o complottistiche ed altre, che sono contenute in messaggi o video inviati da cellulare in cellulare attraverso i canali social. Il fantasma di un "nemico invisibile" crea nell'essere umano una spinta insopprimibile, una necessità di ricercarne l'origine, di individuare un colpevole nel tentativo di riprendere un controllo e trovare un senso, perché in assenza di una probabile verità, questa esperienza può trasformarsi nel suo intimo in angoscia.

Dagli studi attuali sul trauma abbiamo imparato quanto l'esposizione cumulativa ai traumi sviluppi forme di esistenze



Caspar David Friedrich, Viandante sul mare di nebbia, Amburgo, Hamburger Kunsthalle, 1818ca.

disfunzionali, e contestualmente le ricerche delle neuroscienze (sociali, affettive e cognitive) hanno evidenziato come questa esposizione cumulativa, che la psicoanalisi in passato osservava nella clinica sotto forma di frammentazione di un'identità, impedisca il riconsolidamento della memoria.

Viviamo dunque tutti un "tempo sospeso", in cui il progettare non è possibile, in cui la nostra capacità di sognare e sperare è messa duramente alla prova (pensiamo ad es. ai matrimoni sospesi), in cui l'instabilità e l'incertezza possono essere la cifra che saggia il senso profondo di continuità del nostro Sé. Cosa succederà dopo il passaggio di questa pandemia, è la domanda che più frequentemente viene posta e ci si pone? Proprio a partire da queste osservazioni, mi sono posta in esplorazione, innanzitutto, di ciò che accadeva nell'ampia esperienza

clinica, attraverso i vissuti dei miei pazienti, dei loro sogni che rimbalzavano nella dinamica della nostra relazione, in un momento in cui siamo stati tutti chiamati a una "forzata introversione".

Ho scelto questo percorso di indagine essendo consapevole di quanto un evento storico di questa portata per me la psiche individuale, le cui radici affondano nel mistero dell'inconscio collettivo, che è al contempo corpo e psiche, infrarosso e ultravioletto, istinto e spiritualità. E, contemporaneamente, sapendo che non è facile nemmeno per noi che ci occupiamo dell'interiorità dell'essere umano dare senso e pensabilità a un evento che ha ancora tutto il sapore dell'ignoto, rispetto al quale noi stessi sentiamo la nostra anima vacillare tra i confini

di questo ignoto che sembra non avere risposta.

Sono gli esperti dell'anima, i poeti, che ci vengono in soccorso con la loro capacità immaginifica di relarsi alla realtà, fornendo ad essa immagini che rassicurano noi ricercatori dell'inconscio nell'avvicinarci a comprendere verità che da sempre sono depositate nel fondo dell'animo umano.

Per questo prima di addentrarmi nella descrizione delle mie osservazioni cliniche, ho cercato di creare un campo interiore nato dal confronto con poeti che hanno esplorato la profondità del rapporto dell'Uomo con la Natura, la sacralità che in esso vi è espressa, riconoscendo quanto la memoria della nostra origine sia racchiusa nello spessore della nostra storia e del nostro corpo a sua volta interrelato al Cosmo.



Mi sono tornati alla mente a questo proposito dei passi di Rainer Maria Rilke quando, nelle "Lettere a un giovane poeta" (un giovane ufficiale che cerca nel dialogo con il poeta la strada della propria espressività poetica), consiglia allo stesso di affondare lo sguardo nella propria interiorità e scrive: «Persino se voi foste dentro una prigione le cui mura soffocassero tutti i rumori del mondo, non vi resterebbe sempre la vostra infanzia, questa preziosa, questa regale ricchezza, questo tesoro dei ricordi? Volgete ad essa il vostro spirito. Tentate di rimettere a galla di questo vostro passato le impressioni sommerse. La vostra personalità si irrobustirà, la vostra solitudine si popolerà e diventerà per voi una dimora per le ore incerte della giornata...» (Rilke, 1993, pag. 21).

La stessa prigione che in questi due mesi abbiamo sperimentato – la parola "carcerati" spesso ricorreva nei messaggi che si ricevevano – viene riletta dal poeta come necessaria perché si arrivi all'essenza della propria origine e da lì, attraverso uno slancio dell'anima, alla propria creatività e realizzazione. Rilke scrive al giovane ufficiale che "nel ricordo dell'infanzia, nella sua interiorità profonda la solitudine si popolerà", e sottolinea nel prosieguo della lettera l'importanza che questo avvenga a contatto con la natura, lasciando sotteso alla mente del lettore che proprio lì incontriamo la nostra appartenenza a qualcosa di più grande, legato alla Vita stessa. L'altro aspetto che Rilke evidenzia, e che molto similmente rimanda all'esperienza attuale collettiva, è l'inevitabile attesa, la necessaria sospensione di ogni giudizio affinché ciò possa accadere. In un'altra delle lettere il poeta prosegue: «Voi siete così giovane, così nuovo al cospetto delle cose che vorrei pregarvi quanto posso di essere paziente di fronte a tutto quello che non è risolto nel vostro cuore. Sforzatevi di amare i vostri problemi, ciascuno come una camera che vi fosse chiusa, come un libro scritto in una lingua straniera. Non cercate per il momento delle risposte, che non possono esservi date, perché non sapreste metterle in pratica, 'viverle'. E, precisamente, si tratta di vivere

tutto...» (Rilke, 1993, pag. 31).

Ecco! Volendo utilizzare una metafora anche noi "siamo giovani" di fronte a un fenomeno collettivo che si risveglia e risuona nella nostra storia personale, nella nostra soggettività più autentica sino a rappresentarsi nell'esperienza collettiva. Solitamente di fronte a ciò che è nuovo, che ha il sapore ancora dell'ignoto, il nostro animo è stupefatto, quasi assorbito dalla mancanza di senso di ciò che sta accadendo... In questi momenti di difficoltà, di pausa della ragione, dobbiamo imitare i cultori dell'anima, gli alchimisti cioè, i quali consigliavano sempre nel loro percorso di ricerca degli aspetti più profondi della spiritualità di armarsi di bastone e lanterna per seguire le orme di Madre Natura.

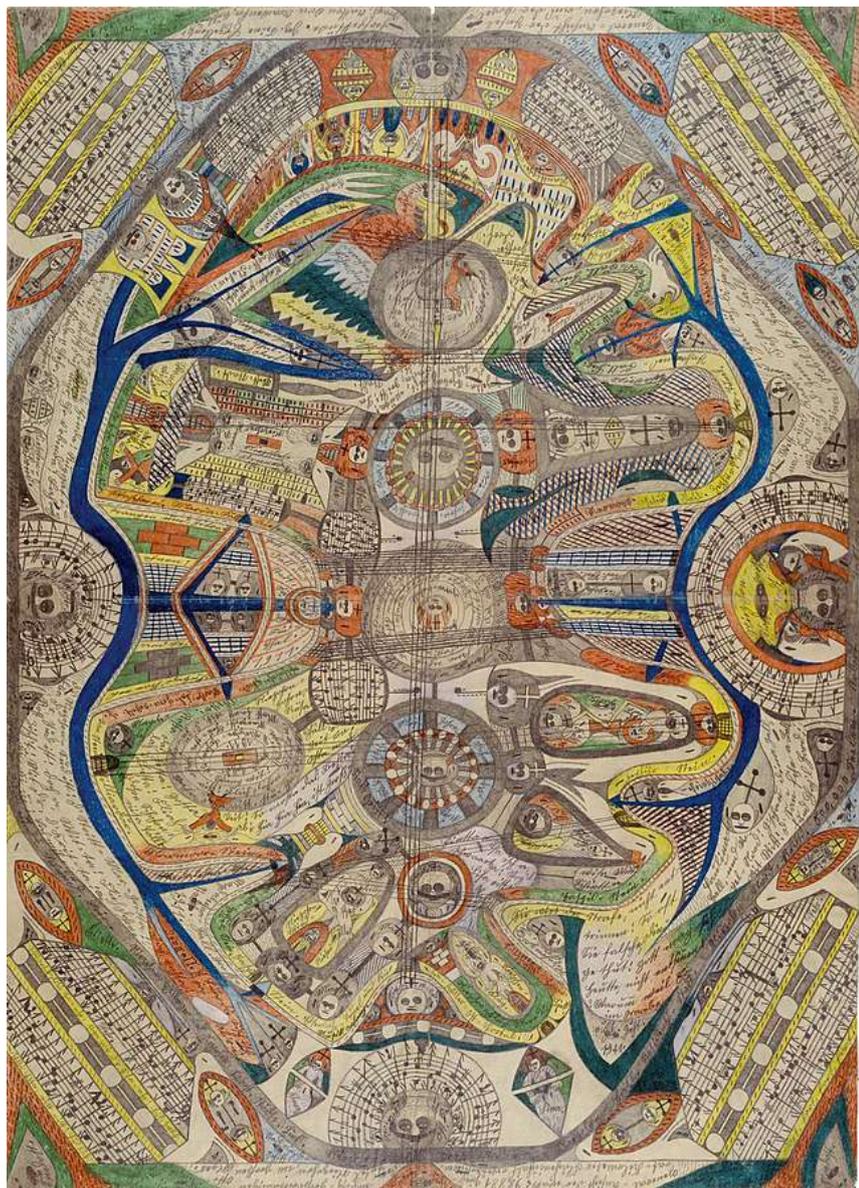
Quali sono le orme che l'alchimista vuole ritrovare per poter proseguire nel suo percorso di ricerca spirituale? Le orme sono i significati segreti di ciò che la Natura sta comunicando alla mente dell'uomo per ricordargli che lui stesso è parte della Natura, dimenticando quella hybris che invade come un demone lo stesso, proprio quando si distacca dalla propria Madre. Gli strumenti del bastone e della lanterna indicano come in questo percorso l'alchimista si debba servire della propria direzione di ricerca, orientando la propria volontà in modo analogo al fascio di luce di un laser, mentre il bagliore della lanterna esprime la condizione di una mente amplificata, rischiarata dalla luce del proprio cuore. Analogamente nel lavoro terapeutico, con il "bastone" del simbolo e dell'analogia sono abituata a connettere attivamente "in un campo unitario" ciò che accade nella vita attuale della persona ai piccoli o grandi traumi della sua storia, agli schemi che hanno caratterizzato questa storia, e proprio attraverso questa "lanterna" ho cominciato a vedere il costellarsi, nella clinica, di due modalità psichiche significative nell'attraversare questo tempo.

Ho potuto notare come alcune persone, la cui vita relazionale, sociale e lavorativa sembrava aver raggiunto un certo equilibrio, abbiano visto riemergere all'improvviso - come subitaneo e precipitoso è stato

l'incalzare della pandemia e del lockdown - antichi traumi sepolti nella storia biografica, che erano stati risolti in un equilibrio non definitivo. Sappiamo quanto la guarigione implichi un continuo passaggio di stato tra universi paralleli, che soltanto quando si è in grado di accedere alle memorie prenatali diventa più completa.

In questi casi i traumi antichi - legati a modelli relazioni disfunzionali dei primi anni di vita, se non del periodo della gestazione - riattivati dal lockdown si sono nuovamente riaffacciati, invadendo il campo della coscienza e riproponendo così degli aspetti dissociativi nel mondo affettivo della persona. Esaminiamo a tal riguardo la presenza di stimoli che possono avere sollecitato in modo massiccio le falde inconscie della psiche collettiva in questo periodo. Pensiamo al "tempo sospeso" dato dall'isolamento, all'interruzione delle relazioni amicali vissute direttamente, al non potere entrare in contatto con l'altro se non attraverso uno schermo, e immaginiamo quali ricordi di relazioni di attaccamento insicuro si siano risvegliate attraverso la sollecitazioni di emozioni e rappresentazioni inscritte nella memoria implicita; oppure, il fantasma di un "nemico invisibile", minaccioso, continuamente evocato dalle necessità delle mascherine e dalla distanza fisica, dove la relazione, divenendo sempre più svaporata, finiva per perdere quella significazione emotiva dettata dall'espressività delle labbra, lasciando

sopravvivere soltanto la profondità degli sguardi, delegati a sintetizzare i contenuti della comunicazione. Anche i nostri bisogni, espressi attraverso le file infinite delle persone in attesa, davanti alla farmacia o al supermercato, perdevano quel senso di umanità rispettosa lasciando emergere sguardi giudicanti e sospettosi di ogni possibile passo che accorciasse quella distanza, risvegliando atteggiamenti dalla sfumatura persecutoria che venivano compensati nel lavoro terapeutico. Accanto a queste riflessioni anche il rituale, sollecitato dagli organi di stampa, del lavaggio frequente delle mani, argomento che nell'esperienza clinica è considerato un atteggiamento ossessivo e sintomo di sofferenza, diveniva



Adolf Wölfli, General view of the island Neveranger, 1911



l'espressione di una difesa "sana", finalizzata alla propria protezione e a quella dei propri cari.

La "cartina di tornasole" che avvalorò queste osservazioni è contenuta nei sogni, in quell'immaginario che prende forma dal profondo di emozioni incarnate, attraversate e attivate da questa realtà storica.

È risaputo da tutti gli studiosi della psiche come dopo la fine della seconda guerra mondiale, nei sogni collettivi dominasse il fantasma della tragedia della bomba atomica per esprimere l'ansia di distruzione collettiva. In seguito alla caduta del muro di Berlino questi fantasmi collettivi con il disastro umanitario conseguente sembravano non essere più presenti nella vita onirica.

Al tempo del COVID-19, in modo analogo si constata come nei sogni di tutti i pazienti si affacci la presenza di questo nemico invisibile, che ha assunto le varie forme iconografiche tratte dall'esperienza della vita quotidiana. Mi addentrerò in due vignette cliniche che mi permettono di mostrare in che modo le due modalità psichiche di cui sopra accennavo si sono manifestate attraverso i contenuti onirici, permettendo di dare immagine a nodi complessuali non del tutto presenti alla coscienza delle sognatrici. Sono passate tre settimane per Sara che lavora come tanti altri in smartworking nella sua dimora, un nido costruito secondo le sue necessità di donna di 50 anni che ama l'arte, la musica e la cultura. L'attività onirica si è intensificata e alle soglie della sua coscienza diurna si riaffaccia un trauma che ha in gran parte determinato la sua storia, colorando di un dolore sordo e sottile il mondo delle sue relazioni e facendo oscillare le fondamenta della sua autostima. Sara mi contattò in passato proprio per il bisogno, ma anche desiderio, di soffrire meno. Denotò fin dall'inizio una natura curiosa e, a partire dalle radici della sua esistenza, abbiamo scandagliato i "fondali" di questo trauma in tutte le forme che poteva assumere nella sua vita: nelle relazioni personali, nelle interazioni sociali, nella sua tensione progettuale ricca di letture e talenti che faticava a riconoscere, fino a giungere ad

affievolire l'intensità della sua tristezza e a potersi permettere un adattamento più consapevole e soddisfacente al suo quotidiano.

Una mattina, durante una seduta avvenuta via Skype, racconta un sogno che l'ha particolarmente colpita, e che le chiederà in modo esplicito di occuparci di questo trauma:

«Durante la pandemia mia madre lavora nei capannoni dell'AMSA vicino a casa (ci sono davvero adiacenti alla casa dove sono cresciuta e in cui vive mio padre, e nella realtà vi vengono ricoverati gli automezzi). Si occupa di organizzare materiale per l'emergenza. Io mi rendo conto che è tanto tempo che non la vedo e non la sento e vorrei contattarla. Prendo il vecchio telefono di mio padre ma non riesco a farlo funzionare. Mi agito, sono preoccupata e vivo un drammatico senso di mancanza: come ho fatto a lasciare passare tanto tempo senza sapere dove fosse, come stesse? Mi manca e vorrei proprio raggiungerla, ma non posso per via dell'isolamento. Mi arriva voce che si sia ammalata di COVID. La situazione è insostenibile, voglio vederla. Ad un certo punto torna a casa. È proprio lei, come era nella realtà: adorabile, a suo modo, ma chiusa e distaccata, un po' nel suo mondo».

Non sono necessarie tante parole o spiegazioni per comprendere il tema centrale del sogno. La madre di Sara è morta da molto tempo, ma attraverso il COVID e le norme comportamentali che richiede si presentifica al suo mondo interno, nonostante è d'uopo sottolineare come la paziente ami da sempre gli spazi silenziosi della solitudine. È una madre che trasforma "i rifiuti" in materiale per l'emergenza, a evidenziare l'aspetto riparativo che nell'emergenza è fornito dal lavoro terapeutico e dalla relazione in cui questo processo avviene; ma allo stesso tempo è evidente il risvegliarsi, per poter essere sviscerato a un livello ancora più approfondito, del trauma della distanza



materna, che ora viene elicitata dal distacco sociale e dalla presenza della mascherina.

La storia di Sara ha avuto un'origine molto incerta ed alienata. La madre rimase gravida della paziente avendo già due figli gemelli ancora in tenera età, e durante il periodo della gestazione subì il trauma di un grave fallimento economico dell'attività imprenditoriale del marito. Per tale motivo, la famiglia dovette trasferirsi in un'altra regione, creando quel terreno precario dato dallo sradicamento dalle proprie radici, fondamentali per una donna incinta, tanto che esitò in un parto prematuro. Un primo distacco relazionale assunse le forme dell'incubatrice, "contenitore" salvifico per una vita fisiologica, ma al contempo freddo per l'interruzione della relazione calda e vitale regolata dall'utero materno. La madre di Sara, che possiamo immaginare provata da questi avvenimenti, svilupperà una depressione e rivelerà in seguito una difficoltà a sintonizzarsi con la propria figlia, quasi che questo legame fosse divenuto il ricordo vivente di tutto quel dolore.

Sara appartiene a quei pazienti che sembravano relativamente equilibrati nel contesto del percorso terapeutico, un percorso che li aveva portati ad essere relativamente tranquilli, compensati rispetto alle loro radici, ma che hanno visto riemergere in modo significativo le loro origini traumatiche, per essere ancora rielaborate.

Altre persone, che apparentemente conducevano una vita relativamente poco equilibrata, o poco rispettosa di sé – nello smarrirsi tra un'attività e l'altra, iper affaccendate, ad es. per necessità economiche e quindi costrette a seguire i ritmi della nostra società e lo stile di vita che richiede, oppure perché desiderose di rincorrere una realizzazione determinata nella sua forma dal contesto socio-culturale in cui viviamo e dallo stile di vita occidentale -, hanno trovato la profonda esigenza di esplorare delle loro parti emotive e progettuali rimaste "non vissute", silenziose, "dimidiate e immemori". In questi casi, la dimensione di vita stimolata dal coronavirus

si è rivelata un buon contenitore, che sembra aver indotto in loro, grazie all'isolamento, una parte riflessiva, in cui il virus non veniva vissuto come una minaccia aggressiva, ma come una potenzialità trasformativa data dall'amplificarsi dello spazio interiore a contatto con la propria anima.

Ed ecco un secondo sogno esemplificativo di questa modalità.

Alice è una donna di professione medico di 40 anni: persona dall'intelligenza pratica, con un senso del dovere e di perfezione molto elevato nato a partire dalla sua infanzia, da una famiglia al contempo normativa e con alte aspettative, a cui si contrapponeva la presenza di una madre fragile ed ambivalente, non in grado di fornire un accudimento sicuro e un sufficiente rispecchiamento. Una famiglia in cui nemmeno il colore dei lacci delle scarpe si poteva scegliere se non abbinato alle stesse, secondo il parere materno.

Nel lavoro di analisi, condotto negli anni precedenti, Alice è andata profondamente cambiando, "tessendo" il più possibile la sua storia in una tela unitaria. Nella relazione terapeutica, attraverso un attento rispecchiamento, e grazie ad un procedere analogico che apre ad una lettura simbolica-vitale, è stato possibile legare in modo sintonico gli aspetti emotivi frammentati nella vita della paziente sino a costruire un immaginario più coeso e ricco di creatività. Tuttavia, nel momento in cui Alice si trovava a dover compiere scelte significative per la sua vita, cominciava a allontanare le proprie decisioni con sofferenza, fino a bloccarsi. "Si trattava forse di un tratto dipendente" potrebbe pensare un terapeuta? D'altronde, se vogliamo servirci della metafora "dei lacci delle scarpe" e lo estendiamo analogicamente a tutta la sua infanzia, diventa possibile immaginare la profonda ferita della sua anima individuale, il blocco severo dell'espressione della sua autenticità. Dopo un mese dal lockdown Alice racconta questo sogno:

«lo sono incinta, ma fino a che non vado in ospedale, non lo so e non si vede. Nel



frattempo io mi prendo cura di tutti, mio papà, mio nipote, li accudisco. A quel punto sono in ospedale e devo partorire da sola; a quel punto penso, potrei chiamare mia madre, ma poi so che se anche la chiamo, a parte dimostrarmi il suo dolore e la sua impotenza, non mi è di aiuto. A quel punto chiamo Attilio (il marito), che però è a casa che dorme, perché Attilio non si è reso conto di questa gravidanza. Devo partorire da sola.

Arrivano le ostetriche, hanno le mascherine, come me, io cammino con queste ostetriche all'interno di un giardino bellissimo, è bello, pieno di fiori e verde, ma io rischio di inciampare perché ho le zeppe alte e il vialetto va verso il basso. Seguo le ostetriche e dei medici che sono dei ginecologi, che io non conosco ma che mi sembrano abbastanza tranquilli, e mi dicono che io sono contratta, ma di non preoccuparmi che partorirò. Arriviamo nei pressi di un'abitazione, molto bella, dove io dovrò partorire, ma mentre io sto arrivando ci sono dei tir che rischiano di scontrarsi fra di loro e di venirmi addosso. Sono due giganti enormi. Io sono spaventata e mi nascondo dietro due macchine e riesco a non farmi schiacciare. Raggiungo l'appartamento dove devo partorire, è un appartamento molto bello, una stanza con grandi vetrate che danno su questi giardini verdi. Io dico, "che bello, è stupendo": ci sei tu, che mi dici "tu sai che hai molto sofferto vero?" e a quel punto a me viene da piangere, perché me lo dici tu e io so che è la verità».

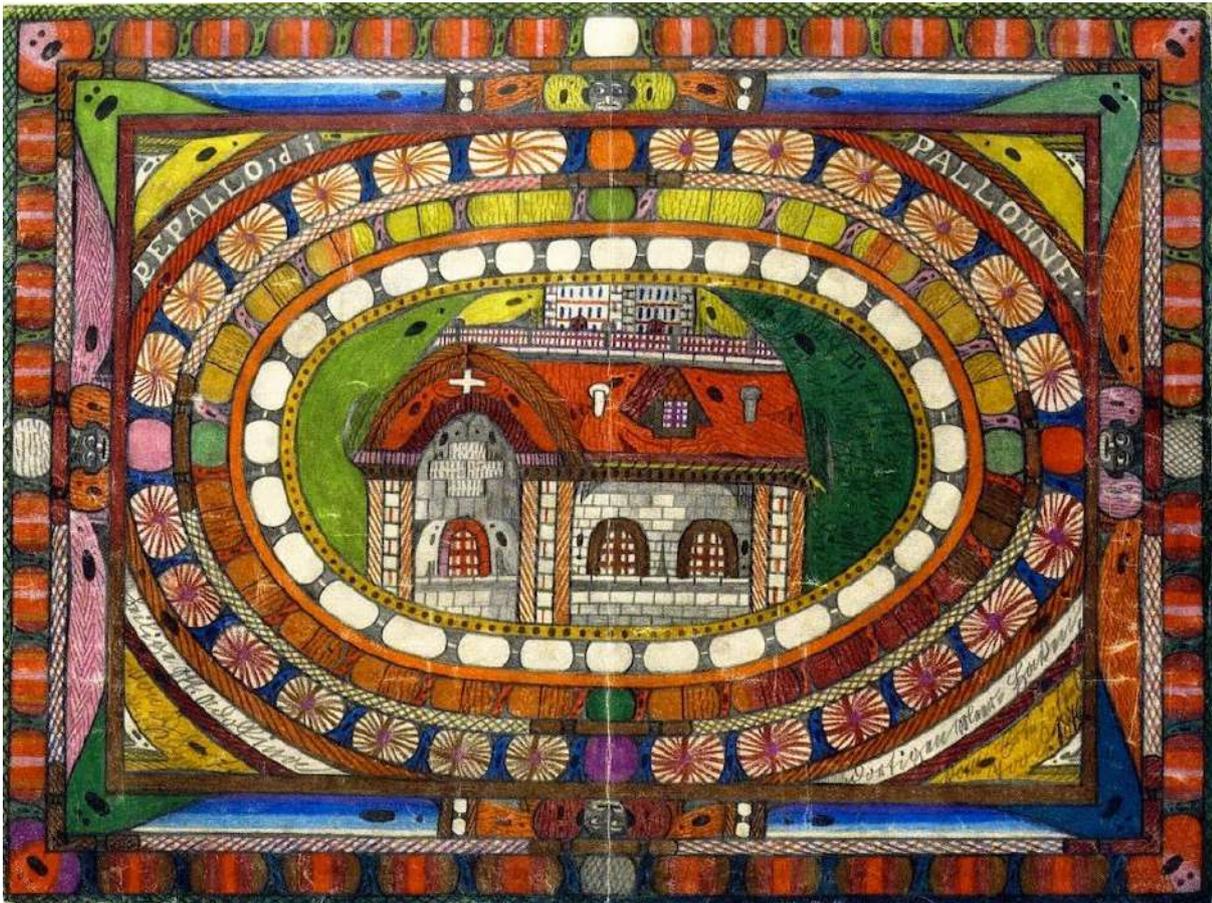
Alice è incinta ed è "a termine", ma non lo sente e nessuno intorno a lei può o sembra accorgersene, finché non è in ospedale, luogo elettivo di cura che comporta l'interruzione della nostra quotidiana attività lavorativa e delle nostre abitudini sociali e familiari. Si tratta forse di un simbolico e breve lockdown? Le ostetriche munite di mascherine, quali forze interiori la accompagnano al parto all'interno di un

"giardino bellissimo", forse il giardino della sua anima? Certo, ostacoli legati al suo stile di vita dinamico e giovanile ancora si frappongono, o complessi del suo passato sotto forma di camion la spaventano, ma Alice viene rassicurata: partorirà. Finché in una stanza con grandi vetrate da cui è possibile vedere proprio quel verde e rigoglioso giardino, una relazione di fiducia divenuta guida interiore, con parole dirette e dense di energia emotiva la pone di fronte al nocciolo del suo dolore, inducendola a un profondo contatto con se stessa. Là dove il germe del cambiamento aspetta di essere disvelato.

Anche in questo caso, è possibile cogliere l'esempio di come alcuni pazienti - iper affaccendati, aderenti a un modello di vita adattivo per compensare insicurezze, paure antiche, MOI-D (modelli operativi interni dissociati) che bloccano la possibilità di un cambiamento profondo -, con l'urgenza elicitata dal modo in cui il virus si è presentato hanno visto accelerare il percorso terapeutico, come se il virus stesso avesse attivato le forze propulsive verso una rapidità di guarigione.

In molti altri percorsi ho osservato quanto quel particolare problema costellato nel setting, focalizzato e processato nei vari nodi della rete, affettivi, lavorati, nell'immaginario così come nella relazione transferale, si sia rivelato nella sua essenza, con la potenza trasformativa delle emozioni che lo accompagnavano. Come se questo evento e la ritraumatizzazione che ha comportato avesse permesso una maggior emersione delle tematiche irrisolte.

Quando consuetudini sociali ereditate come una "seconda pelle", quando modelli di vita implicitamente appresi, sedimentati nella eredità dialogante di genetica-epigenetica, vengono scossi alle fondamenta al pari del trauma che l'individuo avverte di fronte a un evento mortale, accade che il campo delle in-formazioni collettive che abitano la nostra interiorità di esseri umani possa entrare in gioco determinando una intensità trasformativa che scuote sin dalle radici il nostro io.



Adolf Wölfli, Regalo di Pallohne, 1926

Scrutando oltre l'aspetto traumatico subito dal nostro Io e prendendo in considerazione la dimensione della vita dei pazienti nell'asse Io-Sé (Kalshed, 2013), mi sono accorta di quanto alcuni sono stati esortati dal loro inconscio a riprocessare le fondamenta del trauma originario, mentre altri, invitati dal profondo della loro psiche, hanno guardato con meno timore e più solidità alle loro scelte autentiche. In questa mia osservazione si evidenzia quello che in primis è stato definito da Jung *il processo di individuazione*, attraverso cui «ogni essere vivente diventa quello che è destinato a diventare sin dal principio» (Jung, 1992, pag. 294).

Nella nostra esperienza clinica, l'asse dell'Io fa riferimento alla storia personale, alle vicissitudini traumatiche presenti nell'esistenza di ogni singolo individuo, mentre l'asse del Sé rappresenta il patrimonio del tutto personale che contestualizza *nell'individuo le forze della progettualità*. Per dirlo con una metafora, proprio come un

albero diventa tale nella sua forma formata quando realizza il progetto contenuto nel suo seme, così l'essere umano trova la sua specificità individuativa quando riesce a realizzare la progettualità insita nella sua anima.

Ho approfondito l'esperienza della pandemia percorrendo i meandri della psiche individuale, e vorrei concludere riflettendo su cosa può succedere ad un collettivo, fondato dalla rete dei singoli individui, tenendo ferma nella domanda questa prospettiva individuativa. Per meglio esprimermi, in questo "tempo" qual è la trasformazione che l'umanità può incontrare sollecitata da un evento così inatteso, inimmaginabile per l'uomo comune ma previsto da menti profetiche, come alluso nelle parole iniziali di Magda Di Renzo?

In questo "tempo sospeso", esposti quotidianamente alle notizie su un "nemico invisibile", l'ordine naturale degli eventi si è intrecciato con quello interiore degli individui. Nel fondo della loro memoria,



là dove il fenomeno psichico del singolo si incontra con il collettivo, sono stati chiamati a confrontarsi con una domanda, indipendentemente dal fatto che venisse mentalizzata, accettata o rifiutata. Oltre le "sicurezze" della condizione umana del loro lo, questa domanda li ha posti a confronto con l'appartenenza a qualcosa di più vasto, a una Natura, che conosciuta dall'uomo nei secoli e dominata, aveva perso il suo mistero, la sua invisibile sacralità.

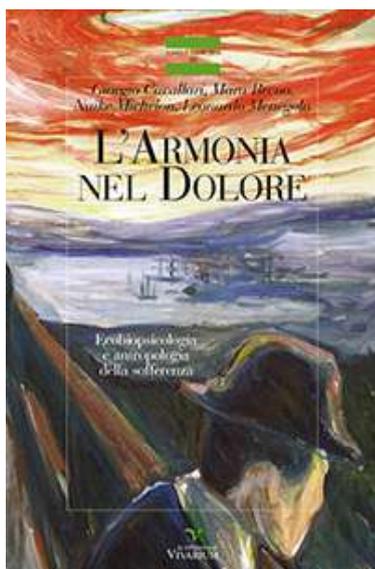
Potrà l'essere umano ritrovare il suo limite, riconoscere di essere parte di una Creazione con cui vivere in armonia, e non sentirsi artefice illusoriamente della stessa? Potrà grazie a questa Pandemia comprendere che Gaia è viva ed è un organismo che reagisce all'insieme delle nostre scelte, delle nostre azioni collettive che hanno perso il valore etico del rapporto con la Madre Terra?

Forse questa solitudine, questo "vuoto", virtuosamente potrà spingere l'individuo oltre i confini delle proprie certezze, nel sentire sottile e spirituale di questa unità con la Natura e l'Universo, fino a poter cogliere con la propria psiche una dimensione di unicità tra la coscienza umana e l'Universo. Forse attraverso questa esperienza, attraverso questo dolore, potrà riscoprire la strada che l'uomo antico conosceva, nel suo rispetto profondo per una Natura gravida di "mistero" e dalle cui leggi dipendeva la sua sopravvivenza.

Forse, oltre la paura, oltre il dolore, si potranno aprire le porte su una nuova dimensione: quella della nostra verità.

Bibliografia

- Di Renzo M. (2020). *Il coronavirus nel nostro collettivo*, in Babele. Numero monografico Speciale Covid- 19, Roma: Società della Torre RSM
- Frigoli D. (2008). *Fondamenti di terapia ecobiopsicologica*. Roma: Armando Editore
- Frigoli D. (2017). *L'alchimia dell'Anima*. Roma: Magi Edizioni
- Jung C.G. (1992). *Psicologia e religione*, in Opere, Vol. XI. Torino: Bollati Boringhieri
- Kalshed D. (2013). *Il trauma e l'anima*. Bergamo: Moretti & Vitali
- Merini A. (2005). *Aforismi e magie*. Milano: Rizzoli
- Muller M., Reinhard P., Herz-Sommer A. (2010). *Un giardino dell'Eden in mezzo all'inferno*. Milano: Excelsior 1881
- Rilke R.M. (1993), *Lettere a un giovane poeta*. Roma: Carlo Mancosu Editore



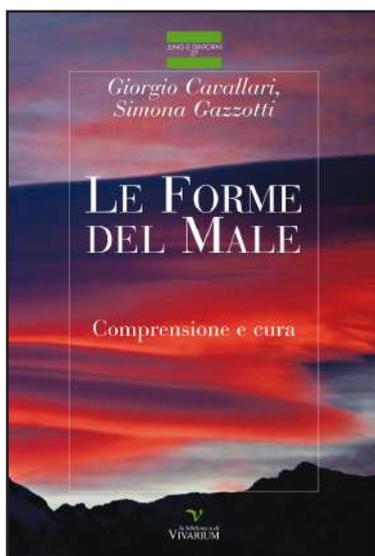
L'ARMONIA NEL DOLORE

di Giorgio Cavallari, Mara Breno, Naïke Michelin, Leonardo Menegola

È vano pensare di potere fuggire dal dolore, perché rimuoverlo o negarlo correndo come molti fanno verso stili di vita maniacalmente eccitati e narcisisticamente esaltati ha risultati "patologici". Davanti al dolore è però anche eticamente inaccettabile la resa nichilistica e anche l'insidioso ingaggio masochistico. In questo libro suggeriamo una strada, l'inizio di un percorso dove la speranza si possa collegare con il realisticamente possibile, e dove il prendersi cura del dolore non significhi solo lenirlo o recuperare funzioni compromesse, ma anche darvi un senso, cogliervi una possibile lettura simbolica.

Guarda l'intervista al Dott. Cavallari

http://www.z3xmi.it/pagina.phtml?_id_articolo=13969-Scuola.-Il-sasso-lanciato.-Intervista-a-Giorgio-Cavallari,-psicoterapeuta.html

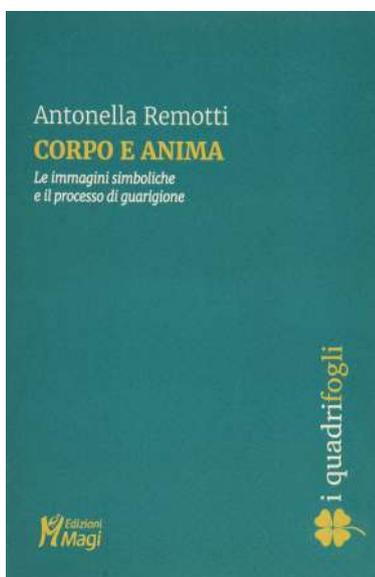


LE FORME DEL MALE

di Giorgio Cavallari e Simona Gazzotti

A volte i pazienti ci portano un "male" che non appare legato a eventi traumatici. Si tratta di nodi problematici cronicizzati riguardanti la vita affettiva e relazionale, la famiglia, la dimensione lavorativa e sociale. Vi è poi un tipo di "male" che si palesa come assenza di "senso". Vi è infine un tipo di "male" che in terapia non combattiamo, in quanto "non viene per nuocere". È quella parte di "Ombra" che c'è in tutti noi.

Senza prospettiva simbolica, la lotta fra il bene e il male, la intenzionalità protesa al bene, la possibilità di riparare (essenza dell'azione terapeutica) rischiano di collassare sotto l'impatto troppo realistico, concreto, materiale del male.



CORPO E ANIMA

di Antonella Remotti

In una fredda mattina d'inverno, soleggiata quanto basta per sperare in una giornata intensa e vigorosa, mentre camminavo velocemente per recarmi in studio, ricevetti la telefonata di un collega psichiatra. Mi domandò se avevo disponibilità di tempo per un percorso di psicoterapia. Un paziente affetto da malattia del secondo motoneurone intendeva iniziare la terapia in seguito alla grave diagnosi. Mi chiese se ero disposta a seguirlo. Mi fermai. Ascoltai con serietà le parole del collega per capire in realtà le mie emozioni di fronte a una malattia tanto grave. Angoscia, incertezza, timore, incapacità... speranza. La speranza di fronte alla SLA?

LA GABBIA: IL LIMITE, IL VUOTO E LA FORMA

È accaduto per davvero.

Un momento simile, più drammatico, mi riporta inevitabilmente alla Berlino del dopoguerra dove la divisione fra l'Est e l'Ovest, che mimavano la tensione mondiale fra America e Unione Sovietica, fra capitalismo e Comunismo, sono diventati realtà.

Ricordo precisamente la telefonata disperata di questa giovane paziente pochi giorni prima: «Dottorressa, io torno a casa! È come a Berlino! Io torno in Lombardia perché temo di non vedere più la mia famiglia! Di rimanere confinata in Veneto, chiusa in gabbia!». Aurora ha vissuto a Berlino per parecchio tempo, sia per gli studi universitari che per il lavoro, attorno gli anni duemila, respirando, a distanza di poco più di una decina d'anni, quel frammento di storia che ancora attraversa le persone che ha conosciuto, impregnato nei racconti delle loro vite.

Sento nelle sue parole sentimenti di angoscia, di paura, di incertezza. Le lacrime si percepiscono dalla voce tremante e nasale che non le appartiene solitamente. Emerge, nel nostro breve e improvviso colloquio, un senso di urgenza e l'impotenza di fronte ad un atto concreto, il lockdown, di cui da pochi giorni, troppi pochi per rendersene conto, si vociferava la possibilità. L'esempio da seguire era il lontano Oriente. Una Wuhan rinchiusa in celle chiamate casa, con strade deserte e la polizia e l'esercito a controllare che la regolamentazione anticontagio fosse rispettata da tutti. Era lo scenario che si palesava sugli schermi televisivi di un Occidente incredulo, sconcertato e frettolosamente giudicante.

Il responsabile di queste misure al limite del tollerabile? Un mietitore di vite umane sconosciuto sino a poco tempo prima: Il Covid-19 virus.

La conversazione con la mia paziente riapre in me la memoria della visita a Berlino di pochi mesi prima. Avevo attraversato i luoghi storici



Buran, Bruna Pontillo, Introitus

e d'interesse architettonico pensando proprio alla vita di quella giovane donna che, nella sua anamnesi, aveva avuto così tanta cura di raccontarmi della capitale tedesca e delle emozioni contrastanti che aveva incontrato. Nel mio breve soggiorno ero stata sedotta dal Muro e dalla sua storia nella sua essenza di simbolo concretizzato di confinamento e di divisione, tanto da muovere in me, ad un certo momento, il bisogno di costellare nel mio immaginario la possibilità di esplorare il suo opposto: la ri-unione anche prima della storica data del 9 novembre 1989. Ho prenotato così una visita a *"Berliner Unterwelten"* ("Berlino sotto le mura", meglio "Berlino negli Inferi"), mossa dall'urgenza di respirare la possibilità di trovare una via di scampo da quella forzata e inaspettata gabbia, scovare l'antidoto per quella reclusione nella determinazione di chi ha lottato per creare una strada per riunirsi a ciò dal quale era stato diviso: gli affetti.

L'amore e la famiglia erano il propulsore che per ventotto anni ha portato migliaia di berlinesi a rischiare la vita, trovando spesso la Signora di Nero Vestita ad attenderli, in mezzo al Muro, ai chiodi, alle pallottole dei cecchini, tra le fauci dei cani affamati. Talvolta, morendo



anche fra le parole dei propri presunti amici: il senso della fiducia vacillante aveva lasciato posto, spesso a ragion veduta, alla malfidenza veicolata dalla paura.

Durante la visita a *"Berliner Unterwelten"*, fra i cunicoli scavati a mano in condizioni impensabili, le mappe dei passaggi ricavati nei luoghi più impervi ed i racconti delle imprese compiute da donne e uomini coraggiosi e disperati, ho potuto riconoscere come la speranza rimasta accesa come una fiamma di luce nel cuore di molti, sia divenuta combustibile e guida per azioni concrete: là dove qualcosa era stato diviso, rimaneva comunque una forza che tendeva a riunire.

Il Muro di Berlino è un simbolo nato in due mesi dopo le parole di Walter Ulbricht, l'allora presidente del consiglio di Stato della Repubblica Democratica Tedesca (DDR): «Nessuno ha intenzione di costruire un muro». Era il 15 giugno 1961. Ho pensato diverse volte che Ulbricht avesse preso spunto da Odisseo e che, attraverso lo stratagemma di quelle parole, avesse in qualche modo accecato chi per lui era Polifemo, con una sostanziale differenza: mentre *"Nessuno-Odisseo"* e i suoi compagni sopravvissuti scappavano dalla gabbia, Ulbricht confinava Berlino Ovest e Berlino Est dietro al filo spinato, divenuto poi muro e infine trincea, dove le sbarre nemmeno esistevano se non orizzontali. Le più note? Quelle di *Checkpoint Charlie*, uno dei posti di blocco più importanti tra il settore statunitense e quello sovietico.

L'enfasi delle parole della paziente bisognosa di rassicurazione, di ascolto e di contenimento, di quella chiamata che mi aveva colta di sorpresa, mi hanno traghettata verso un'altra considerazione che avevo fantasticato come terapeuta ecobiopsicologica proprio nel volo di ritorno da Berlino: i berlinesi si sono svegliati una mattina confinati in una realtà dalla quale, ad un certo momento, non sono più potuti fuggire.

Che tipo di esperienza potevano mai aver vissuto e come avrei potuto intervenire in una situazione simile come terapeuta?

Naturalmente curiosa di tutto ciò che sono i fenomeni della vita, mi sono posta con sguardo vivo e attivo all'osservazione di quel momento

storico e, attraverso il pensiero analogico, in una rêverie che accoglie sognante ciò che emerge anche dall'inconscio, i dati cognitivi della storia del Muro si sono potuti popolare consapevolmente di quei sentimenti possibili che le persone hanno verosimilmente sperimentato; da questo stato di ricerca attiva, ecco emergere in me una sequela di immagini sintetiche, dense di emozioni simili a quelle che poteva aver vissuto il popolo della capitale tedesca in quel momento. Ricordo precisamente come, in quel momento di esplorazione ecobiopsicologica, fossi diventata maggiormente cosciente, partecipe di quel momento drammatico di storia non solo tedesca, bensì mondiale.

È questo lo spirito complesso insito nell'approccio dell'Ecobiopsicologia ai fenomeni della vita, col quale mi muovo per abitare la storia: la mia, quella dei pazienti, quella dell'Umanità nelle sue diverse forme. So bene infatti che attraverso l'esercizio della visione simbolica mediante lo strumento dell'analogia secondo il criterio ecobiopsicologico, si attua una trasformazione della coscienza ordinaria, tale che al pensare, proprio dell'osservazione della realtà, si sostituisce il sentire proprio dell'immaginazione. L'esito di questa dialettica degli opposti è appunto una dimensione di consapevolezza dove il noto del pensare si fonde con l'ignoto del sentire, sino a costruire una dimensione estetica dell'esistenza in cui l'approccio alla realtà si trasforma in una incessante domanda sempre aperta alla conoscenza della vita (Frigoli, 2014).

Alla conclusione del mio viaggio, mentre il carrello dell'aereo toccava la pista d'atterraggio, avevo sentito il bisogno quasi rassicurante, di vagliare nella mia mente la storia attuale, per accertarmi che non vi fossero elementi che potessero far pensare alla possibile ripetizione di una situazione simile. Era il 4 novembre 2019. Sembrava andasse *"tutto bene"*. Ma Wuhan era già sotto assedio, solo che ancora non sapeva di esserlo. Ed il lockdown avrebbe confinato tutti quanti, pochi mesi dopo, sotto lo stendardo della pandemia.

Se *"Le parole sognano di essere nominate - Per sentire nella carne piangere il diamante"*

come suggerisce Stéphane Mallarmé nel frammento di una sua poesia (Di Ortonzo, 2009), così gabbia si era fatta largo attraverso le emozioni di Aurora. Nel suo significato, la parola gabbia designa uno strumento che serve a imprigionare o custodire in cattività animali vivi, in modo da permetterne la visita o il trasporto; calandosi invece nella sua origine latina, emerge che essa deriva da *cavea*, da cui *cavus*, 'cavo', rimandando archetipicamente al tema del vuoto. Dunque la medesima parola è impregnata sia del limite, sia del contenuto. Da qui mi domando: *di quale vuoto relativo alla storia della propria vita, mi stava parlando Aurora? Quale vuoto si era palesato in lei così violentemente, a fronte della notizia del possibile lockdown?*

Quel confinamento, quel limite imposto, poteva rimandare ai vuoti, a me noti, della sua infanzia? All'angoscia della solitudine e dell'abbandono? Non è questa la sede per ricostruire la storia di Aurora nei dettagli del suo passato. Basti sapere che la giovane donna era depositaria di perdite affettive molto precoci, mai riconosciute sino all'arrivo in terapia, connesse a somatizzazioni importanti. Da qui il bisogno di operare, per quanto possibile, nel corso della telefonata, un intervento riparativo. Emergono in me le immagini della sua storia di vita, dei racconti della sua adorata Berlino, della mia personale esperienza, e delle emozioni connesse a tutto questo, in un campo complesso che si è sintetizzato in un'immagine che le comunico: le ricordo che lei comunque aveva la residenza in Lombardia ed il domicilio nel Veneto e dunque poteva *"attraversare Checkpoint Charlie perché aveva il Visto per poter varcare il confine"*, per potersi riunire agli affetti della propria famiglia.

Non aveva potuto pensare a questa soluzione, Aurora. Annichilita nell'angoscia del dramma antico, rievocato dalla situazione di per sé traumatica delle notizie relative al possibile lockdown che si stavano susseguendo. La fragilità che traumi precoci mai elaborati creano nell'Io della persona, confinano spesso dalla possibilità di trovare soluzioni adattive adeguate, lasciando l'anima della persona nell'angoscia; se l'evento recente

riedifica traumi antichi, primari come nel caso di Aurora, l'eco della parti dissociate che rendendo incapace il soggetto di far fronte alla situazione come in altri casi invece sarebbe stato sicuramente in grado, divengono esse stesse la gabbia nel quale l'anima si trova reclusa. Si stava aprendo un nuovo scenario nella terapia di Aurora, dettata eventi più grandi di noi.

Mentre concludevo con un saluto affettuoso la telefonata con la mia paziente, dentro di me si aprivano numerose domande che alludevano ad una dimensione che andava oltre la storia della giovane donna.

Di che cosa si era fatta portavoce Aurora? Cosa poteva essere questa "gabbia"? Cosa stava prendendo corpo nella Storia attraverso il Covid-19 virus?

La Storia assume la propria forma, inesorabile, con i fatti noti a tutti mentre le domande poste, rimanevano accese in me, simili a fari nella notte.

Talvolta mi avvicinavo maggiormente a loro, per trovare una qualche risposta, sollecitata dalle considerazioni che prendevano corpo nel corso delle sedute coi miei pazienti durante il lockdown.

A qualche settimana dalla riapertura, l'incontro con il Vangelo di Tommaso.

Nelle mie mani arriva una copia tradotta e commentata da Mario Pincherle, ricercatore specializzato in paleotecnologia e archeologia, studioso dell'uomo, studioso della Bibbia, degli Egizi fra cui alcuni fondamentali segreti della Grande Piramide d'Egitto.

Egli apre il commento al Quinto Vangelo con una metafora che avvicina la condizione dell'uomo a quella di un uccellino in gabbia, al quale la gabbia è stata aperta. Ciò che troviamo, come uomini, fuori dalla gabbia è la felicità. Queste parole sembrano dar voce al momento che stavo e stavamo tutti vivendo. Mi metto in ascolto di questo messaggio che continua con un'esortazione. Continua infatti Pincherle, dicendo che l'uscita dalla gabbia, in realtà, è insidiosa tanto quanto il rimanervi. Da una parte, nello scegliere di uscire, l'uccellino trova la possibilità di finire nelle fauci di un gatto, dall'altra, nel rimanere nella gabbia, corre il rischio di perdere



Buran, Bruna Pontillo, Ri-nascere

un'occasione per essere felice.

Così è per l'uomo.

Ed è chiaro che la gabbia a cui fa riferimento l'autore è anzitutto una gabbia interiore, *«le cui sbarre»*, dice lui, *«sono "costruite dal nulla" nel corso dei millenni»*.

L'invito nel Vangelo di Tommaso, che a differenza degli altri evangelisti mette in luce l'aspetto umano del Cristo, porta l'attenzione non su ciò che gli uomini dovrebbero fare, ma su ciò che dovrebbero imparare a conoscere attraverso una ricerca di carattere interiore. Tommaso è colui che mette il dito nella piaga per poter credere. È colui che tocca con mano la Verità, nella carne del Cristo, se vogliamo, diventa, per un istante, "Uno con Lui".

La ricerca della Verità, l'incontro con l'Archetipo, è una Rivelazione che chiede devozione, fiducia, coraggio, spinta all'azione, amore per la ricerca, ma anche una qualità che parrebbe essere più diabolica che divina: il dubbio come tentazione che genera il contatto con l'elemento trasformativo. Non un contatto qualunque, ma quello con colui che ha reso cosciente l'unione fra Corpo, Anima, Spirito: il Cristo. Una ricerca umana, quella di Tommaso, tesa, come il suo dito, verso l'Archetipo.

Una tensione di ricerca che ho potuto cogliere in molti pazienti. La gabbia temuta, osteggiata, criticata, esortata anche attraverso #iorestoacasa, ha avuto, per qualcuno, un senso profondamente trasformativo, divenendo un simbolico utero nel quale consentire una nuova gestazione delle nuove parti di sé.

Tommaso, guidandoci attraverso questa via trasformativa, sembra esortarci, mediante queste parole, a porre attenzione al nostro atteggiamento in relazione ai fenomeni che incontriamo:

«Guarda il demonio da ogni lato
e non da un lato solo, come fai tu.
Lo vedrai ritornare ad essere Dio!»

L'Ecobiopsicologia accoglie questa esortazione traducendola nella visione complessa, resa operativa attraverso l'uso del simbolo e dell'analogia, ed abituando ad una continua tensione aperta alla pluralità di significati degli eventi, siano essi personali o collettivi, siano essi biologici o psicologici, siano essi consci o inconsci.

Se la gabbia ai tempi del Covid-19 dunque è stata vissuta prevalentemente nel suo significato di costrizione da superare, ritengo opportuno recuperare e rendere cosciente la visione "sana" della gabbia: il limite.

Il significato della parola limite è confine, frontiere, termine. Troveremo dunque il limite del bio, che chiamiamo pelle nel corpo, membrana nella cellula.

Parallelamente troviamo la stessa evoluzione in psyché, nella struttura dell'Io attraverso le difese, l'evoluzione della coscienza attraverso la formazione della persona, fino ad arrivare all'ambito eco, la relazione fra i diversi linguaggi della Vita, con i relativi significati: l'ambiente e ciò che in esso è creato.

Implicito nel significato di limite, c'è la forma. E nella forma, questo ce lo insegnano i Classici, la Bellezza intesa come Armonia che è proporzione, misura secondo Natura. Nella forma infatti si manifesta implicitamente il concetto di armonia, e l'esplicitazione della rete di relazioni che prende forma nelle diverse strutture di natura, rimanda all'archetipo che sottende la forma formata.

Solo se vi è una ricerca attiva di questa armonia, delle parti che danzano e cantano sincronicamente nel macrocosmo e analogamente nel microcosmo, sarà possibile tentare di alludere a quella Verità che tocca Tommaso con il proprio dito.

Il concetto di limite riporta anche al confronto

con la nostra umanità: il ritorno ad una visione unitaria, che consente di recuperare l'Unità, il Divino della Verità, è sempre soggetto alla finitezza dell'Uomo, se non altro per il condizionamento dello psicosoma ai criteri di spazio-tempo che lo confinano. La Finalità stessa dell'uomo infatti, quando viene perseguita, è una tensione verso. Verso la coscienza non intellettiva ma intellegibile della gabbia, ovvero il vuoto che è anche confine, tradotto come limite, a dar vita alla forma, sotto la spinta di un ritmo.

Il recupero di uno sguardo, potrebbe dire un Tommaso moderno, che cerca di tenere assieme piani differenti, attento alla tensione verso, alla Finalità più o meno dichiarata del Sé personale, riflesso dell'Anima-mundi che però, e qui lo sottolineo, non può permettersi di escludere quest'ultima.

Aurora, rievocando attraverso la propria storia e la propria psyché, la gabbia del Muro di Berlino, assimilabile per certi versi a quella del Covid-19, sembra riprendere le fila del grido di Greta Thunberg: Gaia, in questo frammento temporale rivoluzionario che ha fermato i sistemi produttivi umani, ha dimostrato la propria forza di ripresa, ma nel contempo la precarietà dell'uomo non sensibile e rispettoso degli equilibri di cui la natura di Gaia è impregnata.

Il segnale forte del Covid-19 riporta alla riflessione eco circa un ambiente malato, in gabbia di fronte ad un disequilibrio informativo rispetto al sistema Vita, determinato dall'inquinamento massiccio causato dall'uomo. Nel sistema Vita troviamo l'uomo per il quale, dal punto di vista di psyché, gabbia potrebbero essere analogicamente tutte quelle modalità, quei disturbi di personalità che portano alla sofferenza dell'anima, che ricordiamo è un'anima che ha un corpo, e dunque un bios non disgiunto che soffre con essa. Talvolta lo stesso corpo si carica, si ingabbia, in sintomi più o meno gravi espressione dell'anima che soffre, inserito a propria volta in un ambiente insano e a sua volta malato.

A un certo punto, il 18 maggio 2020, è stato possibile uscire dalla gabbia: la riapertura è stata ufficializzata.

Mario Pincherle fa notare nel commento al Vangelo di Tommaso, che «se l'uomo esce troppo precipitosamente dalla gabbia, la libertà raggiunta esteriormente ma non interiormente, diventa pericolosa per lui».

Dunque anche il modo di uscire, il movimento che si crea in questa azione, avrà un proprio valore. Si tratta di uscire concretamente dal lockdown, certo.

Ma allo stesso tempo rifletto sulla possibilità di uscire dalla gabbia in cui è intrappolata l'anima, come nel trauma, o in quella gabbia che esclude la possibilità di filare in una trama



Buran, Bruna Pontillo, Sogni rubati

continua, gli eventi dell'esistenza personale e collettiva, riconnettendo quelle emozioni perdute e dissociate attraverso lo sguardo simbolico, contemplando la possibilità di dialogare con l'ignoto e l'incertezza per aprirsi non solo al nostalgico "ritorno alla vita passata" ma cogliendo l'opportunità di una



possibilità di ampliamento della coscienza personale, finanche collettiva.

Ripropongo le parole di Tommaso: «Guarda il demonio da ogni lato e non da un lato solo, come fai tu. Lo vedrai rintonare ad essere Dio!» (Pincherle, 1998). L'incitazione a considerare uno sguardo di totalità, per poter vedere qualcosa e ritornare ad essere il Divino, dice Tommaso.

Possiamo tradurre questa visione come quello sguardo sintetico, attivato attraverso il simbolo e l'analogia che, mediante la visione complessa della rete di relazioni che compongono il romanzo dell'anima del soggetto, allude alla possibilità di vedere il paziente nella sua totalità psicosomatica, che per l'Ecobiopsicologia è il Sé dell'individuo che rimanda alla totalità del Sé Archetipico (Frigoli, 2016).

Se il diavolo, in aramaico, è definito stra' ahra' cioè "l'altro punto di vista", la "visione parziale", allora è possibile accogliere questo invito anche per rileggere il momento attuale. In particolare è un invito che implicitamente richiede di guardare il diavolo. Cioè guardare l'altro punto di vista. Cosa di per sé non sempre semplice, se pensiamo ad esempio a come il Covid-19 ha spesso traghettato le masse verso punti di vista esclusivi. E come la pandemia abbia portato ad unire-frammentando.

La richiesta sollecita il bisogno di guardare il diavolo da più punti di vista, per vederlo "ritornare ad essere Dio".

Ed è quello che in molti hanno tentato di fare. Che la situazione stessa ha richiesto di attivare se pensiamo a tutte le "commissioni straordinarie" che hanno preso corpo a livelli differenti per intervenire nell'emergenza.

A mio avviso va aggiunto il come tenere assieme queste parti affinché davvero si possa tendere al Divino. Perché questa è l'unicità dell'Ecobiopsicologia.

Solo se vi è Armonia è possibile fare questo. Parola non a caso, perché Armonia si rifà a precise regole, proporzioni vitali: il linguaggio che segue le leggi di natura, per mettere in relazione i diversi punti di vista, necessita della conoscenza del ritmo proporzionale (anaproporzione) che si coglie sinteticamente

attraverso lo sguardo simbolico ed analogico vitale.

Arrivo quindi a trarre una prima sintesi che è l'incontro fra ciò che suggerisce il Vangelo di Tommaso, ricordando che Vangelo dal greco **ευαγγέλιον**, evanghélion, significa "lieto annunzio" "buona novella", il commento di Pincherle e Diego Frigoli con l'Ecobiopsicologia.

La dimensione tendenzialmente infinita dell'Uomo deve fare i conti con la sua finitezza: il corpo dell'uomo, l'anima dell'uomo, ha propri limiti. Uno spazio e un tempo che lo definiscono. Dove l'evolvere della coscienza richiede all'anima lo sforzo di andare oltre il pensiero, per allargarsi e diventare Spirito.

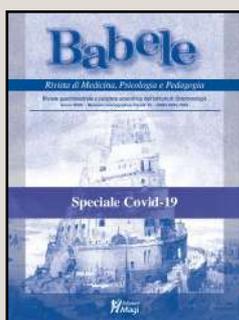
Su questa linea l'Ecobiopsicologia fa un passo oltre perché mostra in modo chiaro una possibile via per cogliere il come poter attivare coscientemente questa tensione verso, la ricerca attiva di armonia, come prima dichiarato, recuperando l'immaginario.

«Se non si dimentica che la coscienza dipende dalla facoltà dell'immaginazione, e che l'immaginazione occupa un posto centrale nell'anima e quest'ultima è sempre unita alla storia del corpo, la ricerca di queste connessioni costituisce un ponte di immagini fra la coscienza e l'essere, che solo l'intelligenza del «cuore» può conoscere» (Frigoli, 2017).

Bibliografia

- Breno M., Cavallari G., Menegola L., Michelon N. (2020). *L'Armonia nel dolore*. Milano: Vivarium
- Di Oronzo V. (2009). *Le lune di Jung*. Bergamo: Moretti & Vitali
- Frigoli D. (2014). *L'antropologia dell'immaginario*. D. Frigoli (Ed.), *Intelligenza Analogica* (pp. 61-69). Roma: Magi
- Frigoli D. (2016). *Il linguaggio dell'anima*. Roma: Magi
- Frigoli D. (2017). *L'alchimia dell'anima*. Roma: Magi
- Marchianò G. (1968). *Il codice della forma*. Bari: Dedalo
- Pincherle M. (1998). (a cura di), *Il quinto Vangelo*. Cesena: Macro

ARTICOLI ANEB IN RETE



CORONAVIRUS: TRAUMA O RISVEGLIO DI UNA MENTE GLOBALE?

DI MARA BRENO E DIEGO FRIGOLI

DIETRO DI ME IL PASSATO, DAVANTI A ME... QUALE FUTURO?

DI ALDA MARINI



CORONAVIRUS, IN UE 30% PSICOTERAPIE ONLINE, DA ORA CRESCITA ITALIA
DI ALDA MARINI

CORONAVIRUS, MILANESI PIÙ 'UMANI' CON IL LOCKDOWN
DI ALDA MARINI

CORONAVIRUS, COME IN GUERRA SI ATTIVA ARCHETIPO VITA/MORTE
DI MARA BRENO



IL CONTAGIO PSICHICO. LA PREGHIERA È L'ARMA CHE ABBIAMO
A DISPOSIZIONE DI DIEGO FRIGOLI



ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
ECOBIOPSICOLOGIA

CONTATTI

Segreteria dell'Istituto: Tel. 02/36519170 - Fax 02/36519171
email: istituto@aneb.it

Ulteriori informazioni sono disponibili presso la pagina web
dell'Istituto, all'indirizzo www.aneb.it



AUTRICE: Alda Marini - Specialista in Psicologia e Psicoterapeuta. Psicologa Analista (CIPA, IAAP), esperta in psicosomatica (ANEB), effettua supervisioni e docenze presso le scuole di psicoterapia dell'ANEB e del CIPA su temi di psicosomatica ecobiopsicologica, età evolutiva, teoria dei sogni e dell'immaginario, terapia di gruppo, processo d'individuazione, alchimia, e metodica junghiana. È responsabile di materia per Psicologia delle dinamiche di gruppo (CIPA) e Psicologia dello Sviluppo e Psicopatologia Infantile (ANEB). Per ANEB è anche Responsabile dei Rapporti con le Istituzioni Scientifiche e la Rete Interdisciplinare ed effettua attività di ricerca e divulgazione, con relative pubblicazioni. È terapeuta EMDR. Lavora privatamente a Milano conducendo terapia individuale con adulti e adolescenti, terapia di gruppo e di coppia.

CRESCERE I FIGLI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

Il periodo di emergenza sanitaria che abbiamo appena trascorso ci ha messo di fronte a tematiche complesse che non eravamo preparati ad affrontare e se è stato problematico viverle ancora di più lo è stato aiutare le giovani menti ad accettarlo e a condurre una quotidianità possibile.

Da qui partono alcune mie riflessioni nate dal confronto sulle dinamiche familiari e sul ruolo dei genitori in momenti di emergenza. In generale possiamo affermare che la funzione del genitore è quella di tutelare i figli affinché abbiano a sperimentare un ambiente sano e adeguato alla crescita. Più sono piccoli più la funzione genitoriale si esplica anche nel bonificare l'ambiente rendendolo adeguato all'insorgenza di una positività verso la vita, aiutando il bambino a sperimentare la sensazione di avere un proprio posto nel mondo e portandolo a sviluppare la capacità che ne deriva di interagire con fiducia.

Quando però la situazione assume caratteristiche meno governabili dal genitore ed egli stesso è immerso in un contesto disfunzionale, il suo ruolo diventa fondamentale e comprende lo sforzo di accogliere e riparare l'ambiente, rendendolo più consono ai bisogni del bambino. Per comprendere in che modo si esplica la funzione genitoriale in momenti di emergenza, che vedono coinvolti gli stessi adulti alle prese con nuove difficoltà, bisogna entrare nel merito della tipologia dell'emergenza.

Intanto il nostro ambiente, a seguito dell'emergenza sanitaria, è decisamente mutato rispetto solo a qualche mese prima, ed improvvisamente. L'allarme generato dalla presenza di un virus fra noi ha azzerato qualunque percezione precedente rispetto

alla vita e ai contatti umani, e questo ha creato un nuovo stile di vita, che condiziona in modo molto singolare le nostre esistenze. Come definire quello che ci è successo? È sicuramente una situazione emergenziale, ma di un tipo particolare, dove il pericolo non è né palpabile, né chiaramente identificabile, ne sono portatori gli "altri", quindi chiunque è potenzialmente pericoloso. Inoltre per la prima volta nella storia a memoria d'uomo è



diffuso universalmente, cioè non è possibile neanche con un atto immaginativo trovare scampo in altro luogo. Non possiamo immaginare un luogo dove questo pericolo sia assente.

Può dirsi quindi che siamo al cospetto di un evento traumatico? Intanto etimologicamente trauma (dal greco **τραυμα**) vuol dire ferita. Ferita inferta da un agente capace di azione improvvisa, rapida e violenta, ci suggerisce la Treccani. E se estendiamo figurativamente il significato troviamo che il termine trauma designa una grave alterazione del normale stato psichico di un individuo, conseguente a esperienze e fatti tristi, dolorosi, negativi, che turbano e disorientano. Qui sì che cominciamo a trovare tracce di ciò che stiamo vivendo in questo periodo. Il virus



prima osservato a distanza, individuato in un popolo lontano, percepito vagamente come pericoloso ma altrove, è entrato nel nostro mondo con un'accelerata, per acquisizioni successive. Poi ha iniziato ad infliggere ferite, in modo improvviso, a volte violento e rapido. Ha quindi generato fatti tristi: lo sradicamento dal tessuto sociale dell'individuo, la limitazione nelle libertà individuali che per la nostra generazione rappresenta un'esperienza estranea. Forse se ne aveva ultima memoria ai tempi dell'ultima guerra, quindi quasi un secolo fa. Infine ci ha privato della vicinanza degli altri. Poi fatti dolorosi, le morti numerose, la paura per la salute dei nostri cari se non di noi stessi. E da ultimo il turbamento e il disorientamento per le modifiche sostanziali della nostra vita. Sì perché oggi sono saltati tutti i punti di riferimento che ci regolavano fino a pochi mesi fa: recarci al lavoro ogni giorno, andare a scuola, seguire le varie attività sportive o ludiche, anche da soli, ma per lo più insieme agli altri. Magari in molti casi i punti di riferimento erano un po' fittizi, cadenzavano giornate concitate che ci impedivano di fermarci a riflettere, i mille impegni e le tante attività, l'appuntamento con mete vacanziere di grido, eventi sociali, mode, etc. Ma il cambiamento non è stato una lenta evoluzione verso uno stile di vita più essenziale e consapevole, bensì un'eliminazione subitanea di tutto. Ciò ha prodotto un vuoto, anzi in alcuni casi una voragine. E col termine "voragine" intendo un'esperienza che porta sotto, rischia di far affogare.

Il virus è un nemico, questo è assodato, ma un nemico molto particolare, che non si vede, è ovunque e allo stesso tempo in nessun luogo. Non si capisce chi colpisce, perché le prime nozioni sul tema, "colpisce gli anziani, le persone debilitate da precedenti malattie", sono saltate dopo le morti anche di persone più giovani e non malate. Così ci sono giunte indicazioni diverse e a volte non coerenti sulle modalità per difenderci man mano che le consapevolezze mutavano.

Tutto ciò ha generato un allarme diffuso in assenza di azioni veramente atte a proteggerci. Si è generata una posizione di autodifesa costante, in cui il nemico non è visibile ma

è percepito come estremamente pericoloso, quindi seppur in mancanza di concrete ed efficaci azioni da compiere ci costringe a mantenere uno stato perenne di allerta.

Un'allerta dello stato psichico, un'attivazione continua che risulta inutile, non serve a schivare il "nemico", ed è quindi inefficace, mantenendo l'esposizione. Inoltre avviene in mancanza di oggetto, in quanto il virus è invisibile e si può portarlo con sé senza alcuna alterazione del proprio stato, e per molto tempo. Questo può produrre due reazioni: o nego il problema e mi comporto come prima o entro in una condizione di loop dei processi di funzionamento psicologico. Cioè si produce una traiettoria ad anello con ripetizione reiterata degli stessi meccanismi. Siamo impediti dall'uscire dal problema perché il "nemico" ci può attaccare da un momento all'altro, ma non si è in grado di comprenderne le caratteristiche e non ci è dato di produrre azioni risolutive. Quindi siamo impossibilitati ad uscire dal problema ma anche ad allontanarcene, il pensiero ossessivamente torna lì, inchiodato ai mille notiziari che continuano a masticare informazioni che non fanno crescere la consapevolezza della problematica ma creano una dipendenza che si autoalimenta. Il cambiamento repentino ci ha consegnato un mondo preoccupato ed ipervigile, decisamente non sintonizzato sui bisogni psicologici degli individui.

A questo si aggiunge un elemento che rende molto più grave la situazione psicologica: il "contatto" genera "contagio", quindi malattia, quindi è male. Questi due termini, "contatto" e "contagio", indicano da sempre un passaggio di contenuti da un individuo all'altro. Nel caso del "contatto" c'è calore fisico attraverso la funzione tattile che fa percepire la vicinanza ed è a connotazione positiva, di cui gli individui necessitano per la sopravvivenza psicosomatica. Nell'altro, il "contagio", cioè il passaggio di una malattia, di un influsso dannoso, che nuoce alla sopravvivenza o comunque la mette a dura prova. La situazione si confonde ulteriormente se si pensa che se ci si tocca si sta vicino e se si sta vicino si accetta il rischio

di contaminarsi, che a volte non è rischio ma opportunità. Infatti anche etimologicamente li vediamo condividere una medesima radice. La contiguità e l'assonanza di questi due termini, "contatto" e "contagio" ci mostra la drammaticità del momento. Anche qui si materializza il conflitto o paradosso, da cui non si può uscire.

I contributi degli psicologi delle relazioni oggettuali ci hanno portato a capire quanto sia importante la relazione, il contatto anche fisico, fino a dire che "si esiste nella relazione". Oggi per continuare ad esistere dobbiamo eliminare il "contatto". Quindi un nuovo loop: per esistere devo eliminare la condizione che mi permette di percepirmi, quindi di esistere. Tutto ciò ha fatto saltare gli equilibri dentro e fuori di noi.

Le famiglie si sono qualificate subito come l'unico ambito relazionale superstite e a loro il gravoso compito di sostenersi e sostenere le unità più vulnerabili, i bambini.

Cos'è accaduto loro in questo periodo? Hanno perso tutti i riferimenti che scandivano il loro tempo. Forse impegni gestiti anche in modo un po' ossessivo e poco relazionale, ma comunque costituivano un riferimento. Oggi questo mondo modificato è costituito essenzialmente dai genitori e dai fratelli (quando ci sono). Sono stati per un lungo periodo gli unici che i bambini vedessero di persona, l'unico contatto sicuro, quando le misure adottate dai governi hanno sentenziato che solo fra familiari ci si poteva frequentare. Ma da questo sono stati esclusi gli anziani (figure più esposte ad ammalarsi, quindi da proteggere), che sono anche i nonni. Quindi sono state eliminate dalla frequentazione dei bambini all'improvviso figure che erano referenti dei bambini laddove i genitori erano assorbiti dal lavoro.

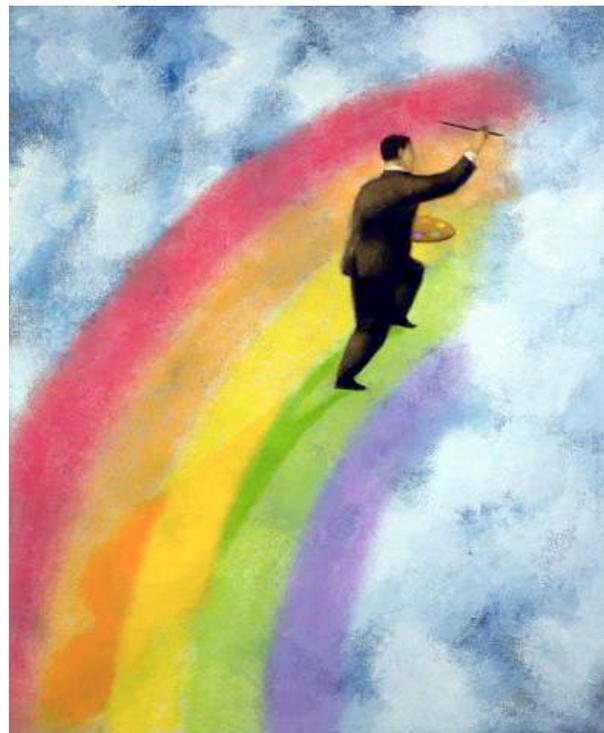
Cosa può fare il genitore oggi? Che spazio ha di produrre azioni riparative inserito com'è nella situazione che abbiamo appena tratteggiato? Qual è la sua responsabilità?

Direi quello di sempre, cioè ricostituire dei solidi punti di riferimento per il bambino.

In fondo i genitori sono "il castello di cui io sono la regina", diceva una bimba problematica in un film. Quindi se i genitori sono, in un

certo senso, l'ambiente del bambino, devono trovare il modo di preservarsi e ricostruire per i figli un mondo possibile, schermando i colpi che provengono dal sistema e modulando l'adattamento nel modo più adeguato possibile ai bisogni di un bambino che cresce. Forse un esempio immediato ce lo fornisce la vicenda di un padre in un campo di concentramento interpretato da Benigni nel film drammatico "La vita è bella". Lo ricordiamo alle prese col tentativo di far percepire al bambino un mondo in cui vivere è possibile, malgrado la tragicità che entrambi vivevano. In questo il padre attingeva ad un immaginario denso di energia e sempre vitale, creando momenti di gioco, in cui entrambi giocavano coi significati della vita. Il genitore diventa, in questo modo, un vero e proprio contenitore delle ansie sociali e le rielabora costruendo risposte evolutive e lasciando intatto al bambino il suo mondo interno, la sua possibilità di immaginare. La frustrazione diventa in questo modo più semplice da gestire.

Questo è l'unico vero modo per aiutarlo ad uscire dai momenti di crisi familiare o



addirittura sociale senza danni permanenti, senza lasciarsi trascinare dagli effetti del trauma. Perché gli eventi o le situazioni in sé non producono effetti traumatizzanti in senso

assoluto, ma è il sistema dell'individuo che assorbe il trauma, che non avendo risorse per adattarsi in modo adeguato alle esigenze dell'anima, reagisce con tratti patologici.

«Si perde la bussola perché il campo si smagnetizza», ha detto il Papa questo anno nel mese di maggio in un'omelia, e forse intendeva proprio questo, la possibilità, che continua ad esserci data, di esercitare un'attrazione, di indicare una direzione, come fa la bussola, e di creare un campo, un campo ecobiopsicologico, in cui tutti gli elementi del sistema, dal singolo al collettivo, dal microambiente al mondo globale, possano convergere esprimendo una possibilità trasformativa. È la possibilità concreta che si crei un luogo permeato di energia dove ci si possa muovere sentendo scorrere una corrente speciale. Se questo non è più fuori, è dentro che va ricercato, diventando noi adulti bussola e campo magnetico, punto fermo, l'attrattore che fa disporre tutti gli elementi secondo un nuovo senso, che includa le limitazioni rivisitandole in modo creativo e che trasmetta ai bimbi la sensazione di vivere una vita possibile in un mondo possibile. Questo fa sì che ci si adatti senza spegnersi.

Bibliografia

Biava P. M., Frigoli D., Laszlo E. (2014). *Dal segno al simbolo. Manifesto del nuovo paradigma in medicina*. Persiani: Bologna
Di Renzo M., Mazzoni S. (2011). *Sostenere la relazione genitori-figlio nell'autismo*, Roma: Magi
Frigoli D. (2004). *Ecobiopsicologia*. Milano: M&B
Frigoli D. (2013). *La fisica dell'anima*. Bologna: Persiani.
Frigoli D. (2016). *Il linguaggio dell'anima. Fondamenti di Ecobiopsicologia*. Roma: Magi
Frigoli D. (2017). *L'alchimia dell'anima. Dalla saggezza del corpo alla luce della coscienza*. Roma: Magi
Frigoli D. (2019). *I sogni dell'anima e i miti del corpo*. Roma: Magi
Hillman J. (1996). *Oltre l'umanesimo*. Bergamo: Moretti e Vitali
Jacobi J. (1971). *Complesso, archetipo, simbolo*. Torino: Bollati Boringhieri

Jung, C.G. (1909/46) *Lo sviluppo della personalità*, in Opere, vol. XXVII. Torino: Bollati Boringhieri

Jung C.G. (1916) *Adattamento. Individuazione e collettività*, in Opere, vol. VII. Torino: Bollati Boringhieri

Jung C.G. (1930/31) *Gli stadi della vita*, in Opere, vol. VIII. Torino: Bollati Boringhieri

Jung C.G. (1933). *Il problema psichico dell'uomo moderno*, in Opere vol X. Torino: Bollati Boringhieri

Jung C. G. (1952). *La sincronicità come principio di nessi acausali*, in Opere vol. VIII. Torino: Bollati Boringhieri

Kast V. (1993). *Liti in famiglia. Conflitti, disagi, ribellioni, alla luce delle fiabe*. Como: Red

Fordham M. (2014) *Il bambino come individuo*. Roma: Magi

Marini A. (2010). *Sogno e sintomo somatico in analisi: percorsi analogici d'individuazione*, in Frigoli, D. (a cura di). *Psicosomatica e simbolo*. Roma: Armando

Marini A. (2011). *La materia dei sogni. Riflessioni sugli aspetti archetipici e collettivi dei sogni*, in Quaderni Asolani, *Mysteryum Coniunctionis*. Le basi ecobiopsicologiche delle immagini archetipiche. Terra celeste. Bologna: Persiani

Marini A. (2020) *Radicamento e vita. La terapia di gruppo integrata, come risposta al senso di estraneità in una società globale. Aspetti controtransferali*. Enkelados, 10, Jung nei gruppi

Marini A. (2020) *Dietro di me il passato, davanti a me...quale futuro? Il virus dentro di noi*, in Babele, num. Spec. COVID-19

Mucci C. (2014). *Trauma e perdono*. Cortina: Milano

Peat D. (2014). *Sincronicità*. Roma, Magi

Von Franz M. L. (1984). *Il femminile nella fiaba*. Torino: Bollati Boringhieri

Zoja L. (1985). *Nascere non basta*. Milano: Cortina

Zoja L. (1993). *Crescita e colpa*. Milano: Anabasi

Zoja L. (2000). *Il gesto di Ettore*. Torino: Bollati Boringhieri

Filmografia

La vita è bella di Roberto Benigni, 1997

AUTRICE: Costanza Ratti - Laureata in Storia culture e civiltà orientali e in Psicologia clinica, poi dottore di ricerca in Antropologia ed Epistemologia della complessità con una pubblicazione nel 2017 dal titolo "Il sacrificio nell'Israele antico". Si è specializzata in psicoterapia presso l'Istituto ANEB e lavora come psicologa e psicoterapeuta presso Fondazione Esperia a Milano.

IL GIOCO INTERROTTO E... TORNARE A GIOCARE

In un articolo di qualche tempo fa, una mamma di un bambino di quattro anni, rivolgendosi alla classe politica, lamenta la mancanza di provvedimenti ministeriali destinati specificamente ai bambini della fascia di età di suo figlio che, non potendo andare all'asilo a causa del coronavirus e nemmeno compensare con i corsi online, hanno visto ridursi drasticamente la possibilità di interazioni sociali, giochi e stimolazioni cognitive. La donna dichiara poi, con un misto di preoccupazione e disappunto, che il figlio ha iniziato a giocare ripetutamente "all'ospedale" con annesse ambulanze, contagiati, bollettino pomeridiano dei nuovi casi, dei guariti, dei deceduti e aggiunge che tra questi ultimi talvolta compare persino lei.

L'aneddoto finale non può non strappare anche un piccolo sorriso a chi abbia letto almeno una volta un saggio di Freud. Ma non è qui mia intenzione focalizzarmi sul significato specifico del gioco di quel bambino, della sua relazione con la madre e di quella speculare della madre con le istituzioni. Mi vorrei invece soffermare in maniera più generale sul meccanismo della ripetizione del gioco che il piccolo mette in atto, a fronte di una situazione esterna vissuta con una dose di paura, incertezza, rabbia, frustrazione, quale quella che stiamo vivendo oggi.

Inevitabile ripensare al nipotino di un anno

e mezzo di Freud che negli anni del primo conflitto mondiale, val la pena ricordarlo, aveva iniziato a lanciare ripetutamente un rocchetto di legno con attaccato un filo, accompagnando il gesto con una vocalizzazione simile a un "via" (fort, in tedesco), per poi recuperarlo ogni volta con un sonoro e soddisfatto "Da", eccolo!

Ciò che colpisce qui è proprio la coazione con cui il bambino ripete il gioco. Freud vi legge un tentativo con cui egli si autosomministra la separazione dalla madre (che in realtà subisce) con il lancio del rocchetto, auspicandone il pronto ricongiungimento con il recupero dell'oggetto. Ma, pur nel lieto fine



Giocatrici di astragali, Scultura in terracotta proveniente da Capua, 330-40 a.C.

del gioco, non serve essere dei conoscitori della psicoanalisi per intuire che il carattere coattivo dell'azione sembra togliere qualcosa all'aspetto piacevole del gioco. Secondo Freud (1920), il gioco ha assunto una specifica funzione: padroneggiare le emozioni generate



dalla separazione e autosomministrarsi una riparazione. Lo stesso, senza addentrarsi nelle specifiche del caso, potrebbe valere per il bambino dell'articolo: gestire la situazione emotivamente stressante del coronavirus, dichiarando tra l'altro l'esigenza di un ulteriore supporto materno nella comprensione dell'evento o nella creazione di iniziative alternative che controbilancino le emozioni negative.

Se questa funzione del gioco è temporanea e finalizzata alla riparazione e interpretazione simbolica di un particolare frangente è certamente utile e adattiva, soprattutto se la comunicazione viene accolta e interpretata dal caregiver e tradotta in atti relazionali congruenti. Come afferma Winnicott (1971), in questo modo, il gioco per il bambino è anche uno strumento per elaborare e superare le esperienze dolorose e traumatiche.

Ma cosa succede quando la ripetizione dell'azione non trova uno sguardo capace di rispecchiare quella domanda? Cosa succede quando il gioco deve necessariamente ripetersi per consentire una scarica emotiva che non trova altra elaborazione?

È come se il potenziale creativo insito nel gioco non fosse più disponibile, come se dei tanti giocattoli che il bambino ha a disposizione nell'armadio cominciasse a usarne sempre e solo uno, come se lo spazio delle possibili esplorazioni fosse via via ridotto. Il gioco allora non è più un vero gioco. Il gioco, come attività libera e piacevole, è interrotto.

La reclusione da coronavirus ci ha catapultato in una situazione in cui la libertà di esplorare il mondo, così come il gioco del bambino, è fortemente ridotta. L'intersoggettività, però, resiste grazie alle piattaforme online che stanno sopperendo, talvolta con positive sorprese, alla mancata interazione sociale vis à vis. Tuttavia, la nostra possibilità di giocare non può essere identificata esclusivamente con la possibilità di disporre liberamente del mondo fisico. Winnicott (1971) descrive il gioco come uno spazio transizionale tra soggetto e oggetto in cui il bambino inizia a fare esperienza di sé stesso e del mondo esterno, vissuto inizialmente come non-me,

mantenendo una forma di sicurezza e di familiarità maturata nella relazione primaria di accudimento (espressa attraverso l'oggetto transizionale). Nel gioco il bambino inizia a sperimentare le potenzialità della propria personalità grazie «alla sospensione del giudizio di verità sul mondo, a una tregua dal faticoso e doloroso processo di distinzione tra sé, i propri desideri, e la realtà, le sue frustrazioni. In questo modo, attraverso un atteggiamento ludico verso il mondo, e solo qui, in questa terza area neutra e intermedia tra il soggettivo e l'oggettivo, può comparire l'atto creativo, che permette al soggetto di trovare sé stesso, di essere a contatto con il nucleo del proprio Sé» (Crocetti, 2018, p. 397).

Eccoci al punto. Il gioco interrotto avviene quando lo spazio della relazione, la prima palestra intersoggettiva dell'individuo, non è sufficientemente ampio e flessibile da accogliere i gesti di spontaneità del bambino; invece di birilli, corde, cerchi, nastri disposti in ordine sparso, il cui senso e forma, il bambino troverà giocando con la mamma che esclama il Da! (ecco!) di stupore di fronte ai primi maldestri tentativi del figlio, il bambino troverà un percorso più o meno predisposto e ordinato, fatto di salti con la corda, birilli da aggirare, cerchi da far piroettare, che egli svolgerà magari anche con divertimento, a seconda della sua capacità di riuscire in quello che fa, e a seconda del piacere che il genitore trova nel percorso che ha preparato, oppure con l'ansietà crescente che deriva dal fatto di esporsi precocemente ad un giudizio di giusto o sbagliato (o, nelle situazioni più complesse, da un insieme di indicazioni confuse e contraddittorie su come usare quegli oggetti). Ma per quanto soddisfacente o frustrante possa essere quel secondo esercizio, non sarà realmente un gioco, gli mancherà il sapore dell'ignoto, il piacere della sorpresa e dell'inaspettato che nasce da sperimentare e scoprire sé stessi con la sicurezza di uno sguardo capace di sintonizzarsi, e il gusto che deriva due soggettività che si incontrano e creano insieme secondo codici non previsti. Non poter fare esperienza della propria spontaneità rudimentale supportata dalla



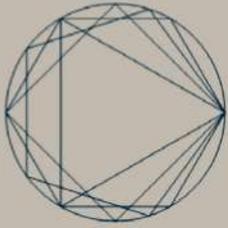
capacità di mentalizzazione del caregiver è l'esperienza del gioco interrotto, un gioco che è diventato precocemente esercizio, un gioco in cui il piacere della scoperta di sé ha ceduto il passo, ora alla soddisfazione/frustrazione rispetto a una performance, ora alle esigenze di scarica emotiva che non trovano una diversa possibilità di elaborazione. L'interruzione del gioco può verificarsi in molti frangenti della vita, dalle fasi più precoci (trauma evolutivo, trauma relazionale ecc.) a momenti di passaggio nel ciclo di vita, a situazioni esterne potenzialmente traumatiche come quella che stiamo vivendo oggi, che mettono la persona di fronte alla necessità di ricreare uno spazio transizionale dove fare esperienza di parti di sé, prima sconosciute, per ricomporle in maniera nuova. Come ci ricorda Frigoli, «gli eventi traumatici fanno nascere comunque nell'anima il senso di essersi incarnata come esperienza sempre vulnerabile ma aperta a una trasformazione infinita» (Frigoli, 2017, p. 299).

Riconnettere le parti della persona e renderle disponibili a una loro integrazione è il lavoro della psicoterapia, un lavoro complesso dove, come afferma Bromberg (2011), il terapeuta è ingaggiato come partner relazionale non soltanto riparativo, ma capace di creare uno spazio di sperimentazione "sicuro ma non troppo", ovvero simultaneamente orientato alla sicurezza emotiva del paziente, ma anche alla necessità di recuperare, spesso dolorosamente e attraverso collisioni e negoziazioni (o rotture e riparazioni interattive, Tronick, 2008), le parti di spontaneità dissociate della persona dentro la relazione. Così come la mamma dell'articolo potrà cogliere l'atto aggressivo/impaurito del bambino verso di lei e la situazione, senza risentirsi o preoccuparsi eccessivamente, tollerarlo e partecipare al gioco per darvi un nuovo significato e un nuovo indirizzo, analogamente la capacità del terapeuta di giocare con sé stesso, di legittimare dentro di sé, attraverso l'immaginario, le parti dissociate del paziente che chiedono un'esistenza relazionale e simbolica, è indispensabile affinché il paziente possa, con il tempo che occorre, riassemblare

le sue parti e tornare a vivere e a giocare con il mondo e con sé stesso. «Credo che questo sia il significato di giocare che rende possibile quella negoziazione che conduce all'intersoggettività – il fare esperienza l'uno dell'altro come soggetti» (Bromberg, 2011, p. 18).

Bibliografia

- Bromberg P. M. (2012.). *L'ombra dello Tsunami. La crescita della mente relazionale*, Milano: Cortina Editore
- Crocetti G., Palloro, G., Agosta R. (2018). *La psicoterapia psicoanalitica per l'infanzia e l'adolescenza nei contesti socioculturali attuali*, Roma: Armando Editore
- Freud S. (1920). *Al di là del principio di piacere*, in *Opere*, Vol. IX, Torino: Bollati Boringhieri
- Frigoli D. (2016). *Il linguaggio dell'anima*, Roma: Edizioni Magi
- Frigoli D. (2017). *L'alchimia dell'anima. Dalla saggezza del corpo alla luce della coscienza*, Roma: Edizioni Magi
- Tronick E. (2008). *Regolazione emotiva nello sviluppo e nel processo terapeutico*, Milano: Raffaello Cortina Editore,
- Winnicott D. (1974). *Gioco e Realtà*, Roma: Armando Editore



Attività Psicoterapeutica

di Medicina Psicosomatica e di Psicoterapia EcoBioPsicologica

L'attività psicoterapeutica è rivolta agli aspetti preventivi e terapeutici del disagio psicosomatico e psicosociale.

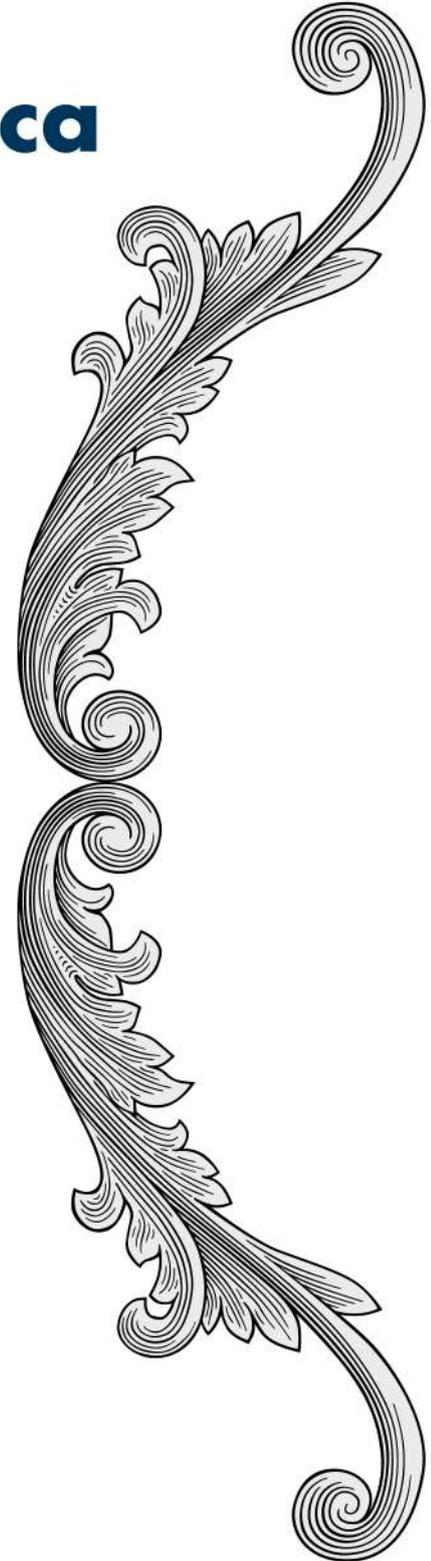
Gli interventi terapeutici, secondo il metodo ecobiopsicologico, saranno effettuati dopo una prima visita nella quale saranno specificati l'indirizzo e la strategia di intervento, al centro della quale si evidenzieranno sia la dimensione del conflitto sia la dinamica relazionale dell'utente, in vista del suo progetto evolutivo.

Nell'ambito della prevenzione sono attivi i seguenti indirizzi:

- Gruppo di prevenzione sui disagi dell'adolescenza.
- Supporto psicologico nell'accompagnamento alla genitorialità dal concepimento sino al primo anno di vita del bambino.
- Neuropsicomotricità per l'età evolutiva.
- Problematiche della sessualità e della fecondazione assistita.
- Counseling per mediazione familiare.
- Counseling sul disagio scolastico.
- Counseling sulle problematiche lavorative.
- Test psicodiagnostici.
- CTU e CTP per problemi di separazione, divorzio e affidi, e per problemi assistenziali.

Nell'ambito della terapia sono attivi i seguenti indirizzi:

- Psicoterapia ad orientamento psicodinamico individuale e di gruppo.
- Psicoterapia individuale per problematiche d'ansia e depressione in menopausa.
- Psicoterapia per il disagio individuale o della coppia legato alle problematiche della gravidanza.
- Psicoterapia individuale per nevrosi e disturbi psicosomatici.
- Psicoterapia dell'infanzia.
- Tecniche individuali di rilassamento e antistress per: cefalea, asma, ipertensione, gastrite, colite, mialgie e contratture muscolari, balbuzie e disturbi del linguaggio.
- Tecniche complementari di: shiatsu, omeopatia, massaggio bioenergetico, fiori di Bach, antroposofia.
- Danzaterapia – Arteterapia.
- Gruppi di terapia per il tabagismo.
- Sand-Play Therapy.
- Psicoterapia individuale per i disturbi dell'alimentazione.
- Psicoterapia di sostegno individuale e familiare in ambito oncologico.
- Consulenza odontoiatria psicosomatica nel bambino e nell'adulto.



CONTATTI

Segreteria dell'Istituto: Tel. 02/36519170 - Fax 02/36519171

email: istituto@aneb.it

Ulteriori informazioni sono disponibili presso la pagina web dell'istituto, all'indirizzo www.aneb.it



AUTRICI: Paola Fereoli - Psicologa e Psicoterapeuta specializzata presso l'Istituto ANEB. Ha approfondito i temi del trauma e del lutto nell'ambito dei reati gravi, nella pubblicazione *Fine pena mai*. Le famiglie delle vittime di omicidio in Italia. Naïke Michelin - Psicologa e Psicoterapeuta, Docente Responsabile dell'Insegnamento di Tecniche di terapia ecobiopsicologica presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto ANEB. Terapeuta EMDR

IL RITMO DELLA VITA. Ascoltare gli Operatori sanitari in tempo di Covid-19

«La musica ci insegna la cosa più importante: ad ascoltare e ad ascoltarci.

Un grande musicista non è chi suona più forte ma chi ascolta più l'altro».

Ezio Bosso

«Occorre forse sottolineare che una tempesta straordinaria è quella osservata da uno spettatore straordinario che si trova in uno stato psicologico straordinario? Esiste allora fra l'universo e l'uomo una corrispondenza straordinaria, una comunicazione interna, intima, sostanziale.

Le corrispondenze s'intrecciano in momenti rari e solenni.

Una meditazione intima offre una contemplazione attraverso la quale viene svelata l'intimità del mondo.

La meditazione a occhi chiusi e la contemplazione a occhi spalancati hanno all'improvviso la stessa vita.

L'anima soffre nelle cose; l'afflizione di un'anima corrisponde la miseria dell'Oceano».

Gaston Bachelard

È stato come il suono delle campane che annunciano la guerra: il principio della fine pareva aver un nome che era in procinto di accadarsi ai grandi eventi della Storia. Un nome che potrebbe addirittura corrispondere al passaggio, inatteso, ad una nuova era: Covid-19.

Un virus partito dalla Cina e percepito come una tempesta lontana, un problema con cui si stava confrontando l'Oriente alla fine del 2019. L'Italia vede il primo caso a fine gennaio 2020, guardando ad una Wuhan reclusa come ad un delirio di onnipotenza, fra notizie

fake e immagini che avrebbero potuto fare il paio con quelle provenienti da altri momenti della Storia lontani nel tempo.

E invece di lì a poco la tempesta avrebbe travolto anzitutto il nostro Paese. La frazione di Codogno per alcune settimane pareva essere diventato uno stato a sé, con confinamento e decisioni percepite come al limite della tollerabilità costituzionale: la libertà era relegata alla propria area, alla propria casa. Nonostante questo, si guardava al Covid-19 ancora con distanza. Una tempesta ormai certa e annunciata che non si sapeva come affrontare, con quali misure, quali giuste scelte o richieste ai cittadini che intanto fremevano nell'angoscia e nell'inconsapevolezza legata alla natura stessa dell'invisibile e sconosciuto "nemico".

Ciò che pareva cominciare ad essere certezza, era la velocità del contagio fra le persone, la mortalità e la mancanza di cure adeguate alla situazione. Ciò che era percepito un problema di "altri", diviene un serio problema di tutti. La paura dilaga al pari della conta delle vittime. Il 10 marzo 2020 il lockdown è la misura estrema per contenere la situazione che il giorno dopo, a fronte della sua diffusione su scala mondiale, l'11 marzo, verrà dichiarata ufficialmente come Pandemia. Questo ormai è già Storia.

C'è un'altra storia che qui però vogliamo mettere in luce. Ed è la storia di come è nato in ANEB il progetto *"Ascoltare il disagio di chi cura"*. E ve lo raccontiamo evidenziando il processo che ha portato alla nascita di questo sportello per gli operatori sanitari ed alla sua trasformazione nel tempo grazie al modello "vitale" che lo ha declinato. Vuole essere un esempio per descrivere come si muove il terapeuta ecobiopsicologico e di come l'ecobiopsicologia, servendosi del lin-

guaggio della complessità e dell'approccio informativo del simbolo e dell'analogia, non sia solo un modello applicabile all'ambito terapeutico della cura dello psicosoma.

L'ecobiopsicologia è un approccio che si sottrae alla logica lineare e deterministica aprendosi al pensiero circolare, divenendo in tal modo capace di cogliere la totalità del tutto, ponendosi come una nuova *weltanschauung* delle relazioni Uomo-Natura.

Il suo sguardo è attento a cogliere le logiche vitali delle reti di relazioni che connettono i fenomeni umani, compresi quelli dell'inconscio personale e dell'inconscio collettivo. È uno sguardo in grado di leggere e orientare tutti i fenomeni che riguardano l'uomo e, in senso lato, il rapporto fra l'uomo e gli eventi naturali e sociali che prendono corpo, come forme formate dell'archetipico, nella più vasta Rete della Vita.

L'ecobiopsicologia, rispettosa delle regole sulle quali la vita stessa ha fondato i propri paradigmi, invita a porsi con uno sguardo aperto alla vitalità del collettivo che, soprattutto nei momenti di crisi come questo, necessita di essere pensato e contemplato con sentimento ed immaginazione.

Proprio per questo, la sensibilità dello studioso di ecobiopsicologia, è continuamente stimolata ad osservare la Rete della Vita a diversi livelli, nell'appassionato intento di comprendere il nostro Pianeta, concepito come un meraviglioso complesso sistema vivente da proteggere e di cui prendersi cura.

Ogni evento individuale, sociale, naturale che emerge dalla rete del collettivo, come l'evento della Pandemia, viene risignificato attraverso il recupero e la riconnessione coerente di quei legami potenzialmente infiniti esistenti nella relazione con Gaia, spesso perduti a causa di una coscienza moderna troppo abituata a ragionare secondo una logica deterministica che dimentica di includere nel proprio operare, gli aspetti emotivi, affettivi e Spirituali che sono dimensioni fondamentali della relazione Micro-Macrocosmica. Recuperare il dialogo con la totalità della Coscienza permette al contempo di poter accedere in modo trasversale ai diversi ambiti in cui l'essere umano esprime se

stesso come forza archetipica della Natura, per trasformarsi e trasformare l'ambiente secondo un ritmo rispettoso delle leggi vitali. Come ben sottolinea Yarona Pinhas quando evidenzia come «l'universo ha un ritmo che, se non rispettato, ci conduce verso una realtà che ci sfugge dalle mani. Questo ritmo



Carlo Saraceni, Santa Cecilia e l'angelo, Roma, Galleria Nazionale d'Arte Antica in Palazzo Barberini, 1610

ha la cadenza del respiro che si alterna tra espansione e contrazione, un movimento che avviene in tutte le cose anche nei rapporti interpersonali» (Bracci, 2020 – La Rete della Vita)

Sono testimonianza di questo modo di operare alcuni lavori presentati al Primo Congresso Nazionale di ecobiopsicologia che ha preso corpo a Milano il 18-19 maggio 2019, di cui gli atti in cui gli Studiosi di ecobiopsicologia hanno penetrato con sguardo rinnovato ambiti al di fuori della psicoterapia individuale, come quelli economico, aziendale, scolastico, di comunità. In modo particolare, sono stati ripensati e immaginati il mondo economico e del lavoro attraverso la visione archetipica (Bracci, 2015, 2020), declinata in interventi mirati nell'ambito aziendale (Ferreoli, Pagliarani, 2020).

In quest'ottica complessa l'ecobiopsicologia ha aperto domande significative su ciò che



stava accadendo, portando le prime riflessioni in questo numero di *Materia Prima*. Ha tessuto sapientemente contributi e riflessioni sul tema, mediante le interviste della dottoressa Alessandra Bracci, fatte a scienziati e studiosi di diversi ambiti ed inserite nel progetto *La Rete della Vita*.

Questo sguardo ci ha accompagnati come psicoterapeuti ecobiopsicologici, nei repentini cambiamenti che si sono succeduti dal momento in cui tutta l'Italia è stata dichiarata Zona Rossa. All'improvviso tutto si è stravolto. Anche la stanza d'analisi si è dovuta velocemente trasformare, non solo diventando virtuale e adoperando nuove misure di vicinanza, ma attivandosi anche come punto di osservazione privilegiato per cominciare a cogliere i primi elementi emotivi consci e inconsci che si stavano muovendo nei pazienti, nei terapeuti stessi e in coloro che erano negli ospedali in prima linea.

Attraverso il costante raccordo dell'infrarosso e dell'ultravioletto, abbiamo lavorato per tenere assieme non solo ciò che si stava "vedendo", ma per cominciare ad identificare, come osservatori declinati nella propria soggettività, quelle dimensioni sottili che potevano permettere di cogliere ed interpretare il campo ecobiopsicologico che si stava delineando.

L'immaginario collettivo, lentamente costellatosi in seguito a queste forti emozioni vissute ma ancora non chiaramente espresse, stava cominciando a condensare un vero e proprio campo. Una sorta di rete relazionale interattiva di adattamento alla situazione contingente: il declinarsi dell'autorganizzazione come evoluzione, avrebbe detto Antonio Lima-de-Faria (2002).

Come professionisti non esclusi dagli eventi, abbiamo cominciato a significare ciò che stava accadendo, cercando di connettere l'ignoto ed impensabile che si stava verificando, con ciò che già conoscevamo. Lo abbiamo definito, ad esempio, un trauma collettivo con tutto ciò che sta dietro alla parola "trauma", che anzitutto un trauma dell'anima (Kalsched, 2013) e rammentando chi, prima di noi, ha vissuto un'esperienza simile scendendo in campo, esposto alla tragedia: uno

su tutti lo psicanalista Wilfred Bion e i suoi gruppi di aiuto durante la Guerra. Anche noi, come Bion di fronte al riconoscimento della sofferenza dell'uomo, consapevoli, attraverso le riflessioni di Mara Breno (2020) di come il dolore sia, dal punto di vista filogenetico, l'infrarosso di un possibile processo di trasformativo in corso, siamo scesi in campo cercando di dare un senso e un supporto a coloro che abitavano e vivevano in prima linea i contraccolpi della Pandemia. Gli operatori sanitari si sono trovati così al centro di uno scenario di guerra. Combattendo in prima linea e contando i caduti. La disperazione di vedere i propri pazienti morire senza essere in grado di fornire loro adeguata assistenza. La disperazione dei parenti cui spesso era negato persino l'ultimo saluto.

A questa negazione di affetti si accostava una pressione dei mass media terrificante, che non esitiamo a definire come veri e propri "reportage di guerra".

La trincea, metafora per indicare un luogo di confine e di confinamento, di sofferenza, di precarietà, dove l'archetipo dominante era Vita-Morte, raccontava anche della massiccia presenza di eventi traumatici dell'anima. L'anima sofferente sembrava richiedere disperatamente di trovare affluenti emotivi per scongiurare la perdita della dimensione simbolica, della dissociazione emotiva, della perdita del centro che identifichiamo come contatto con le emozioni, con il cuore posto in ascolto del proprio Sé. Sembrava implorare di decomprimere i vissuti attraverso la connessione ed il recupero delle emozioni rimaste implicite, attivando l'immaginario pertinente e coerente ad esse, per restituirle ad un nuovo senso simbolicamente declinato e portato alla luce mediante la parola (Frigoli, 2016, 2017).

In corsia infatti si comincia a morire. E non solo per il Covid-19. Arrivavano le notizie dei primi suicidi fra gli operatori sanitari a cui ha fatto eco una Lettera aperta al Presidente Conte scritta da un gruppo di colleghi e colleghe psicoterapeute fra cui due specializzande della Scuola di Psicoterapia ANEP, in cui si segnalava, con un sentimento di profonda rabbia e richiesta di intervento,

il bisogno di attivare un piano di intervento psicologico per fronteggiare questo grande disagio.

In questo quadro, da queste riflessioni e dalla sensibilità di alcuni, è nata così la domanda: cosa possiamo fare noi, come terapeuti dallo sguardo ecobiopsicologico, per sostenere gli operatori sanitari? Siamo ancora nel pieno dell'emergenza quando nasce il progetto Ascoltare il disagio di chi cura. Un progetto nato in prima battuta per supportare gli operatori sanitari durante l'emergenza.

Un piccolo gruppo di terapeuti comincia a lavorare sul protocollo ecobiopsicologico di intervento per l'emergenza. Si crea il gruppo di coordinamento ed arrivano le prime adesioni dei terapeuti volontari. In poco tempo il progetto, attraverso la locandina con l'immagine scelta per identificarlo, viene proposto nella Rete, attraverso i social network, inviato ed accolto da diversi Ordini, come l'Ordine dei Medici della Lombardia e l'Ordine degli Psicologi della Lombardia, inviato a diversi ospedali. Nel mese seguente il numero di contatti allo sportello, rispetto al bisogno individuato, era stato davvero esiguo. Lo stesso dato viene riscontrato anche da altre iniziative simili, attivate presso altre associazioni. Avevamo proposto supporto in trincea e avevamo ricevuto silenzio.

C'era bisogno di rivedere qualcosa, di riflettere, come l'ecobiopsicologia insegna a fare coi pazienti, sul campo che si era creato attorno al progetto. *Cosa potevamo cogliere e che informazione ci stava arrivando attraverso il silenzio degli operatori?*

L'osservazione e l'accoglimento del bisogno, la creazione del gruppo di terapeuti volontari, la scelta dell'immagine, tutto questo movimento avvenuto nel pieno del trauma rimandava all'immagine metaforica di un ribollire di particelle che avevano preso corpo, come sintesi informativa ed in-formativa, nella locandina proposta. Quella locandina doveva

essere il tramite che metteva in comunicazione il bisogno e l'ascolto. Ciò che aveva restituito a noi terapeuti era il "silenzio".

Il gruppo di coordinamento si è trovato quindi a dover riflettere sul controtransfert che stava sperimentando, per poterlo riconnettere al campo ecobiopsicologico, attivando quel



Michelangelo Merisi da Caravaggio, Riposo durante la fuga d'Egitto, Roma, Galleria Doria Pamphilj, 1597

pensiero analogico circolare a cui abbiamo accennato pocanzi, dando parola all'immaginario (Frigoli, 2016) ed incominciando a dare un senso alle emozioni che questo "silenzio" pareva sintetizzare. Una sensazione di solitudine, un senso di isolamento e di mancato riconoscimento del ruolo, l'impotenza come esseri umani. Riconnettendo, dentro di noi e nel gruppo, le anamnesi, intese come storie d'anima inerenti al periodo di emergenza, narrate dagli operatori sanitari che avevamo già come pazienti nei nostri studi privati, appariva sempre più chiara l'ipotesi che quello che stavamo provando mediante quel "silenzio", era ciò che stavano vivendo gli stessi operatori sanitari.

Quello che stavamo sperimentando era l'informazione implicita, inconscia, disconnessa, dissociata che, se riletta analogicamente e simbolicamente, avrebbe potuto diventare una nuova chiave di lettura in grado di aprire a nuove ipotesi per intercettare meglio il loro bisogno nel tentativo di aiutarli nell'ascolto delle loro emozioni, per recuperare il dialogo con la propria anima.

Là in quel silenzio, era presente una musica, un ritmo. La Vita. La loro Vita.

Marius Schneider ci ha ricordato come «Una montagna non deve essere conquistata di prepotenza, ma mirata, scalata pazientemente, amata; infatti tutte le altezze della cultura umana non sono prodotte dell'efficienza, bensì di un modo d'essere. Vivere ritmicamente significa onorare la verità e confidare umilmente in un centro ideale; perché senza questo centro ideale nessuno riesce a stabilire una relazione autentica con sé stesso o con il mondo che lo circonda». Ascoltare quel silenzio poteva voler dire accogliere l'inaccessibilità di scalare la montagna in modo diretto, ricollocare e ridimensionare anzitutto come terapeuti il nostro centro, la cui sintesi operativa diventava una possibile trasformazione della domanda.

Se il "silenzio" così declinato, era l'esperienza che stavano vivendo, come avremmo potuto raggiungerli nel luogo emotivo in cui erano confinati? Abbiamo cominciato a ripensare gli operatori sanitari attraverso la loro vita concreta e le emozioni possibili che questa portava con sé. Come venivano presentati attraverso l'informazione mediatica e come, invece, stavano vivendo umanamente la tragedia del trauma ripetuto, in una costante oscillazione fra la vita e la morte che aveva mutato da un momento all'altro ogni ritmo.

Il ritmo, la cui funzione è quella di coordinare e che nell'etimo della parola stessa sintetizza un movimento misurato e cadenzato che implica uno scorrere, era profondamente ed istantaneamente cambiato. Talvolta pareva essersi interrotto.

L'archetipo della Vita, che in corsia dapprima era sostenuto attraverso un ritmo che lasciava spazio e possibilità alle relazioni umane coi pazienti, con i colleghi, con gli affetti della famiglia e con l'immagine non solo del proprio ruolo, ma anche della personale individualità, era fortemente in crisi. Tutti quegli ancoraggi alla rete affettiva erano improvvisamente saltati. Il camice, la mascherina,

il lavoro estenuante dai turni massacranti. L'isolamento all'interno della famiglia per evitare di contagiare i propri cari e la paura costante del contagio stesso. Le scelte da fare, che sempre più spesso richiedevano chi salvare e chi lasciare andare. Il corpo che dichiara questa sofferenza attraverso sintomi quali ad esempio l'insonnia, l'ansia, la depressione. Gli affetti, nutrimento sostanziale dell'anima, vengono estirpati.

E se questo è un possibile spaccato del mondo "di dentro", ecco quello che si ode nel mondo "fuori".

Fuori dagli ospedali chi li incita, ne narra le gesta e li chiama Eroi. Ma la solitudine dentro al camice e dietro alla mascherina, racconta qualcos'altro che va oltre la fatica del momento.

Quali aspetti invisibili sono celati nella parola eroe? L'etimologia della parola eroe è da ricondursi al latino heros, e a sua volta, al greco ἦρος (èros) = uomo forte e valoroso e, andando ancora più a ritroso, ecco giungere il sanscrito vir-a = eroe, forte.

Ecco i tratti salienti con cui il collettivo ha in-



Federico Barocci, Fuga di Enea da Troia, Roma, Galleria Borghese, 1598

dicato le virtù morali di coraggio, di abnegazione, di accettazione rispetto all'esporsi al rischio del sacrificio, a volte anche estremo, a vantaggio del bene comune. L'umanità che stava vivendo la Pandemia aveva un disperato bisogno di eroi, dimenticandosi però che l'eroe risponde a caratteristiche ben specifiche che vanno comprese attraverso la lettura simbolica dei passaggi che li contraddistin-

gue. Anzitutto è un semidio che alla nascita viene abbandonato ed esposto a rischi, e che solitamente viene recuperato dalle acque. Nel corso della sua esistenza sconfigge un drago oppure va alla ricerca di una principessa, ed in entrambi i casi viene ricompensato con una coniunctio. Viene sottoposto a prove di forza e non, il cui superamento richiede l'aiuto di parti magiche. Infine, l'eroe non muore. Viene trasferito in cielo, potendo tornare fra gli uomini qualora ve ne fosse bisogno (Gaster, 2018).

Lo ripetiamo. L'eroe non muore. E, soprattutto, non si suicida. Eccolo, il peso invisibile dato dal rischio di considerare solo la parte onnipotente e salvifica attribuita ad esseri umani, in cui l'essere stesso, per proteggersi come accade in contesti traumatici, si identifica. Il prezzo pagato è l'angoscia di non poter più riconoscere la propria umanità che è insita nel contatto con le emozioni del dolore, della paura, del terrore, della morte. La condanna è di indossare una maschera eroica, proprio nel momento in cui il bisogno interiore domanderebbe di toglierla e il destino beffardo ti obbliga a tenerne una che, peraltro troppo spesso, toglie il respiro oltre che l'identità. Confondere il destino dell'Eroe con quello del Cavaliere.

Come se non bastasse, gli operatori sanitari vengono esposti al contatto costante con la morte e la paura, con un folle incremento dei ritmi da sostenere, nell'azione, nell'intervento, senza poter avere spazio per alcuna mentalizzazione, riducendo inconsapevolmente lo sguardo dell'emisfero di destra e dunque la possibilità di sintonizzarsi con le emozioni del proprio mondo interno.

L'anima si affanna per sopravvivere nel silenzio, come fosse perduta in un deserto senza speranza.

Ecco tracciato un esempio dell'attivarsi dell'immaginario ecobiopsicologico che si fa strada attraverso uno spirito di autentica ricerca di quelle connessioni fra le emozioni implicite, il sentimento, l'immagine, la parola (Frigoli, 2016), il preludio per accedere al linguaggio dell'anima, via regia per poter intravedere una nuova direzione delineata attraverso la lettura simbolica ed analogica del

campo ecobiopsicologico che in tal modo chiarisce ed orienta l'intervento secondo un fascio di tendenze che, nella ricerca di possibili soluzioni, si accorda nel dialogo con il Sé, per trovare un nuovo ritmo. E il nuovo ritmo che si stava delineando ha potuto cogliere l'esigenza di parlare direttamente agli operatori sanitari, togliendo almeno noi la maschera, per fornire ciò che più di ogni cosa stava mancando: il riconoscimento dell'umanità attraverso l'identità.

Su queste premesse, ecco prendere corpo l'idea di trasformare il progetto, per "continuare ad ascoltarli anche dopo l'emergenza" e raggiungerli attraverso una nuova comunicazione. Nasce l'idea di raggiungerli attraverso un video. Se in qualche modo l'idea del ritmo del cuore ci aveva condotto ed orientato sin da principio, il video che porta un messaggio e che racconta una storia, nasce dal ritmo, dalla scelta anzitutto della musica. In quel minuto, ha sollecitato Michele Venezia, il videomaker che ha dato forma al prodotto finale, avremmo dovuto raccontare con armonia il nostro messaggio attraverso la musica, le immagini e le parole.

La scomparsa, proprio in quei giorni, del Maestro Ezio Bosso, è un evento che abbiamo accolto nel campo come coerente con quanto andavamo cercando. In onore del Maestro, ci siamo ispirati alla sua composizione *Rain in your black eyes*, identificando all'interno della melodia un passaggio che pareva essere sintono con il ritmo crescente di quanto era necessario coordinare e recuperare attraverso il messaggio: lo scorrere delle emozioni e dei sentimenti, l'"acquatichità" ritmica di un temporale scrosciante. Fra le note, eccolo, un cielo che piange.

La dottoressa Giulia Merli, musicoterapeuta e psicoterapeuta ANEB in formazione, ha suonato al pianoforte una melodia ispirata a quella del Maestro Bosso. Gli archi inseriti nella composizione, hanno creato quella polistrumentalità affine ad una vera e propria orchestra, analoga alle diverse voci già presenti nel gruppo di terapeuti volontari. Il pensiero del Maestro Ezio Bosso ha contribuito ad amplificare ulteriormente il sen-

so del silenzio. Per lui infatti il silenzio non esiste in quanto tale. Le pause che intercorrono tra una nota e l'altra, i suoni finali di una composizione, fanno sì che la persona sia sempre tesa ad andare oltre: l'ultima nota di uno strumento chiama l'altro strumento, in una musica che non è destinata ad esaurirsi. L'ascolto era l'altro tema centrale del suo fare musica: "La musica non è di chi la esegue, ma di chi l'ascolta". Loro ci hanno dato il silenzio. E noi volevamo continuare ad ascoltarli.

Le immagini avrebbero riempito il vuoto lasciato dall'identità celata e talvolta perduta. Mettere a disposizione il volto per riconoscere e ri-conoscersi, diveniva lo strumento per aprire una breccia necessaria a tessere nuovamente il senso del rapporto umano. La foto dei terapeuti che avrebbero potuto trovare ad ascoltarli, con il loro nome e cognome sollevava da quella fatica a cui quotidianamente erano sottoposti gli operatori sanitari. Finalmente un volto scoperto, pronto ad accogliere il dolore.

Gli psicoterapeuti, a un certo punto nel corso della storia, si sono tolti il camice e si sono avvicinati. Poi hanno cominciato ad alternare il silenzio e l'ascolto attivo, con le parole, entrando più direttamente in relazione. Oggi, implicito nel tema dell'immaginario, e dell'utilizzo cosciente delle immagini specifici-

che figlie del campo ecobiopsicologico, c'è l'attivazione sapiente del fuoco che illumina e riscalda. L'abbiamo mutuato dagli studi sullo stato di Mag (Frigoli, 1993, 2016) e non solo, ed impariamo ad utilizzarlo nella terapia attraverso la parola in-formata.

Era il momento di trovare le parole che non potevano essere parole qualunque. Bensì come suggerisce Diego Frigoli (2019) nel suo ultimo libro "I sogni dell'anima e i miti del corpo", parole "vitali", che aspirassero o perlomeno si ispirassero a quella "creatività biopsichica", in grado di mettere in contatto con il mistero dell'anima e del Tutto. Dovevano essere parole poetiche, perché la «parola poetica, è la sola in quanto logós, capace di dare voce alla materia pulsante dell'anima, del mito che è il suo linguaggio e non da ultimo del corpo stesso» (Frigoli, 2019). Prosegue infatti aggiungendo che «... se la creatività diventa "biopsichica", nella parola si esprimono non solo i ritmi «particolari» della sonorità della mente, ma anche i trasalimenti delle emozioni, del sangue, del gioco potenziale dei muscoli, insomma di tutto il "sapere" vivo dell'esistenza» (Frigoli, 2019).

Da qui come acqua di fonte, lo sgorgare del messaggio che avrebbe accompagnato le immagini e la musica. Parole che trovano il proprio senso perché congiunzione fra il suono e la luce (Schneider, 2007). Un messaggio che volutamente non vogliamo commen-





tare. Che vi lasciamo leggere, e se lo vorrete, ascoltare.

“Vi hanno chiamati eroi e vi hanno lasciati soli.

Soli a fronteggiare l’“Invisibile”
soli, davanti alla paura
soli, davanti all’ impotenza della morte
e soli, di fronte alla pietà degli sguardi di
coloro di cui vi siete presi cura.

Non eroi, ma uomini e donne che lavorano,
curano e amano.

La vostra forza è stata la scelta di diventare
medici, infermieri, operatori sanitari.

E dentro il camice un cuore ricolmo di emozioni,

denso di storie che noi terapeuti Aneb vogliamo ascoltare.

Per condividere.

Per prenderci cura della Vita”

Bibliografia

Bachelard, G. (2006). *Psicanalisi delle acque*. Como: Red.

Bracci A (2015). *L’archetipo del lavoro*, in *Economia Aziendale Online*, Vol. 6 - N. 1.

Breno, M., Cavallari, G., Menegola, L., Michelon, N. (2020). *L’armonia nel dolore*. Milano: Vivarium.

Fereoli P., Pagliarani A., *Entrare nel “vivo” dell’Azienda: Individuo. Organizzazione, Complessità. Storia di un intervento congiunto*, in *Atti del Congresso Nazionale di Eco-biopsicologia 18-19 Maggio 2019*, in pubblicazione

Frigoli, D. (1993). *Scienza e magia: verso un’epistemologia dell’immaginario*. D. Frigoli (Ed.), *La forma l’immaginario e l’Uno*. Milano: Guerini.

Frigoli, D. (2014). *L’antropologia dell’immaginario*. In: *Intelligenza Analogica*. Roma: Magi.

Frigoli, D. (2016). *Il linguaggio dell’anima*. Roma: Magi.

Frigoli, D. (2017). *L’alchimia dell’anima*. Roma: Magi.

Frigoli, D. (2019). *I sogni dell’anima e i miti del corpo*. Roma: Magi.

Gaster, T.H. (2018). *Eroe*. M. Eliade (Ed.), *Dizionario del mito*. Milano: Jaca Book.

Kalsched, D. (2013). *Il trauma e l’anima*. Milano: Moretti&Vitali.

Lima-de-Faria, A. (2002). *Evoluzione senza selezione*. Genova: Nova Scripta.

Schneider, M. (2007). *Il significato della musica*. Milano: Se.

Sitografia

ANEB, Sostegno psicologico gratuito online: “Ascoltare il disagio di chi cura”

<https://www.aneb.it/sostegno-psicologico-gratuito-online-rivolto-al-personale-sanitario-e-paramedico-nell-emergenza-coronavirus/>

Bracci, A., *La Rete della Vita*, clicca qui:

<https://www.aneb.it/pubblicazioni/la-rete-della-vita/>

Bracci, A., *Intervista alla dr.ssa Yarona Pinhas*, clicca qui: <https://www.aneb.it/intervista-alla-dr-ssa-yarona-pinhas/>

Camilli, A., *Il dolore invisibile dei medici in corsia contro il coronavirus*, clicca qui:

<https://www.internazionale.it/reportage/annalisa-camilli/2020/04/01/coronavirus-psicologi-medici-infermieri>

Lettera degli psicologi e psicoterapeuti al Presidente del Consiglio Antonio Conte

<https://www.milanotoday.it/attualita/coronavirus/lettera-psicologi-psicoterapeuti-conte.html>

Musica

Bosso, E. (2016). *And the Things that Remain*. Sony Classical.

Ascoltare il disagio di chi cura



SOSTEGNO PSICOLOGICO
GRATUITO ONLINE
RIVOLTO AL PERSONALE
SANITARIO E
PARAMEDICO
NELL'EMERGENZA
CORONAVIRUS

L'Istituto ANEB (Scuola di Alta Formazione per Psicoterapeuti) in risposta all'emergenza COVID offre il proprio contributo con l'attivazione di uno sportello di ascolto psicologico rivolto a tutto il personale sanitario: medici, infermieri, soccorritori, OSS.

A tal fine l'ANEB ha organizzato un proprio gruppo di professionisti che, attraverso la **modalità online o telefonica**, interverranno per accogliere i vissuti degli operatori sanitari e sostenerli nel proprio ruolo.

Il momento collettivo che tutti stiamo vivendo ha esposto i nostri operatori sanitari a condizioni di stress emotivo estremo. Gli effetti di tale sovraesposizione si ripercuotono non solo nell'ambito lavorativo ma anche in quello privato, personale. L'emergenza COVID si caratterizza quindi non solo come conseguenza socio sanitaria ma anche come importante emergenza psicologica a cui l'ANEB sente di dover rispondere.

La **MODALITÀ DI ACCESSO** consiste nell'invio, da parte dell'operatore sanitario interessato, di una e-mail indirizzata a: **puntodiascolto@aneb.it** oppure telefonando al numero: **375 5807077**

L'operatore sanitario potrà usufruire di tre sessioni gratuite online con appuntamenti in date e orari da concordare direttamente con il terapeuta, a cadenza settimanale o bisettimanale coerentemente con le necessità esposte. Il numero telefonico indicato: 375 5807077 corrisponde al centro operativo che raccoglie le richieste sia telefoniche che via e-mail per trasferirle ai terapeuti di turno.

«DOTTORE, IL MIO NOME È GAIA...»

Esiste una domanda nelle aule di Ecobiopsicologia che spesso emerge in tutta la sua complessità: “perché ci ammaliamo?”. Come sappiamo, molti studiosi nel corso del tempo ci hanno mostrato come il corpo, sano o malato che sia, “parla” un suo specifico linguaggio strutturato sulle leggi espressive proprie del simbolo, rendendo l’interrogativo ancora più esplicito: cosa vuole comunicare l’inconscio del paziente attraverso la malattia?

La medicina, quasi a voler rispondere meccanicamente ad un protocollo obbligato, ne mette in evidenza l’aspetto della sofferenza e tutti i possibili impatti sul normale funzionamento dell’organismo e dell’individuo. Indubbiamente, queste espressioni manifeste della malattia sono da tenere in considerazione, ma purtroppo questa enfasi clinicoriduttiva corre il rischio di non riuscire a cogliere un altro fattore importante, e cioè che la malattia può rappresentare anche un momento di riflessione e di rivalutazione della situazione esistenziale del paziente.

Lo psicoanalista svizzero C.G. Jung propose una concezione della dinamica fra coscienza e inconscio, quali parti in rapporto dialettico fra loro, quali opposti coinvolti in una danza senza né tempo né spazio nella direzione di una sintesi creativa da lui definita con il termine di individuazione, da non considerare come un “punto di arrivo” tout court, quanto piuttosto come un vero e proprio “processo” che ritrova nel suo sviluppo, movimento ed evoluzione la possibilità di procedere verso la costruzione di una personalità coerente, consapevole delle proprie risorse e delle proprie aspirazioni, in grado di integrare la parte cosciente con quella inconscia, e di integrare se stessa nella rete di relazioni interpersonali e nella società. Lungi dall’essere un percorso intellettuale ed astratto, esso rappresenta una necessità naturale «in quanto impedire l’individuazione, mercé il tentativo di stabi-

lire delle norme ispirate prevalentemente o addirittura esclusivamente a criteri collettivi, significa pregiudicare l’attività vitale dell’individuo» (Jung, 1968, pag. 463), e si sviluppa attraverso la faticosa conquista di una personalità più matura che ognuno di noi attua



passando attraverso resistenze, conflitti, difficoltà, tensioni, strappi, passi in avanti e passi indietro, e anche malattie, sia fisiche che psichiche!

Pertanto, il fenomeno della “malattia” non rappresenta solo il fallimento lungo il cammino verso l’individuazione, ma anche un “passo” necessario ad un rinnovato movimento. In questa prospettiva, il ruolo di “colui che cura” diventa fondamentale non solo nel far recuperare la salute, togliendo o diminuendo il dolore fisico e psichico, ma anche nell’es-



sere capace di “ascoltare le ragioni” della malattia, ossia di sintonizzarsi con la parte più autentica del paziente nel mentre di un cammino alla ricerca della coerenza delle proprie azioni come delle proprie potenzialità. In tal senso, la nuova visione dell’uomo riconosce la centralità del Sé inteso quale “nucleo propulsore” che fornisce uno scopo centrale alla personalità e dà un senso alla vita. Non solo, una visione del mondo che cerchi di ricucire tutti i livelli – il personale, il sociale, il collettivo e lo spirituale – in un modello il più possibile coerente costituisce per l’individuo una necessaria ricerca di ordine espresso non solo nelle vicende umane ma anche nella storia biologica e psicologica del corpo e della mente dell’uomo che, Diego Frigoli (1980), introduce con la teoria del Sé psicosomatico quale archetipo dell’ordine affermando che ogni essere umano possiede in se stesso il senso di una profonda unità che trascende l’Io e che lo definisce come entità individuale assolutamente unica e irripetibile.

Ai tempi del Coronavirus, il paziente che pone la domanda di cura è un po’ particolare, è un paziente che tutti noi conosciamo. Il paziente è GAIA¹, il nostro pianeta Terra, che in queste ultime settimane ha manifestato una “malattia” che nella sua drammaticità esprime la crisi, la tensione, l’unilateralità che sta dominando il sistema nel suo complesso, una “malattia” che porta con sé un duplice “messaggio”: da un lato denuncia il problema e dall’altro propone una soluzione. Il COVID-19 ha acutizzato il già precario stato di salute e di equilibrio del sistema e, cosa interessante, in poche settimane ha ottenuto più risultati nella riduzione delle emissioni di CO₂, che non anni di conversazioni, summit, convegni e trattati sul clima. Quale nesso sussiste fra la pandemia di Coronavirus ed i cambiamenti climatici? È possibile intravedere un legame di senso anche con il nostro sistema alimentare, l’agricoltura, l’allevamento degli animali?

È una pandemia che va ben oltre una crisi sanitaria per quanto critica ed estesa a livello globale. È una pandemia che affonda le sue

radici nel modo in cui l’attuale e dominante cultura espansionistica e consumistica ignora i limiti della reale capacità biologica del nostro pianeta sfruttandone in modo prodigo e capriccioso le risorse vitali, mentre utilizza insufficientemente le capacità umane. È una pandemia che ci costringe a guardarci allo specchio per prendere coscienza del nostro comportamento e del connesso impatto sul sistema. Come affermava George Bernard Shaw (2016): «Ecco la vera gioia della vita: essere adoperati per uno scopo che noi stessi riconosciamo degno di essere raggiunto; ... essere una forza della natura anziché una febbricitante ed egoistica zolletta di alimenti e di dispiaceri che si lamenta perché il mondo non si dedica alla ricerca della tua felicità». L’invito è esplicito: siamo disposti, individualmente e collettivamente, a compiere sacrifici personali a beneficio della totalità? Ad attivare un movimento interiore da una visione Ego ad una Eco? A connetterci alla nostra umanità più profonda, per scoprire chi siamo veramente e che cosa vogliamo diventare come società?

Siamo costantemente orientati a soddisfare i nostri desideri e obiettivi egoistici, siamo primariamente impegnati a vedere e costruire un mondo secondo le logiche umane senza chiederci come potremmo contribuire alla Vita sviluppando la capacità di servire ciò che tende ad emergere. Agiamo come se l’evoluzione si fermasse con noi, come se l’obiettivo ultimo del progetto della Natura fossimo noi. Come potremmo sostenere uno scopo più ampio? Come potremmo contribuire ad una comprensione più profonda della vita? Occorre recuperare la vera centralità e totalità della coscienza umana, grazie ad un uomo non più estraneo alla conoscenza delle regole della Natura e alla comprensione delle sue funzioni. Se nel passato l’uomo ha dovuto

¹James Lovelock avanzò per la prima volta l’ipotesi “Gaia” – il nome della dea greca della Terra conosciuta anche come Gea, da cui traggono il loro nome scienze come la geografia e la geologia – in una riunione scientifica sulle origini della Terra che ebbe luogo a Princeton nel 1969 e che consentì anche l’incontro e l’avvio di una proficua collaborazione con la studiosa Lynn Margulis postulando che la Terra nella sua interezza è un sistema vivente capace di auto-organizzazione.



proteggersi dalle forze della Natura, oggi è la Natura che deve essere protetta dall'uomo. I paleontologi hanno rilevato cinque estinzioni di massa nel corso degli ultimi 500 milioni di anni (cioè dall'evoluzione delle piante e animali terrestri) compresa l'estinzione dei dinosauri risalente a 65 milioni di anni fa e le stime, basate sugli attuali tassi di estinzione espressi attraverso la deforestazione e la distruzione di alcuni habitat, indicano che la Terra si trova nel pieno della sesta estinzione di massa. Tuttavia, l'estinzione in corso è unica nel suo genere sia per la sua ampiezza sia per le sue cause: mentre le precedenti estinzioni sono state causate da fenomeni fisici naturali, quella in corso è, per la prima volta, connessa alle attività di una sola specie: l'*Homo sapiens*. La situazione critica che minaccia la sopravvivenza stessa della specie umana, ossia il tema della sostenibilità della vita sulla Terra, non è più solo una preoccupazione legata alla dimensione ambientale, ma si estende inevitabilmente ad altri contesti caratterizzati dalla sfida di costruire e nutrire società e comunità sostenibili.

Ed è proprio in questo tempo di attesa, di sospensione che è possibile cogliere l'opportunità per riflettere su ciò che è essenziale nella nostra vita; per sintonizzarci sulla dimensione più profonda della nostra umanità; per immaginare nuovi modi di vivere e lavorare; per immaginare modi nuovi di gestire i nostri sistemi economici, politici, educativi in modo che possano andare maggiormente in profondità e trascendere le divisioni ecologiche, sociali, spirituali al fine di realizzare una "economia vivente", ossia una economia capace, attraverso il suo stile di vita, le sue imprese, le sue strutture fisiche, le sue tecnologie e la sua politica di non interferire con la capacità insita nella Natura di sostenere la vita e di produrre i cambiamenti necessari per consentire agli uomini di vivere in vera armonia e in equilibrio fra loro e con la Terra. Sul piano epistemologico, ciò significa che il luogo profondo dell'irrazionale diventa "immagine" permettendo il passaggio dall'invisibile al visibile, favorendo quella trasformazione che è del tutto simile a quella che accade nell'ambito dell'individuo quando si

orienta nella dimensione del proprio archetipo dell'ordine: il Sé Psicosomatico.

GAIA sta narrando la sua storia, volge lo sguardo e penetrando il vissuto di miliardi di anni, sta esprimendo il conflitto di questo Tempo; scende scende scende sempre più in profondità nel suo dolore, osserva le ombre che l'hanno resa strumento per servire qualcosa di diverso dalla Vita, attraversa gli Elementi alla ricerca della sua dimensione più autentica, alla ricerca della "fonte" archetipica; passo dopo passo si libera dei fardelli caricati nel corso del lungo viaggio. Ecco, intravede la "soglia", le ali del Sogno la invitano ad oltrepassare quella sottile "membrana" per accedere ad una rinnovata lettura del flusso della Vita entro il quale è costantemente immersa. La Luce della Rinascita si schiude in lei sussurrando l'essenza di una rinnovata visione.

È tempo di una nuova GAIA, è tempo di nuovo cammino.

Bibliografia

- Capra F., Luisi P. L. (2014). *Vita e Natura. Una visione sistemica*. Sansepolcro: Aboca
- Frigoli D. (1980). *Verso la concezione di un Sé psicosomatico*. Milano: Edizioni Cortina
- Frigoli D. (2017). *L'alchimia dell'anima*. Roma: Edizioni Magi
- Lovelock J.E. (2011). *Gaia. Nuove idee sull'ecologia*. Torino: Bollati Boringhieri
- Jung C. G. (1968). *Tipi psicologici*. Torino: Boringhieri
- Shaw G.B. (2016). *Uomo e superuomo*. Milano: Ghibli



Paolo Emilio Persiani
Editore

Collana: Quaderni Asolani
(a cura dell'Associazione Nazionale
Ecobiopsicologia ANEB)

Titolo: "*Mysterium Coniunctionis*"
*La base ecobiopsicologica delle immagini
archetipiche*

autori:

Diego Frigoli, Mara Breno, Alessandra Bracci, Maria
Pusceddu, Anna Villa, Silvana Nicolosi, Alda Marini,
Giorgio Cavallari

Direttore Responsabile: Diego Frigoli
Direttore Scientifico: Giorgio Cavallari

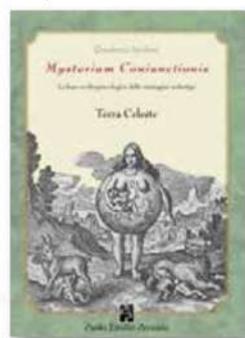
Comitato Scientifico: Mara Breno, Alda Marini,
Silvana Nicolosi, Milena Porcari, Maria Pusceddu,
Raffaele Toson, Anna Villa



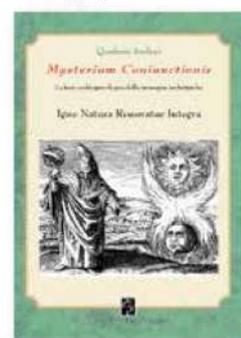
**Mysterium
Coniunctionis**
Spiritualis substantia



**Mysterium
Coniunctionis**
Aqua permanens



**Mysterium
Coniunctionis**
Terra Celeste



**Mysterium
Coniunctionis**
Igne Natura Renovatur Integra

Gli studi sull'immaginario hanno sempre oscillato fra due posizioni estreme: quella di considerarlo un "sistema" strutturato sulla base di una logica che riduce la simbolizzazione ad un simbolizzato senza mistero e la posizione opposta, secondo la quale le immagini simboliche fanno riferimento ad un rapporto con gli aspetti archetipici della psiche.

L'ermeneutica ecobiopsicologica si situa in uno spazio nuovo - intermedio - che cerca di conciliare lo spirito sensoriale propria della epistemologia scientifica con la dimensione di quel "vero primordiale" descritto dalla Tradizione.

L'immaginario che ne emerge riconosce in sé il "solve et coagula" degli alchimisti, dove non c'è separazione fra la dimensione "infrarossa" della "materia prima" e la coordinazione ritmica delle immagini corrispondenti evocate nella psiche.

La condizione umana della coscienza è definita stato di *Mag*, termine mutuato dall'antico zoroastrismo per definire quel nuovo stato della psiche presente a sé stesso, e capace di accedere alla realtà degli archetipi nella loro dimensione di strutturazione del corpo come anche delle immagini corrispondenti della psiche.

La rivisitazione del grande lavoro dell'opera di **Gaston Bachelard** e del suo metodo di studio dei quattro elementi, Terra, Acqua, Aria e Fuoco, condotta secondo la nuova epistemologia ecobiopsicologica ci permette di esplorare più a fondo il denominatore comune archetipico che rappresenta l'asse immaginativo in grado di integrare le "ragioni" della materia con l'esperienza più sottile della psiche, attraverso la facoltà sur-realizzante dell'analogia vitale.

Paolo Emilio Persiani
Editore

piazza San Martino 9/C, 40126 Bologna
Tel. 051/9913920 Fax. 051/19901229
E-mail: info@persianieditore.com
www.persianieditore.com

Ospitiamo la giovane voce di Virginia Cattaneo - studentessa al III anno di liceo dell'Istituto Leone Dehon di Monza - ispirata dal tema proposto nell'ambito della prova scolastica di italiano: «"La musica è un balsamo per la vita, una medicina per l'anima e, se ne fa un uso corretto, libera tutte le sue qualità terapeutiche". A partire da questa affermazione del celebre tenore Andrea Bocelli rifletti sul valore e sulla fruizione della musica nella tua esperienza e nella società contemporanea».

NO GOOD SONG EVER DIES

Nasciamo ricoperti di sangue e feriti dalla luce. Nasciamo in carne raggrinzita e tenera. Nasciamo e cerchiamo l'aria. Nasciamo e urliamo, disperati, e non smettiamo mai di urlare. Solo la morte ci toglie la vita, solo l'ultimo dei nostri respiri ci impedisce di emettere un suono.

I tendini, accordati in tesi arrangiamenti, dirigono i passi sul nostro cammino. I polmoni scuotono il petto, guidati dai nostri respiri. Il sangue pompa nelle vene, ritmico, al tempo del nostro cuore. Musica è ciò che ci tiene in vita. Che dirige la nostra carne, la più delicata delle orchestre.

Noi siamo ritmo, tempo, pausa e silenzio. Noi siamo melodie mai sentite prima e allo stesso tempo suonate ancora e ancora nel corso dei secoli.

La storia umana viene suddivisa in modalità infinite, per guerre, regni, imperi, pestilenze, rivolte e movimenti. Movimenti d'arte, letterali e, ovviamente, musicali. Riconosciamo la storia, la nostra storia, in ciò che l'uomo crea e distrugge, ciclicamente, in una sinfonia di morte e rinascita, di follia e disperazione, di speranza.

È un richiamo primordiale, un ritorno alle nostre origini, alla nostra infanzia come specie. Quando tutto era buio e ancora sconosciuto, quando ci stringevamo davanti a un fuoco in grotte profonde, qualcuno di cui non conosceremo mai il nome ha incominciato a cantare, a battere insieme le proprie mani, a batterle contro qualcos'altro, seguendo il proprio ritmo, scuotendo il proprio corpo.

Musica è ciò che ci ricorda di essere vivi. Di essere corpo e mente, di essere pensiero e collagene. Ci ricorda che ogni nostro respiro,

ogni nostro movimento, fa parte di uno spartito più complesso e maestoso di quanto possiamo immaginare.

Ancora oggi, ancora adesso, in questo preciso momento, la musica muove l'umanità. Forse, in un mondo più felice, ci muoverebbe più del potere, dei soldi, della gloria. Invece che inseguire l'immortalità, l'eterna giovinezza, invece che cercare di tenerci stretta a sé per sempre, di intrappolarci nel suo mondo, essa abbraccia la sua stessa mortalità, ogni canzone accetta implicitamente di possedere un inizio e una fine tanto quanto una vita umana.

Le note non sprecano il proprio tempo a preoccuparsi di quando saranno passate, quando suonate esse risuonano nell'aria, al massimo della loro forza, e nella frazione di secondo in cui esistono prendono tutto, vivono in tutto, non si perdono niente finché non scompaiono in tranquillità nell'aria. Sono stelle cadenti che brillano nel cielo, al massimo delle loro possibilità, dando tutta l'energia che hanno, godendosi ogni istante. La loro esistenza è destinata a raggiungere una fine, ma è la loro mortalità a rendere la loro esistenza magnifica.

Il nostro universo oramai procede ad un ritmo incessante e confusionario, perso nella costante innovazione e rivoluzione della tecnologia. Nella continua ricerca della prossima scoperta

che ribalterà tutto ciò che abbiamo sempre creduto verità. È un mondo nuovo, incerto, lontano dal cosmo in cui i nostri antenati hanno vissuto. Siamo, non per nostra scelta, giovani cosmonauti diretti verso galassie sconosciute e, la missione, tende sempre ad avere sempre un nuovo problema, Houston.

Sfide e difficoltà mai affrontate prima si presentano davanti a noi, perplessi e infuriati perché nessuno ci ha lasciato nemmeno uno straccio di manuale d'istruzioni per come affrontarli. Siamo soli, piccoli, insignificanti davanti all'immensità dello spazio, salvi solo nella nostra piccola navicella di fragili sicurezze. C'è così tanto da fare, da vedere, da scoprire, da risolvere. Non abbiamo tempo, non abbiamo le risorse, non abbiamo le capacità. Siamo stati educati a vivere in un mondo ormai morto. Abbiamo bisogno di aiuto ma non c'è nessuno là fuori, ci siamo solo noi e non siamo abbastanza. Non siamo preparati, non siamo le persone giuste, non abbiamo scelto di essere qui ma lo siamo.

Allora, davanti a tutto questo, davanti alla paura, all'incertezza, ad un mondo buio e ancora sconosciuto, ci stringiamo ancora una volta tra di noi, ci teniamo stretti, e lasciamo che qualcuno di cui non conosceremo mai il nome incominci a cantare, a battere insieme le proprie mani, a batterle contro qualcos'altro, seguendo il proprio ritmo, scuotendo il proprio corpo, ricordandoci di essere vivi.

Nella musica cantiamo di chi abbiamo perso, di chi abbiamo amato, di chi abbiamo incontrato e di chi non abbiamo mai potuto toccare. Cantiamo della violenza che abbiamo subito da altri, della gentilezza e dell'amore che abbiamo ricevuto senza che ci chiedesse nulla in cambio, cantiamo e cantando celebriamo e denunciando. Musica è dare voce a chi non può parlare, è l'unico strumento per ringraziare di essere vivi, per cercare di comunicare una frazione dell'amore che proviamo per qualcuno e allo stesso tempo per urlare forte e chiaro che no, non stiamo bene e no, non va tutto bene. Balliamo al ritmo di melodie lente e forti, velocissime e statiche, mutevoli e languide. Muoviamo il nostro corpo al loro tempo, liberando l'energia che abbiamo dentro di noi, annunciando a pieni polmoni che siamo vivi e che siamo liberi, liberi di ballare e di

muoverci come vogliamo, quando vogliamo, che siamo capaci di ribellarci, di prendere il controllo e di perderci e di ritrovarci.

Come le note delle nostre canzoni brilliamo nel cielo, facciamo rumore, urliamo, disperati, e non smettiamo mai di urlare finché la luce non svanisce nella notte e l'ultimo dei nostri respiri trova riposo. Testardi, non accettiamo mai la morte ma la sfidiamo apertamente, le sopravviviamo.

L'umanità non sopravvive nei libri di storia, nei monumenti, nelle vittorie militari, negli enormi capitali raccolti. L'umanità sopravvive nell'arte, nelle storie che raccontiamo e nelle melodie che cantiamo, generazione dopo generazione. Siamo qui e non lo saremo per sempre, siamo destinati a finire come le nostre melodie.

Eppure queste potranno ricominciare, giorno dopo giorno, cantate da coloro che hanno provato ciò che abbiamo cantato, che hanno ballando seguendo il ritmo che abbiamo composto. L'umanità è una sinfonia composta da milioni di miliardi di melodie umane. Cantata, senza sosta da tutti coloro che verranno dopo e noi, insieme, vivremo in loro e con loro. Brilleremo nell'aria, nelle nostre note, nelle loro voci e nei nostri corpi, ancora e ancora e ancora.

Bibliografia e sitografia

Saint Motel. (2020). *A Good Song Ever Dies*

RECENSIONE

AUTRICE: Lucia Carluccio - Laureata in lettere moderne con Laurea Specialistica in Linguistica è docente di Lettere e autrice di varie pubblicazioni fra le quali si ricorda il romanzo "Il Cigno e la Ballerina" vincitore della seconda edizione del Premio Letterario Internazionale Dario Abate Editore.

Recensione pubblicata in *Psychofenia* - Volume XX, Issue 35-36 (2017)

Con Freud la coscienza è stata investita dalla cultura del "significato nascosto" dietro ad ogni azione della vita psichica, mentre con Jung la personalità, oltre ad essere retrospettiva e con un atteggiamento casuale, è anche teleologica e dunque con un atteggiamento finalistico. Secondo Jung uno dei sistemi fondamentali della personalità è l'inconscio collettivo con i suoi archetipi: molte polemiche ha provocato la nascita della psicologia del profondo e a distanza di cinquant'anni dalla morte di Jung molti dei suoi fondamenti teorici si identificano con gli studi della meccanica quantistica.

Il volume di Diego Frigoli, psichiatra, psicoterapeuta e presidente dell'Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia, permette al lettore di inoltrarsi nella straordinaria conoscenza dell'uomo attraverso l'unione di diverse discipline quali la biologia, la psicologia e le neuroscienze. Egli mette in risalto come la pratica della psicoterapia possa avere un nuovo approccio tenendo conto del fatto che le particelle elementari della materia e della coscienza sono unite tra loro da un unico meccanismo ben rappresentato dal concetto di "entanglement".

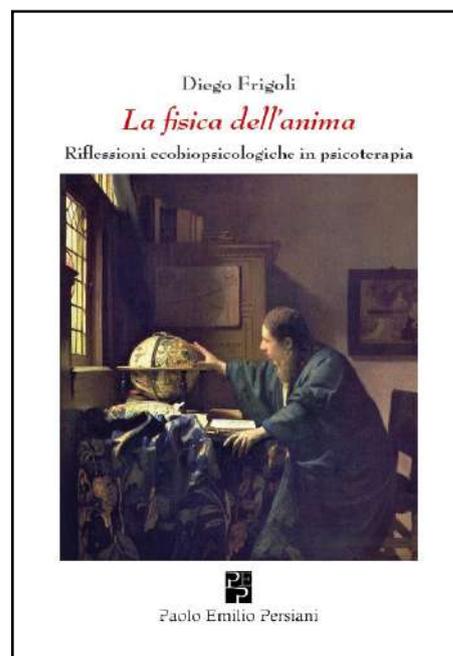
Sin dal primo capitolo, con efficacia e originalità, viene presentata la sfida del futuro: svelare le relazioni tra l'inconscio personale, inconscio collettivo e coscienza, i quali non operano in maniera isolata, ma sono in continua relazione. Il fine è arrivare alla costruzione della nostra vita psichica nella sua interezza e complessità. Frigoli dimostra come il DNA non trasmette all'individuo un destino che non può essere modificato, ma risente di tutte le esperienze che andrà a vivere. Sul piano neurobiologico l'assetto neuronale del sistema – cervello è in continua modulazione e le componenti genetiche sono di continuo attivate attraverso il dialogo con l'ambiente. È sorprendente come Frigoli spieghi gli archetipi e l'inconscio collettivo di Jung sotto una nuova luce: quella della fisica quantistica. In questo modo gli archetipi appartengono all'ordine involutivo di Bohm, in quanto strutture dinamiche inosservabili, mentre le immagini archetipiche che troviamo nei sogni appartengono all'ordine evolutivo. Tutto ciò che esiste, che prende forma intorno a noi e che noi stessi siamo è regolato da quella energia intelligente che è l'ordine implicato.

L'idea più originale di Frigoli è descrivere la realtà come un gigantesco ologramma in cui il piccolo contiene sempre il grande; esiste una mente al di là dello spazio e del tempo che emana innumerevoli frequenze decodificate poi dal nostro cervello il quale si comporta come un ologramma. La mente non è più incarnata nel corpo, ma incarnata nel mondo e perché esista una mente non deve esistere per forza un cervello. Il lettore si addentra in una visione nuova e affascinante della vita e del suo senso.

L'intreccio (entanglement) è la parola chiave di questo libro: tutto l'universo è intrecciato con se stesso e tutte le particelle di cui è fatta la materia sono in contatto tra loro, così come lo erano ancor prima del Big Bang, quando ancora il tempo e lo spazio non esistevano. A metà del libro si spiega in che modo scientificamente si arrivi ormai a spiegare come la psiche dell'uomo si estenda al di là del corpo ed interagisca con tutto il mondo, sino a raggiungere le più lontane galassie.

Con uno stile unico e coerente, Frigoli indaga il campo ecobiopsicologico proponendo un nuovo approccio alla psicoterapia attraverso una concezione olistica della realtà. Quando esiste un mondo reale? Quando la nostra coscienza seleziona uno dei mondi paralleli. La realtà come tale non esiste, ma è l'osservatore a crearla. Esiste il mondo delle idee pure e non tutti possono accedervi: solo i matematici, i fisici teorici e i creativi.

Il libro illumina ulteriormente il lettore attraverso l'esperienza di "luce" nell'ultimo capitolo. La nostra anima ha uno spirito capace di creare immagini che si aprono alla lettura della natura accedendo all'anima del mondo.





L'ecobiopsicologia si propone come una scienza sistemico-complessa, capace di legare in un *continuum* unitario tanto le informazioni dell'ambiente naturale, quanto i loro riflessi biologici e psicologici presenti nell'uomo, per riscoprire quell'ideale *sapientia naturalis*, che è il codice espressivo della saggezza della vita. Il suo linguaggio è costituito dall'uso dell'«analogia vitale» e dei simboli, in grado di cogliere le relazioni fra «l'infrarosso» degli istinti e della materia con l'«ultravioletto» delle immagini archetipiche. Il suo fine è di trasformare la logica della coscienza dell'Io nella direzione della scoperta del Sé. L'ecobiopsicologia, recuperando gli antichi insegnamenti della filosofia ermetica e degli alchimisti, integrandoli con le recenti scoperte della scienza e della psicologia, si sforza di «seguire la Natura» non in modo ideale ed arcaico ma effettivo e manifesto. Abbiamo designato con il termine di *Materia Prima* gli scritti di questa rivista, che rappresentano il tentativo serio di ogni operatore di distillare quella *sapientia naturalis*, definita come la «Diana ignuda» e splendente dell'*Anima Mundi*. Se la *Prima Materia* rappresentava la massa oscura degli elementi della vita e caos istintuale, la *Materia Prima* stava a significare la sua trasformazione nella luce «sottile» e spirituale della coscienza amplificata. L'augurio per il lettore diventa allora che l'*Artista*, nascosto nella sua anima, meravigliato della palese bellezza dell'*Anima Mundi* possa andare oltre le parole scritte per seguire la propria via infallibile, rappresentata, per tutti i cavalieri erranti, immersi nella tensione della ricerca della «consapevolezza», dal mantenersi in tutta umiltà sempre *fedeli d'amore*.

MATERIA PRIMA

Periodico telematico a carattere scientifico dell'Istituto ANEB - Via Vittadini, 3 - 20136 Milano

Anno X - n. 19 - Ottobre 2020

ISSN: 2282-2186

Direttore Responsabile: Diego Frigoli

Direttore Editoriale e Direttore Scientifico: Giorgio Cavallari

Comitato Scientifico: Mara Breno, Simona Gazzotti, Alda Marini, Naike Michelon, Katuscia Molteni, Antonella Remotti

Capo redattori: Alessandra Bracci, Aurelio Sugliani

Redazione: Diana Avellino, Sonia Colombo, Giuliana Grippo, Alessandra Monti, Costanza Ratti

Editing Testi: Chiara Bortolini

Editing Immagini: Sara Carretta, Diana Pizzagalli

Editing Eventi: Roberta Mosconi

Edizione inglese a cura di: Raffaella Restelli

Editor e Graphic designer: Gerardo Ceriale

Per informazioni: redazione@aneb.it

Immagine di copertina: dipinto "Ricami di inverno" di Maria Laura Zavelani Rossi - Negli anni del liceo frequenta lo studio dell'artista Natale Fazio, dedicandosi alla tecnica dell'acquarello. Successivamente frequenta l'Accademia di Belle Arti Brera diplomandosi nel 1990. Si dedica poi alla decorazione murale presso lo studio Agorà di Milano. Dall'Accademia porta con sé l'amore per la tecnica dell'incisione e stampa. Dopo vari anni di insegnamento realizza nel 2000 il sogno di aprire un laboratorio che abbia lo stile della bottega e dia la possibilità ai partecipanti di condividere la passione per le tecniche pittoriche, dove amplia l'attività di insegnamento di tecniche pittoriche rivolte ad adulti e bambini. Nel mentre, prosegue il suo percorso artistico dedicandosi all'acquarello frequentando lo studio del maestro Franco Spazzi.

EDITORE

ANEB - t. 02 36519170 - f. 02 36519171 - mail: istituto@aneb.it

Ulteriori informazioni sono disponibili presso la pagina web dell'istituto: www.aneb.it

In relazione al materiale iconografico presente in questo numero della rivista, per eventuali e comunque non volute omissioni e per gli aventi diritto tutelati dalla legge, l'editore dichiara la piena disponibilità.



ET SIC IN INFINITUM...