



# MATERIA PRIMA

RIVISTA DI PSICOSOMATICA ECOBIOPSIKOLOGICA

ANEB - Associazione Nazionale di Ecopsicologia    Numero XXIII - Dicembre 2023 - Anno XIII



LA BASE POETICA DELLA MENTE





Giorgio Cavallari

# EDITORIALE



Alessandra Bracci

Il filo conduttore che lega gli articoli (numerosi, interessanti e incisivamente originali) che si offrono al lettore in questo numero della rivista è sottile, ma non difficile da percepire.

Nella plurale diversità degli autori e dei testi si coglie la presenza di molte “menti curiose” in azione: la autentica curiosità per i temi trattati si coglie perché in ogni articolo chi scrive mostra una autentica *curiositas* per l’argomento indagato, studiato e poi esposto sotto forma di articolo. Il termine latino *curiositas* è imparentato con quello di *cura*, esprime una attenzione verso l’oggetto che va intesa non solo come mera curiosità, ma come sollecitudine vera, cioè mi rivolgo a ciò di cui scrivo, alla sua storia, al suo significato perché profondamente “mi interessa”, voglio averne cura e rispettosa attenzione.

In ogni lavoro si coglie l’impulso ad indagare temi clinici, sociali, artistici e letterari con lo scopo di cogliere in ognuno di essi un profondo rapporto con la *vita*. *Vita psichica*, vita incarnata nel corpo, vita condivisa nella rete delle relazioni sociali, vita presente nelle manifestazioni artistiche.

Vita sofferente affrontata con coraggio negli articoli a contenuto clinico, dove sintomi e tratti psicopatologici incontrati nei soggetti presi in cura sono sempre indagati anche nella loro valenza di “messaggio”, dichiarazione di una sofferenza, ma anche intuizione possibile di una via di uscita, di una via di cura, di una crisi potenzialmente affrontabile, di una crisi dolorosa ma allo stesso tempo come occasione di cambiamento. Vita umana che proprio come tale è vita simbolica, che fa dell’uomo, come scriveva Cassirer, un vero *animal symbolicum*.

La passione per la lettura simbolica dell’uomo, del suo corpo, della sua vita psichica, della sua creatività permea tutti i saggi contenuti in questo numero di Materia Prima, ed ogni “*materia*” trattata viene approfondita, sviluppata, riletta in una visione complessa, e diventa così “*prima*” perché feconda e generatrice.

Si tratta di un numero verso il quale ci si può incuriosire, da cui si può imparare, e con cui dialogare per accogliere una visione della realtà dell’Uomo e della Natura fondata sulla consapevolezza della interrelazione e interdipendenza di tutti i fenomeni: fisici, biologici, sociali e culturali.

È estremamente difficile per il nostro lo comprendere l’intreccio meraviglioso che intercorre non solo fra tutti gli esseri umani, senza alcuna distinzione di razza, di rango o altro, quant’anche con la Natura e con il più ampio Cosmo entro il quale

siamo collocati. Alcune correnti di pensiero dominanti nella società contemporanea, chiedendoci di sacrificare buona parte di ciò che per noi costituisce la realtà del mondo, hanno sottomesso la Natura e l'Uomo a un processo di costante dissociazione, il cui esito finale è la perdita del valore della qualità del fenomeno Vita. Nel rapporto con la Natura, che un tempo era simbolicamente costruito in un costante dialogo, oggi l'uomo ha sostituito un monologo egocentrico e narcisistico per cui la Natura è diventata oggetto estraneo.

In questo senso il simbolo può assolvere la funzione vitale di anello di congiunzione fra la scienza moderna e i principi archetipici che da sempre reggono la Natura e l'Uomo, e porsi al di là di ogni visione parziale e frammentante per introdurre una vera e propria gnosi, capace di ritrovare le realtà archetipiche presenti in ogni manifestazione della Vita. Fare questo significa attuare un processo di sacralizzazione del cosmo, ovvero sviluppare quella tendenza alla visione unitaria della realtà che è presente nella psiche dell'uomo come esigenza inalienabile, e che rappresenta sul piano dell'esistenza il riflesso della funzione archetipica del Sé, vero e proprio fattore di ordine interiore, capace di colmare il vuoto e il nichilismo dell'uomo moderno.

In questa prospettiva l'Ecobiopsicologia, può diventare il moderno paradigma scientifico per recuperare la vera centralità e totalità della coscienza umana, non più estranea alla conoscenza delle regole della Natura e alla comprensione delle sue funzioni: per realizzare tale programma occorre prendere le mosse dai valori qualitativi delle forme, dei colori, delle infinite proprietà con cui si dispiega la Natura, per inserirle, grazie alla cornice dell'analogia e del simbolo, nel corpo dell'uomo, là dove la filogenesi ha sintetizzato le proprie impressioni primordiali sedimentandole in strutture fisiologiche e apparati, per ritrovarle, come eco sommesse nelle immagini mentali scaturite da quel territorio comune archetipico, definito dagli alchimisti, come *prima materia* fondamentale per la Grande Opera. Questo modello sul piano epistemologico rappresenta un'applicazione dei criteri della complessità al rapporto mente-corpo dell'uomo, ma anche uno sviluppo della stessa complessità, perché i paradigmi dell'Ecobiopsicologia propongono una lettura dell'Uomo e della Natura come aspetti unificati da un unico centro: l'archetipo del Sé. Questa impostazione ha lo scopo di recuperare nella visione del Sé psicosomatico sia il senso dell'universo che gli aspetti personali, sociali, collettivi e spirituali dell'uomo in un modello coerente, tale da permettere all'individuo di sperimentare la sua appartenenza al Tutto.

**Giorgio Cavallari** – Psichiatra, Psicoterapeuta, Direttore Generale ANEB, Direttore Scientifico Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto ANEB e Responsabile Scientifico area editoriale ANEB.

**Alessandra Bracci** – Manager presso una multinazionale automotive e vincitrice di premi nazionali ed internazionali nel marketing. Responsabile area editoriale ANEB. Capo Redattore della rivista MATERIA PRIMA. Autrice di pubblicazioni in ambito scientifico.

# SOMMARIO

SAPER "RUMINARE IL MONDO" PER ACCOSTARSI AI SEGRETI DELLA NATURA: UNA RIFLESSIONE ECOBIOPSIKOLOGICA A PARTIRE DALLA RELAZIONE FRA PAUL CÉZANNE E MAURICE MERLEAU-PONTY di Sonia Colombo.....	8
ECOBIOPSICOLOGIA ED EMDR di Mara Breno e Naike Michelon.....	17
SULLE ORME DELLA VITA: RIFLESSIONI E PROSPETTIVE SULLA SUPERVISIONE ECOBIOPSIKOLOGICA IN GRUPPO di Sara Carretta e Costanza Ratti.....	33
L'ETIMOLOGIA CHE SVELA LE IMMAGINI DEL PROFONDO: LE PAROLE DI AURORA di Carlotta Mandelli.....	47
ECOBIOPSICOLOGIA E GRAFOLOGIA NELL'ANALISI DI UN CASO CLINICO: LA SCRITTURA CHE NARRA IL ROMANZO DI VITA DEL PAZIENTE di Marianna Nobile.....	56
L'INCONTRO TRA TERAPEUTA E PAZIENTE ATTRAVERSO LE IMMAGINI ONIRICHE IN TERAPIA. LA STORIA DI MARY E DEI "SOGNI DI PLACENTA" di Maria Gallo.....	66
TESSUTI. ESSERE FORMA NEL TEMPO di Francesca Violi.....	75
LA CADUTA DI ICARO: NUOVI ADOLESCENTI TRA ADULTIZZAZIONE E DELUSIONE di Corinne Oppedisano e Giada Scifo.....	83
HIKIKOMORI E RITIRO SOCIALE: LE MURA DOMESTICHE COME RIFUGIO di Michela Polletta.....	88
LA FEDE E LO SCHELETRO. ASPETTI ECOBIOPSIKOLOGICI NELLA PRATICA DEL PARKOUR di Giovanni Molinari.....	98
GLI ARCANI DEL MONDO. VIAGGIO PER LA VIA DEI TAROCCHI di Tatiana Baroni.....	107
REGENSIONE DEL SAGGIO "PENELOPE, O DELLA RADICE" DI ALDA MARINI di Lucia Carluccio.....	117
THE SELF ARCHETYPE AND ECOBIOPSYCHOLOGY di Diego Frigoli.....	119



La Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto Aneb

in collaborazione con

la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia IDO-MITE

organizza il

**II CONGRESSO NAZIONALE DI ECOBIOPSIKOLOGIA**

# **LA VITA SI FA MENTE**

18 e 19 maggio 2024

Hotel Garden Inn di Milano - anche online

(evento accreditato Ecm)

Comitato scientifico

Alda Marini (coordinatrice), Mara Breno, Giorgio Cavallari, Diego Frigoli.

Responsabile scientifico

Diego Frigoli

Ospita gli interventi di

Pier Mario Biava, Michael Conforti, Luigi Zoja

<https://www.aneb.it/eventi/la-vita-si-fa-mente/>

Immagine di Shimon Edenburg, *The organized chaos*



Con l'inizio del terzo millennio l'Adamo moderno sta vivendo una sorta d'apocalisse: guerre devastanti, la caduta di un'utopia sociale che ha sedotto per più di un secolo buona parte dell'umanità, lo sviluppo di una formidabile potenza tecnologica che progredisce senza limiti etici, catastrofi ecologiche e climatiche che mettono in dubbio la stessa sopravvivenza della specie, un'economia sempre più globalizzata tesa principalmente al soddisfacimento dei bisogni del singolo e ai beni materiali, una religione che sulle ceneri di una materialità incalzante tenta di ritrovare una fede che dia respiro all'anima delusa.

In questo panorama confuso, la coscienza collettiva sembra smarrita e compare l'idea di un Dio che sembra aver rinunciato a governare la sua stessa creazione...

Ci chiediamo se forse la salvezza non consista nel tornare a pensare come pensa la Natura e nel cogliere il profondo insegnamento che la mente non abita esclusivamente il cervello e tanto meno il solo corpo umano, bensì si manifesta nell'ambiente in cui viviamo, come coscienza delle connessioni di un ordine immanente presente nel Tutto. Quest'ordine è alla base di una vera comprensione dell'essere umano e opera attivamente nel nostro approccio psicoterapico tramite l'analogia e il simbolo. Sono questi "strumenti" del pensiero che permettono un approccio in grado di legare e comprendere la dimensione individuale e collettiva, la sofferenza del singolo, il dramma dell'umanità e del mondo tutto.

L'Ecobiopsicologia si propone in questa prospettiva di recuperare il rapporto esistente fra il nostro Essere, fatto di corpo e di parola, la Natura e l'intero Universo, tramite la mediazione di un immaginario in grado di riportarci a intravedere la realtà come specchio amplificativo di una dimensione archetipica che ci sconcerta. Non si può "vedere" il mondo, la natura e l'universo se non si "sogna" ciò che si vede, perché solo quando si è in grado di cogliere queste corrispondenze analogiche, può nascere dalla profondità dell'Essere che immagina una eco della profondità del mondo. L'Ecobiopsicologia proporrà in questo Congresso la visione di una mente umana che sia figlia della vita, e non sua padrona, una mente desiderosa di comprendere la vita stessa, la natura, l'universo, una mente che ha sempre saputo domandare, ma oggi più che mai ha bisogno di imparare a sentire, ad ascoltare le risposte che la Vita stessa, la Natura e l'Universo possono suggerirle.

*Diego Frigoli*

Comitato organizzativo

Sonia Colombo (coordinatrice), Elisa Leone, Marianna Nobile, Giada Scifo, Giulia Volonterio

Segreteria organizzativa

Roberta Mosconi (coordinatrice), Sonia Ammesso, Giuliana Grippo, Aurelio Sugliani



## SAPER “RUMINARE IL MONDO” PER ACCOSTARSI AI SEGRETI DELLA NATURA: UNA RIFLESSIONE ECOBIOPSICOLOGICA A PARTIRE DALLA RELAZIONE FRA PAUL CÉZANNE E MAURICE MERLEAU-PONTY

«Perché vale la pena di vivere? È un'ottima domanda...

Be', ci sono certe cose per cui vale la pena di vivere. Ehm.. Per esempio... ok... per me io direi: il vecchio Groucho Marx per dirne una e... Joe DiMaggio e... il secondo movimento della sinfonia Jupiter e... Louis Armstrong... l'incisione di Potato Head Blues e...sì i film svedesi naturalmente... l'educazione sentimentale di Flaubert... Marlon Brando, Frank Sinatra... quelle incredibili mele e pere dipinte da Cézanne... i granchi da Sam Wo... il viso di Tracy».

*Manhattan*, Woody Allen

Il presente articolo è frutto di due elementi che sincronicamente hanno caratterizzato il mio più recente vissuto: il primo è legato alla criticità con cui nella clinica ho impattato il complesso lavoro con alcuni pazienti altamente traumatizzati che presentavano ripetute difficoltà nell'accedere ai loro ricordi infantili, importanti amnesie riferite a differenti fasi della loro vita e un'impossibilità marcata a significare il loro mondo emotivo. Pazienti che, potremmo dire, «non hanno un accadere che rimane» (Frigoli, 2023).

Il secondo è invece legato ad una personale spinta di curiosità sperimentata nell'incontro con alcuni scritti di Maurice Merleau-Ponty, filosofo francese fenomenologo-esistenzialista del '900, in quanto intessuti dalla speciale relazione intrattenuta con Paul Cézanne, pittore per lui talmente importante da accompagnarlo in quella che sarà la messa a punto e revisione della sua “ontologia indiretta”. Un intreccio di storie, dunque.

Data la complessità del campo, nel presente scritto ho scelto di soffermarmi unicamente sul secondo aspetto in quanto propedeutico

al primo, nell'ottica, in un futuro momento, di poter dare spazio anche all'intreccio delle due tematiche e alla relativa ricaduta della componente filosofico-artistica sulla pratica clinica.

Per meglio contestualizzare il riferimento alla fenomenologia esistenzialista e poter dare una più precisa cornice teorica alle riflessioni che seguiranno, raccordandole con il campo ecobiopsicologico, è utile riprendere brevemente quelli che possiamo considerare i quattro principali criteri filosofici ispiratori dell'Ecobiopsicologia:

- la **rivoluzione post Nietzscheiana** che, con l'introduzione del concetto della morte di Dio annunciata nelle due opere di Friedrich Nietzsche (Röcken 1844 - Weimar 1900) *La gaia scienza* (1882) e *Così parlò Zarathustra* (1883), segnerà un nuovo passaggio, e, a seguire, il successivo dispiegarsi di una progressiva sostituzione del concetto del divino con la dimensione dell'archetipico (in particolare attraverso gli studi del padre della psicologia analitica, Carl Gustav Jung, sull'inconscio individuale e collettivo e sulla centralità riconosciuta al ruolo delle immagini e all'archetipo del Sé);

- la **fenomenologia**, per l'appunto, il cui padre è identificabile in Edmund Gustav Albrecht Husserl (Prostějov 1859 - Friburgo 1938), filosofo e matematico austriaco che, attraverso il concetto di *epoché*, la sospensione del giudizio, invita a «mettere in parentesi» il giudizio d'esistenza delle cose e le riflessioni teoretiche nei confronti delle scienze oggettive affinché l'lo diventi spettatore disinteressato di se stesso per poter giungere alle evidenze originarie della cosid-



detta *Lebenswelt*<sup>1</sup> e dare così avvio ad una autentica riflessione filosofica;

- lo sviluppo **delle moderne scienze della complessità**, fra cui la fisica quantistica (nata nei primi anni del '900), la teoria della relatività di Einstein (risalente al 1905 per quanto riguarda la relatività ristretta e al 1915 per la relatività generale), la cosmologia (le cui origini sono collocabili tra il 1915 e il 1929) e la biologia evoluzionistica (i cui sviluppi risalgono dagli anni '70 in poi). Dunque, complessivamente, le scienze maggiormente orientate verso una *visione olistica della Vita*;

- **l'ermeneutica filosofica** che trova espressione nel '900 soprattutto ad opera del filosofo tedesco Hans Georg Gadamer (Marburgo 1900 - Heidelberg 2002), allievo di Martin Heidegger che, nella sua opera più significativa *Verità e metodo* (1960), ha esaminato la possibilità di stabilire se la verità appartenga esclusivamente all'indagine del metodo scientifico oppure possa oltrepassare tale ambito, allargando i propri confini alla filosofia, all'arte, alla storia e alla poesia (discipline in cui l'individuo è coinvolto poiché parte integrante di un accadere). Nella sua opera Gadamer è giunto a mettere in evidenza come l'ideale di oggettività delle scienze sia irrealizzabile, sottolineando l'importanza della determinazione storico-ambientale e dando così rilievo all'impossibilità di sradicare il pensiero e la conoscenza dal contesto ambientale, sociale e storico in cui ogni individuo è collocato.

### **La "visione" di Merleau-Ponty: dalla fenomenologia al progetto ontologico.**

Per affrontare il pensiero di Merleau-Ponty (Rocheftort 1908 - Parigi 1961) oltre che alla cornice fenomenologica sopra richiamata è necessario allargare il campo anche all'*esistenzialismo*<sup>2</sup>, corrente di pensiero che nasce intorno agli anni '20 in Germania diffondendosi poi fino all'incirca agli anni '50 in altri paesi europei fra cui la Francia. Il periodo storico in cui tale corrente prende vita è par-

ticolarmente complesso in quanto a ridosso del termine della prima guerra mondiale, a cui peraltro seguì l'influenza spagnola, pandemia di natura virale e insolitamente mortale, che uccise circa 50 milioni di persone nel mondo. Si tratta di anni estremamente faticosi in cui emergerà il bisogno di dare avvio ad un nuovo inizio dopo una guerra terribilmente drammatica e una filosofia che faticava nel riuscire a trovare risposte adeguate alle enormi criticità palesatesi.

Come spesso accade nei periodi particolarmente bui, di fronte all'Ombra del collettivo manifestatasi prepotentemente in Europa con la prima guerra mondiale, a cui due decine di anni dopo ne seguirà una seconda con l'avvento del fascismo e del nazismo, si inizierà però ad assistere, attraverso le arti, la pittura, la narrativa, la musica, la filosofia, anche ad un nuovo vento di ripresa. Saranno anni in cui l'inconscio farà ad esempio ingresso nei romanzi (fondamentali saranno le opere *La Coscienza di Zeno* pubblicata da Italo Svevo nel 1923, piuttosto che *Uno, nessuno e centomila* di Luigi Pirandello pubblicata nel 1926, o ancora i ricordi malinconicamente rievocati in *Alla ricerca del tempo perduto* dallo scrittore francese Marcel Proust pubblicato in più volumi fra il 1913 e il 1927). Numerosi e significativi saranno inoltre i filosofi di questo periodo: Karl Jaspers, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Merleau-Ponty. Quest'ultimo, insieme a Sartre, diverrà in quegli anni uno dei principali rappresentanti della fenomenologia esistenzialista francese e, come molti filosofi esistenzialisti di allora, si troverà a confronto con una filosofia accademica piuttosto manchevole ed autoreferenziale.

Merleau-Ponty insegnerà negli anni fra il 1949 e il 1952 le materie di Psicologia e Pedagogia alla Sorbonne in quanto escluso dall'ambiente filosofico, riuscendo però poi a fare ingresso, dal 1952 al 1961, al Collège de France, prestigiosa scuola superiore universitaria e istituto di ricerca di eccellenza con sede a Parigi, che dava invece spazio anche ai filosofi estromessi dal mondo accademico. Con tale ingresso e con la pubblicazione

<sup>1</sup> Il concetto di *Lebenswelt* husserliano si riferisce al mondo della vita pre-esistente, all'esperienza a noi già data in quanto incarnata nella percezione e intuizione della vita e non riconducibile alla sola scienza.

<sup>2</sup> Con il termine esistenzialismo si fa riferimento a differenti correnti filosofiche che hanno in comune una precisa attenzione al tema, per l'appunto, esistenziale dell'uomo moderno.

delle sue opere, Merleau-Ponty raggiungerà così un importante sviluppo di carriera, che rimarrà tuttavia in parte incompiuto a causa della sua precoce morte avvenuta per arresto cardiaco a soli 53 anni.

Claude Lefort (Parigi 1924 - Parigi 2010), filosofo e curatore delle opere di Merleau-Ponty, ha descritto il pensiero merleau-pontyano, che si dispiega dalla *fenomenologia* al progetto *ontologico*, come una lunga meditazione sul tema della *visione* (Negri, 2021). È fondamentale evidenziare come la filosofia di Merleau-Ponty parta da una profonda critica al cartesianesimo (che purtuttavia lo accompagnerà nella sua intera riflessione), contrastando il razionalismo e il primato della ragione come unico strumento di conoscenza per raggiungere la verità. Merleau-Ponty porrà inoltre un'attenzione particolare al concetto di "senso" e di "verità", quest'ultima intesa come il processo del venire a espressione di qualcosa che ancora non si è manifestato: l'apparire dell'Essere. Nelle sue opere, Merleau-Ponty avrà il pregio di mettere in crisi l'abituale modalità di osservare e percepire il mondo: un mondo ignorato, una falsa apparenza.

L'opera più nota di Merleau-Ponty è *Fenomenologia della percezione* (1945), ma è ne *L'occhio e lo spirito* pubblicata nel 1960 e ne *Il visibile e l'invisibile*, sua ultima opera incompiuta e pubblicata postuma (1964), che Merleau-Ponty metterà a punto quella che chiamerà una "ontologia indiretta". Egli mirava a «porre le basi per una nuova ontologia, ossia una riflessione su ciò che "è" e sul suo essere, e sul modo adeguato di trattarne» (Vanzago, 2020, p. 18). Merleau-Ponty riteneva che il filosofo potesse giungere ad avvicinarsi all'Essere attraverso le espressioni per l'appunto indirette e la dimensione percettiva del *Lebenswelt*, il cosiddetto "mondo della Vita" originario, pre-esistente e sempre presente, ma non indagato dalla filosofia.

Nel pensiero e nelle opere di Merleau-Ponty la nuova filosofia giunge infatti ad esaminare la co-appartenenza originaria dell'uomo e dell'Essere ed è nell'*immagine* che secondo Merleau-Ponty si concretizzano le relazioni percettive e corporee tra io e mondo e fra visione e sensi.

Nell'opera di Merleau-Ponty, che si è confrontata anche con il pensiero di Heidegger, diverse sono le influenze di matrice husserliana, specie nella centralità data al tema della percezione e alla necessità di ricondurre le scienze alla concretezza del mondo della Vita (appunto il *Lebenswelt*). Al centro dell'ontologia merleau-pontyana il tema della percezione è però da intendere non come sguardo atto a descrivere i fenomeni osservati, bensì come esperienza primordiale dell'uomo, «modalità stessa con cui si dà manifestazione, e quindi esistenza, della realtà [...] cifra del reale e insieme la chiave di accesso ad essa» (Vanzago, 2020, p. 36).

Approfondendo i rapporti tra Natura e Scienza, applicati anche alle questioni sociali e storiche, Merleau-Ponty, grazie agli studi dedicati alla biologia, alla logica, alla linguistica, giungerà nelle sue opere all'indagine delle forme considerate già operanti di ontologia indiretta che chiamerà le «voci del silenzio», ossia l'arte, la letteratura, la poesia, la pittura e la musica. Si tratta per Merleau-Ponty delle uniche e possibili "parole" in grado di giungere fino alle radici dell'esistente, l'unica modalità filosofica per dire l'Essere, dato che



Maurice Merleau – Ponty,

Fonte: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Maurice\\_Merleau-Ponty.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Maurice_Merleau-Ponty.jpg)



nessuna ontologia diretta è possibile (Negri, 2021). Le «voci del silenzio» divengono così centrali in quanto via già esistente per giungere alla nostra prima visione, alla trama invisibile dell'Essere, all'esperienza che non si può "dire" perché al di là del linguaggio verbale (Rella, 2014). Fra di esse sarà soprattutto alla pittura che Merleau-Ponty farà riferimento nella sua ontologia e la *visione* diverrà per lui un poter cogliere *l'invisibile nel visibile*.

### **Ontologia indiretta e visione sistemico-complexa ecobiopsicologica.**

È possibile dividere in due parti principali il lavoro che il filosofo francese ha attuato per giungere al suo progetto di ontologia indiretta: dapprima egli ha infatti affrontato il tema dell'eccessiva distanza tra la fenomenologia della coscienza e la fenomenologia del corpo. Riprendendo il concetto di Leib, egli asserisce come l'uomo non solo abbia un corpo ma soprattutto "sia corpo", un corpo vivo e vissuto che intrattiene rapporti con il mondo. Il corpo per Merleau-Ponty non è quindi più solo un conduttore di sensazioni e stimoli percettivi che fa da tramite a una coscienza da lui separata. Tutt'altro: il corpo per Merleau-Ponty è esso stesso dotato di una propria coscienza.

Il grande merito di Merleau-Ponty è stato dunque quello di aprire il suo pensiero filosofico alla struttura organica dell'esistenza e alla possibilità di postulare una co-appartenenza originaria e primordiale e quindi non immediatamente percepibile (*l'Invisibile*) fra l'uomo e l'Essere. Pertanto, l'unica possibilità per cogliere l'Essere è data dal ritrovare la co-appartenenza primordiale, e agli occhi invisibile, fra soggetto e oggetto (Mancini, 2004).

Questa prima fase di elaborazione della sua ontologia indiretta, postulando una coscienza del corpo, ci permette in quanto studiosi dell'Ecobiopsicologia e quindi attenti a tracciare connessioni di relazione, di fare un collegamento con gli attuali studi delle scienze della complessità, ritenute, come esplicitato nell'introduzione del presente articolo, fra i

criteri ispiratori del modello ecobiopsicologico. In particolare, il riferimento è al lavoro di ricerca sui sistemi viventi condotto dai due biologi cileni Humberto Maturana e Francisco Varela, i quali sono giunti a dare una definizione di "forma vivente", quale sistema chimico in grado di rispondere alle proprietà di "autopoiesi" e "cognizione", il che significa che «l'organizzazione comune a tutti i sistemi viventi è data dalle capacità che ogni componente di un sistema partecipi alla produzione o alla trasformazione di altri componenti del sistema stesso, creando così una propria organizzazione dinamica» (Frigoli, 2022, p. 62) e che la *mente* è insita nella materia ad ogni livello in cui si manifesta. Alla luce di tali studi la Vita non è pertanto più da intendersi come unicamente legata all'attività del cervello, che rappresenta al contrario la ricapitolazione ultima dei processi periferici radicati nel corpo, a loro volta costituiti da una proto-coscienza definita come "cognizione" (Frigoli, 2022).

Risulta curioso come il lavoro di Merleau-Ponty, secondo la prospettiva filosofica e grazie ai suoi studi e alla facoltà dell'intuizione, ci permetta di attivare un punto di collegamento con gli aspetti che gli scienziati cileni e il neuroscienziato portoghese Antonio Damasio con la teoria del Marcatore somatico<sup>3</sup> hanno poi sviluppato negli anni a venire, quasi a confermare ancora una volta come l'ermeneutica filosofica, così come «le voci del silenzio» possano avere un ruolo centrale unitamente alla scienza nella lettura complessa del mondo e della rete della Vita. Nella seconda fase più avanzata di ontologia indiretta, Merleau-Ponty prosegue poi nel suo lavoro non ipotizzando più un soggetto e un oggetto con le relative relazioni che li definiscono, ma piuttosto ponendo l'attenzione direttamente sulla rete di relazioni che gli stessi intrattengono. In questa seconda fase sono pertanto le relazioni a dare un "senso" ed è con la relazione che per il filosofo la vita si auto-costituisce. Questo passaggio amplia così la postulata co-appartenenza primordiale e organica fra soggetto e oggetto, fra uomo e mondo: il "corpo proprio" pulsa nel mondo,

3 Con il termine "marcatore somatico" Damasio fa riferimento all'emozione inscritta nella memoria implicita del corpo sotto forma di complesse situazioni somatico-viscerali, la cui rilevazione nel cervello limbico avviene nella forma del sentimento e dell'immagine, per poi poter accedere alla parola attraverso l'attivazione della corteccia cerebrale (Frigoli, 2022).

riflettendo in esso la propria pulsazione e viceversa. «Il corpo proprio è nel mondo come il cuore nell'organismo: mantiene continuamente in vita lo spettacolo visibile, lo anima e lo alimenta internamente, forma con esso un sistema» scriverà Merleau-Ponty all'interno della sua opera *Fenomenologia della percezione* (p. 144), tratteggiando un'analogia nella relazione fra corpo e mondo e quella fra cuore e organismo umano.

Il mondo secondo Merleau-Ponty non è quindi più da intendere come un oggetto (dal latino OBJECTUM, posto dinnanzi) osservabile da un soggetto, ma, attraverso il concetto di *chiasma*, esteso peraltro anche all'ambito tattile e a quello visivo, egli porta l'attenzione sull'esistenza di un visibile e di un vedente, di un toccato e di un toccante, sull'intreccio dunque fra enti, con il mondo e quindi con l'Essere.

In termini di conoscenze attuali e sempre facendo riferimento agli studi più moderni è possibile creare un ulteriore nodo di contatto fra le intuizioni di relazione postulate in questo secondo momento da Merleau-Ponty e il concetto di in-formazione, ripreso dall'Ecobiopsicologia, quale connessione coerente «delle relazioni che vincolano sincronicamente tutte le cose dell'universo, dando forma alla coscienza dell'uomo» (Frigoli, 2022, p. 17). Ricordiamo infatti come l'attuale psicoterapia del profondo, grazie anche alle nuove scoperte attuate dalle neuroscienze, dalla biologia evuzionistica e dalla cosmologia, è arrivata a supporre che mente, cervello, corpo e natura facciano parte di un unico campo in-formativo che ha origine nel cosiddetto campo Akashico e che tutte le strutture dell'universo sono pertanto da considerarsi tra loro intrecciate. In particolare, nell'ultimo libro di Diego Frigoli, *Il telaio incantato della Creazione: Dalla particella elementare all'alchimia dell'Anima* è stato introdotto il concetto di inconscio ecobiopsicologico (e non più collettivo), che esercita sulla mente e sul corpo il suo influsso.

Così come Merleau-Ponty avvertiva la necessità di ricercare quel mondo pre-esistente e nascosto ai più (*Lebenswelt*), allo stesso modo l'Ecobiopsicologia, grazie al linguaggio analogico e simbolico, e ai presupposti che

il cervello dell'osservatore e del sistema osservato sono fra loro sincronicamente intrecciati, è giunta a cogliere la possibilità per la mente che indaga di poter prendere coscienza «tramite l'intuizione della realtà unitaria degli ologrammi presenti nella struttura delle forme dell'universo» (Frigoli, 2022, p. 199). È evidente dunque come, seppur con linguaggi, tempi e conoscenze differenti, le diverse scienze prese in esame convergano verso la necessità di poter giungere a quel territorio originario e pre-oggettivo precedentemente richiamato.

In tal senso, come meglio specificato nel prossimo paragrafo, per Merleau-Ponty sarà proprio la pittura di Cézanne a rappresentare la possibilità di fare esperienza del mondo che si svela a noi.

### **La relazione fra Merleau-Ponty e Cézanne: un intreccio di vite e ricerca di Verità.**

Nel lavoro di ontologia indiretta di Merleau-Ponty viene affidata all'arte la dimensione preferenziale per poter accedere all'Essere. In termini prettamente più ecobiopsicologici, possiamo dire che l'atto della creatività e dell'intuizione, divenendo sintesi dei sensi e nuova consapevolezza, fanno dell'arte un importante canale d'accesso alle cosiddette *memorie archetipiche*.

Come anticipato, è in Cézanne che Merleau-Ponty ritrova un logos di relazione, primordiale e carnale. Il pittore, come è noto, sarà un punto di riferimento e di riflessione per molti artisti e pittori del '900. Differenziandosi dagli impressionisti, con la sua arte egli diverrà fondamentale anche per lo sviluppo successivo del cubismo e dell'astrattismo. Ma c'è un aspetto in più da considerare: Cézanne con i suoi dipinti fu capace di scuotere non solo il mondo pittorico, ma anche quello poetico-letterario. Nell'ottobre 1907, al Salon d'Automne di Parigi, in una prima esposizione di sue opere postuma, il poeta praghese Rainer Maria Rilke sarà infatti profondamente scosso dalla sua pittura rendendone testimonianza in molte lettere scritte alla moglie e cogliendo la complessa sfida di Cézanne nel dare forma a quell'invisibile introdotto da Merleau-Ponty.

Dirà del pittore francese il filosofo Merleau-

Ponty nel Saggio *Il dubbio di Cézanne*, pubblicato nel 1942 all'interno della sua opera *Senso e non senso*: «Come la parola non assomiglia a quel che designa, la pittura non è un'illusione; Cézanne, secondo le sue proprie parole, "scrive da pittore quel che non è ancora dipinto e lo rende pittura assolutamente" [...]. Il pittore riprende e converte appunto in oggetto visibile ciò che senza di lui resta rinchiuso nella vita separata da ogni coscienza: la vibrazione delle apparenze che è la genesi delle cose. Per quel pittore, una sola emozione è possibile, il sentimento d'estraneità, e un solo lirismo, quello dell'esistenza sempre ricominciata» (Merleau-Ponty, 2016, p. 36).

A sua volta Cézanne, facendo riferimento alla sua pittura, sosteneva che: «Il paesaggio si pensa in me e io ne sono la coscienza» (Merleau-Ponty, 2016, p. 36). Ed è questo il forte legame con cui Cézanne entra in contatto con la natura e il mondo attraverso il "*chiasma*": il corpo del pittore grazie a questa co-appartenenza «nasce nelle cose come per concentrazione e venuta a sé del visibile» (Merleau-Ponty, 1989, p. 49). L'immagine che Cézanne cerca di restituire è pertanto fuori dal tempo. Non c'è un prima e non c'è un dopo. Essa va a "toccare" con forza quell'esistenza "primordiale" richiamata da Merleau-Ponty.

Cézanne non mira infatti a riprodurre una mera rappresentazione della natura, ma vuole afferrarne l'essenza. Come espresso da Merleau-Ponty, egli «è interessato al momento prima della "creazione" del mondo concettuale da parte del nostro intelletto» (Negri, 2021, p. 221). «Il pittore, "ruminando" il mondo, ne acquisisce il segreto della visibilità, mettendoci in presenza di "qualcosa" senza aver bisogno di definirlo» (Negri, 2021, p. 228). Qualcosa, potremmo dunque dire, prima del Logos.

«Il pittore istituisce naturalmente un rapporto unico con il mondo, compie quella che Merleau-Ponty non esita a definire una vera e propria "transustanziazione", un'incarnazione, dato che si presta al mondo per farne pittura, per rimettere al mondo il mondo» (Negri, 2021, p. 228).

Il pittore offre così un'immagine del mondo

non mentale, ma piuttosto una risonanza interna con il visibile. Il quadro non è quindi più una riproduzione del fuori, ma un intreccio della carne del corpo proprio del pittore con la carne del mondo (da qui il termine teologico "transustanziazione", la conversione del pane e del vino nel corpo e nel sangue di Cristo).

Il tentativo di Cézanne è di far sì che l'oggetto esista come un'entità a sé grazie al contatto reso possibile dall'intuizione e dalla partecipazione corporea e istintiva. Egli sa che la realtà non è ciò che sembra e lo scopo dell'artista è di trovare il senso profondo nascosto nelle pieghe del mondo.

Così come faceva il pittore francese, il filosofo Merleau-Ponty ci invita a "ruminare il mondo" per giungere a quel sottosuolo relazionale e carnale che fluisce della nostra vita: «L'Essere è ciò che esige da noi creazione affinché ne abbiamo l'esperienza» (Negri, 2018, p. 121).



Paul Cézanne, *La corbeille des pommes*,  
Chicago, Art Institute, 1890 - 1894

In termini maggiormente tecnici, per Cézanne l'uso del colore risulta essere fondamentale in quanto esso è il «luogo dove s'incontrano il nostro cervello e l'universo». Il pittore francese metterà infatti in discussione diversi fondamenti della pittura, ad esempio sostituendo per l'appunto il colore al disegno piuttosto che alterando la rappresentazione spaziale nelle sue opere, non più sottomesa alle regole prospettiche del rinascimento. «Io vi darò la verità in pittura» diceva. Quando sceglieva il paesaggio da rappresentare Cézanne «cominciava con lo scoprire gli strati geologici. Poi non si muoveva più e

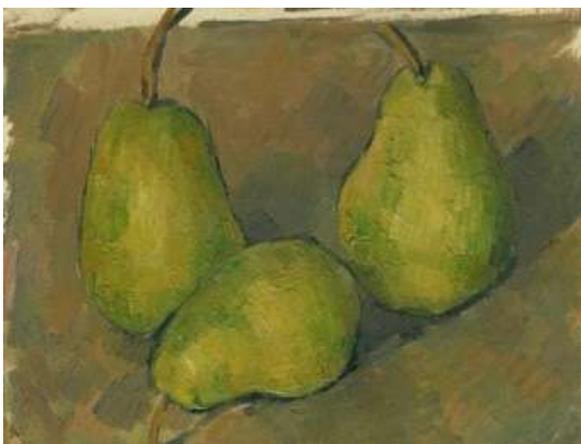
guardava, dilatando gli occhi, diceva la signora Cézanne. “Germinava” con il paesaggio Si trattava, dopo aver dimenticato tutte le scienze, di riafferrare, valendosi di tali scienze, la costituzione del paesaggio come organismo nascente» (Merleau-Ponty, 2016, p. 36).



Paul Cézanne, *Mont Sainte – Victoire*, Mosca, Museo Puškin, 1905 – 1906

### Thaumàzein: l’emergere del flusso informativo tra incanto e inquietudine.

«Gli ci volevano cento sedute di lavoro per una natura morta e centocinquanta sedute di posa per un ritratto» (Merleau-Ponty, 2016, p. 27). Ogni pennellata data con devota attenzione da Cézanne è paragonabile ad una ricerca, un tentativo di dire l’Essere, di cogliere e mettere su tela una quantità di informazione. Nel suo dipingere egli osserva, immagina, ricerca la vita nella sua profondità. Nel suo lavoro giunge a percepire un mondo disorientante, in quanto anteposto al Logos. Al contempo Merleau-Ponty, cercando un



Paul Cézanne, *Trois poires*, Washington, National Gallery of Art, 1878 – 1879

nuovo modo di fare filosofia, intratterrà con il pittore un intenso dialogo, ricercando e trovando nelle «voci del silenzio» e nel lavoro di Cézanne il delicato intreccio fra Visibile e Invisibile. Entrambi sembrano percepire con stupore il sacro e sottile linguaggio dell’esistenza.

Riconnettendo emozioni e cognizione, così come anima e corpo, piuttosto che scienza e arte, l’alchimia del processo artistico di Cézanne e quella delle riflessioni filosofiche di Merleau-Ponty ci riconduce, in termini ecobiopsicologici, a due punti cardine.

Il primo è legato al tema dell’archetipico e al linguaggio analogico della vita. L’Ecobiopsicologia, mutuando infatti il concetto di archetipo dall’area della psicologia analitica, intendendolo però non solo come fattore ordinatore delle immagini psichiche ma anche di quelle fisiche all’interno del *continuum infrarosso-ultravioletto*, affronta le complesse relazioni che lo stesso intrattiene con il corpo, con la psiche e con l’universo. Lo studio della natura, dei miti, delle arti, delle religioni nelle analoghe corrispondenze su cui la vita ha costruito sé stessa, diviene pertanto molto importante in ambito ecobiopsicologico in quanto consente «all’archetipo generatore di rendersi manifesto nella risonanza imagistica dell’evoluzione del corpo, della materia, della natura e dell’universo intero» (Frigoli, 2022, p. VII).

Nei termini attuali, l’Ecobiopsicologia, quale scienza della complessità, indaga e ritrova inoltre la coerenza informativa dei legami fra le forme della natura, il corpo dell’uomo e le immagini mentali attraverso lo studio delle analogie *vitali*<sup>4</sup> e attraverso la dimensione del Sé psicosomatico da intendersi come «l’equivalente di una totalità, una sorta di oceano energetico di informazione, che unendo in un *continuum* il corpo e la psiche, la materia e lo spirito, rappresenta il centro della nostra personalità e lo “specchio” della complessità del mondo» (Frigoli, 2022, p. 122).

Trovo questi aspetti fluidamente intersecati con l’opera di Merleau-Ponty e Cézanne, non solo per il campo artistico in cui il sapere, seppur diverso di entrambi, si è mosso, ma per la volontà in loro manifestatasi di



cogliere l'aspetto invisibile e strutturale della natura al di fuori del tempo, grazie allo studio attento delle relazioni intrattenute dalla stessa con l'uomo, il corpo, il divino.

Il secondo aspetto è invece legato al tema del *Thaumàzein*, a cui si riferisce anche lo stesso aggettivo "incantato" presente nel titolo dell'ultima opera di Diego Frigoli (2022). Con il termine *Thaumàzein* si intende lo stato di meraviglia che l'uomo sperimenta nel momento in cui si trova di fronte all'infrangersi delle proprie certezze e in cui prende nuova forma l'immagine dell'esistenza, attraverso un'acquisita sensibilità analogica e simbolica. «Il *thaumàzein* si differenzia dallo stupore del bambino perché fa riferimento a una condizione ontologica che si prova di fronte a degli enti che incontriamo o immaginiamo nella nostra quotidiana esperienza» (Frigoli, 2017 p. 27) ed è in questa direzione che anche l'opera di Merleau-Ponty e di Cézanne si sono sviluppate, contribuendo allo sviluppo di una nuova filosofia e arte. Cercando con i loro contributi di comprendere la realtà del mondo essi hanno sperimentato l'immergersi intuitivamente nella Vita postulando la frequentazione dell'Essere in termini preoggettivi attraverso una ricerca disperata di giungere ad un territorio primordiale. Come esperti alchimisti essi hanno posto l'intelligenza, la creatività, le scienze, l'immagine, il tatto, il colore, la prospettiva e la ricerca a contatto con il mondo naturale, nel tentativo di cogliere i vincoli che legano le cose e giungere ad un raffronto con il linguaggio della Vita.

Cercando di attivare un'ulteriore connessione con il campo ecobiopsicologico possiamo sostenere che è come se Merleau-Ponty e Cézanne abbiano ostinatamente tentato di giungere a quelle sensazioni originarie e a quell'istintivo-irrazionale richiamato da Diego Frigoli nel suo ultimo libro «in cui non esiste il prima e il dopo, la seconda volta e la prima, perché non esiste il tempo» (Frigoli, 2022, p. 19). L'esortazione è infatti quella di ridestarsi, di recuperare la capacità di entrare in contatto con l'Essere, di sperimentare

una nuova apertura originaria al mondo per assaporare il quadro della totalità aperta e in divenire di cui tutti facciamo parte: il mondo della Vita.

In tale direzione, l'Ecobiopsicologia attraverso i cardini dell'analogia e del simbolo, nonché dell'immaginario, interviene mostrandoci la strada di accesso, fra incanto e inquietudine, al *Thaumàzein*, grazie alla possibilità di giungere alla "prima volta" in cui si è fatta un'esperienza di conoscenza oltre la parola: «Denudando l'essenza dell'armonia della natura vivente attraverso la scoperta della coerenza delle immagini analogicamente evocate, la nostra mente può pervenire all'irraggiungibile "prima volta" in cui ha fatto l'esperienza di una conoscenza oltre l'esistenza della parola [...] Per ritrovare questo stato nascente della mente quando ancora è legato alle molecole del nostro DNA, più che uno sforzo intellettuale si richiede uno scavo nel nostro immaginario per esplorare l'armonia della natura che inizia dalle sue più segrete e minute strutture dell'invisibile, sino a rivelarsi nella eleganza e nella grazia delle forme sensibili» (Frigoli, 2022, p. 19).

## References

- Abbagnano, N., (a cura di Fornero G), (2013). *Dizionario di filosofia*. Milano: Utet.
- Barilli, R., (2014). *L'arte contemporanea. Da Cézanne alle ultime tendenze*. Milano: Feltrinelli.
- Damasio, A., (1995). *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*. Milano: Adelphi.
- Frigoli, D., (2013). *La fisica dell'anima*. Bologna: Persiani.
- Frigoli, D., (a cura di), (2015). *Intelligenza Analogica. Oltre il mito della ragione*. Roma: MAGI.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima*. 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.



- Frigoli, D., (2022). *Il Telaio incantato della Creazione: Dalla particella elementare all'alchimia dell'Anima*. Independently published.
- Gadamer, H.G., (a cura di Vattimo G.), (2000). *Verità e metodo*. Milano: Bompiani.
- Husserl, E., (2015). *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale*. Milano: il Saggiatore.
- Mancini, S., (2004). La carne e il mondo in Merleau-Ponty in AA. VV. Virgilio Melchiorre (a cura di), *Forme di mondo*. Milano: Vita e Pensiero.
- Maturana, H., Varela, F., (2001). Autopoiesi e cognizione. *La realizzazione del vivente*. Venezia: Marsilio.
- Merleau-Ponty, M., (2003). *Fenomenologia della percezione*. Milano: Bompiani.
- Merleau-Ponty, M., (1989). *L'occhio e lo spirito*. Milano: SE Editore.
- Merleau-Ponty, M., (2003). *È possibile oggi la filosofia?*. Milano: Raffaello Cortina.
- Merleau-Ponty, M., (2016). *Senso e non senso*. Milano: il Saggiatore.
- Negri, F., (2018). "In cammino da Husserl a Heidegger"? *L'arte come ontologia indiretta nell'ultimo Merleau-Ponty*. Scenari #09, 109-127. Milano: Mimesis.
- [https://iris.unito.it/bitstream/2318/1695581/1/Scenari%209\\_26%20febbraio.pdf](https://iris.unito.it/bitstream/2318/1695581/1/Scenari%209_26%20febbraio.pdf)
- Negri, F., (2021). *La visibilità come enigma*. Scenari, 1(10), 215-235. <https://doi.org/10.7413/24208914013>
- Nietzsche, F., (2015). *La gaia scienza*. Torino: Einaudi.
- Rella, F., (2014). *La forma del vuoto. Estetica*. Studi e ricerche, 2/2014 (pp. 3-14). Roma: Aracne.
- Vanzago, L., (2020). *Leggere Il visibile e l'invisibile di Merleau-Ponty*. Pavia: Ibis.



## ECOBIOPSICOLOGIA ED EMDR



Kathleen Handrich  
fonte: [pixabay](https://pixabay.com/)

«Allora un maestro chiese: Parlaci dell’Insegnamento. Ed egli disse: nessuno può rivelarvi se non quello che già cova semi addormentato nell’albero della vostra conoscenza»  
*Khalil Gibran, 2005, p. 71*

L’Ecobiopsicologia, la cui nascita data negli anni ’80 del secolo scorso, nell’occuparsi di un ambito clinico trascurato in quel tempo dalla medicina e dalla psicologia, cioè il corpo e le sue patologie che presentano un particolare linguaggio psicosomatico, ha rivolto il suo interesse ermeneutico proprio alle scienze della complessità. In questa sfera, accanto a una costante ricerca clinica, ha approfondito nel tempo l’evoluzione di alcune importanti branche della scienza, aspetto con cui si è sempre confrontato ogni nuovo paradigma in ambito psicologico – da Freud, che ha basato la sua concezione dell’apparato psichico sulle scoperte della fisica classica, a Jung, che ha mosso le sue amplificazioni comparandole alla fisica dei quanti, per citare i più noti innovatori del pensiero psicoanalitico del secolo scorso. Così l’Ecobiopsicologia, facendo propri i principi del-

la complessità – cioè acquisendo la nuova *weltanschauung* che considera la vita un fenomeno complesso, unitario, completo in tutte le sue parti, interrelato in ogni sua manifestazione, concezione designata col nome di olistica, da *Holos* = tutto – ha assimilato gli studi della fisica quantistica, della biologia evuzionistica, delle scienze cognitive riportandoli al concetto junghiano di archetipo. Lo stesso nome, Ecobiopsicologia, contiene in sé la visione di un *continuum* complesso che collega l’Uomo, la Natura e l’Universo: *eco*, per riferirsi al tempo e alla filogenesi dell’evoluzione della Vita, *bios*, a significare il corpo che sussume in sé tutta questa evoluzione e il suo particolare linguaggio, e *psicologia*, cioè la mente individuale e collettiva che vede risvegliarsi in immagini, sogni e miti ciò che nel corpo oggi Damasio ha definito come “marcatore somatico”.

La concezione ecobiopsicologica considera dunque l’essere umano inserito e relato ad un campo più vasto, a cui un cosmologo come Ervin Laszlo ha dato il nome di Campo *Akashico* accostandolo all’olomovimento della natura, acquisendo inoltre l’idea che



tutte le forme che esistono nell'universo possiedono una "forma" di coscienza, ovverosia di *cognizione*: quest'ultima non riguarda allora soltanto la coscienza biologica associata alle forme viventi (Maturana e Varela), ma affonda a sua volta a un livello quantistico che riguarda la materia-energia (in-formazione), mentre sul piano più elevato dell'uomo caratterizza la mente di ogni individuo, sino alla coscienza trans-individuale e collettiva. È questo l'antico concetto di *Anima Mundi*, ovvero il mondo infuso d'anima. L'*Anima Mundi* apre il nostro sguardo ad un unicum attraversato da relazioni manifeste e relazioni nascoste che costituiscono una *naturale* topologia, di cui il sapiente conosceva il linguaggio.



Gerd Altmann  
fonte: [pixabay](https://pixabay.com/)

Un filosofo come Nasr scrive negli anni '70 nel suo libro *Uomo e Natura*, «Manca il senso della trasparenza delle cose, l'intimità con la natura intesa come un cosmo il cui linguaggio parla all'uomo; e ciò naturalmente è dovuto alla perdita dello spirito contemplativo e simbolista, capace di vedere i simboli piuttosto che i fatti» (Nasr, 1977, p. 39). Più modernamente, uno psicologo del valore di Hillman, definisce come *Anima Mundi* quell'insieme di segni che si evocano nella nostra anima quando esplora la "trasparenza" delle cose nella loro forma visibile, e ci suggerisce come questo sguardo abbia permesso alla nostra immaginazione di "toccare" le corrispondenze tra l'anima di quella cosa e la nostra (Hillman, 2002, pp. 76-77). È proprio in questo modo che si muove l'Ecobiopsicologia: continua a legare fra loro le manifestazioni del bios con quelle della

*psiche*, della materia con lo *spirito*, creando un "ponte" immaginario, delle vere e proprie "reti di relazioni" nella mente del ricercatore che gli permettono di conoscere in modo unitario i fenomeni che si presentano alla sua osservazione.

Grazie alla scoperta della *cognizione*, che riconosce uno stato psichico primordiale pertinente alla materia delle forme viventi, oggi l'Ecobiopsicologia sa che l'archetipo osservato da Jung come un fattore d'ordine delle immagini psichiche, possiede una capacità organizzativa per quanto riguarda la corporeità, tale da consentire che tra gli eventi fisici (*infrarosso*) e le corrispettive immagini (*ultravioletto*) si strutturi un "*continuum in-formativo*". In questo modo, essa recupera, attraverso l'indagine sulle "connessioni nascoste" che costituiscono la trama della vita, l'importanza dell'inconscio personale e collettivo. La realtà che ne scaturisce, come compenetrazione di sistemi, si fa sempre più ampia: il sistema "fisico" confina con lo "psicologico" e l'archetipico, il razionale con l'irrazionale, l'analitico con il sintetico, in una visione a rete, la cui unità di base in grado di giustificare queste connessioni è definita *analogia vitale*. L'*analogia vitale*, quale legge della vita si dimostra in grado di rivelare le connessioni ologrammatiche, che altro non sono che le "proporzioni naturali" della creatività degli archetipi nel mondo della fisicità. Tramite "verità" quali l'*analogia vitale*, la lettura simbolica vitale e l'immaginario, l'Ecobiopsicologia è pervenuta alla *ri-velazione* di uno schema vitale che ha permesso di ampliare lo sguardo della clinica alla dimensione corporea, donandogli dignità nel riconoscerle il particolare linguaggio archetipo.

Alla luce di questa visione, la mente del terapeuta potrà veder emergere una domanda estremamente concreta: sarà necessario rileggere il trauma alla luce di uno sguardo più ampio, che non lo consideri solamente come conseguenza di attaccamenti insicuri o eventi drammatici? E dunque, quale sarà la ricaduta in termini operativi per trattare la sofferenza dell'anima? La risposta diventa evidente: il terapeuta dovrà essere in grado di rileggere l'anamnesi del paziente intesa



come storia dell'anima, con le proprie vicissitudini e la propria esistenza compresi gli eventi somatici, i sogni, gli elementi transferali e controtransferali, utilizzando i modelli della psicoterapia più accreditati, fra cui l'Emdr del quale tratteremo poco più avanti. La connessione analogica in termini informativi di questo modo di operare, permette una amplificazione delle ipotesi di lavoro sul paziente e sui suoi disagi e nel contempo permette al terapeuta di formare nella propria mente un campo unitario ad impronta olistica.

Attualmente i fondamenti teorici della moderna psicoterapia del profondo vedono un clima di convergenza fra gli approcci clinici psicodinamici sul trauma (Freud, Ferenczi), i lavori più recenti delle neuroscienze che descrivono l'importanza della memoria implicita e dell'attaccamento, e gli studi di Allan Schore che, partendo dalle riflessioni sul trauma relazionale infantile, giunge a formulare l'interpretazione interpersonale neurobiologica del trauma stesso. Il campo intersoggettivo che si è progressivamente andato a costruire si fonda sul concetto che la mentalizzazione implica due individui (la madre e il bambino), che interagendo tra loro tramite due menti e due corpi, costruiscono le basi della capacità di creare relazioni. Quando il trauma relazionale infantile influenza e disregola i sistemi corticali-subcorticali, lateralizzati a destra e in via di sviluppo, si vengono a creare delle profonde problematiche che sfoceranno nel disagio del bambino e in seguito dell'adulto. Secondo i neuroscienziati il trauma altera i circuiti limbici dell'emisfero di destra, disconnettendo così la corteccia orbitofrontale e l'amigdala, quest'ultima nella sua funzione di allarme per quanto riguarda la decifrazione del pericolo.

La relazione madre-bambino in realtà inizia ben prima, nel dialogo costante tra la placenta materna e il feto e quando, a causa di uno stress emotivo della madre avviene il rilascio di un eccesso di ormoni dello stress, a cascata verrà coinvolta nel bambino l'amigdala e le connessioni ipotalamiche con l'ipofisi da un lato e la corteccia orbitofrontale dall'altro, creando la base delle disconnessioni neurali che verranno esplicitate sotto forma di

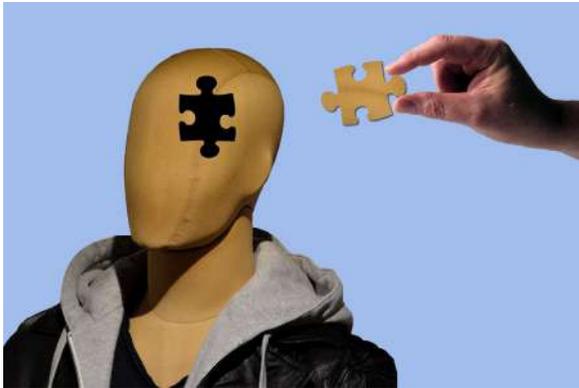
MOI-D (Modelli Operativi Interni Dissociati).

In questo modo il corpo può diventare il teatro in cui vengono messe in scena le criticità che evidenziano le esperienze intersoggettive inscritte. Conseguenza di questa mancata regolazione affettiva è che entro il secondo anno il corpo del bambino può diventare il bersaglio di introietti negativi parentali verbali e non verbali, cioè il ricettacolo di parti persecutorie proiettate sul corpo, divenuto l'altro disgustoso e bersaglio di attacchi autodistruttivi, o di somatizzazioni significative. A tal proposito l'inconscio moderno è considerato come un nucleo implicito del Sé, creato dalla potenzialità trasmessa dall'emisfero di destra della madre all'emisfero di destra del bambino, entro il primo anno di vita. Alla fine del primo anno di vita, circuiti corticali, sub-corticali lateralizzati a destra formano una memoria implicita procedurale responsabile dei modelli operativi interni di attaccamento, che recano strategie di regolazione affettiva in modo inconsapevole, le quali sono alla base dei futuri scambi interpersonali. Quando gli scambi nella relazione madre-bambino sono traumatici questi MOI verranno codificati nel corpo per sempre, inespressi verbalmente per anni, se non vengono recuperati tramite nuovi imprinting terapeutici.

Solo nella sicurezza emotiva della seduta psicoterapica sarà possibile recuperare i momenti traumatici sepolti nel corpo e nella memoria implicita, perché il corpo, pur avendo sensazioni, "non sa dire" perché ci siano e spiegarlo chiaramente con le parole. Stando così le cose nella terapia è necessaria una autentica disponibilità ed impegno per permettere ai livelli impliciti ed espliciti, ai livelli sub-simbolici e simbolici di rendersi nuovamente in grado di interagire fra loro.

Allan Schore sottolinea a questo proposito l'importanza di una terapia effettuata da cervello destro del terapeuta a cervello destro del paziente; la novità terapeutica che questo neuro-psicanalista introduce è la possibilità di recuperare nella relazione terapeutica quelle ferite narcisistiche indotte dalla disregolazione del caregiver verso il bambino. Anzi, Schore diventa ancora più preciso,

quando afferma che il terapeuta può riparare queste ferite nel momento in cui agisce come regolatore psicobiologico.



Fonte: [pixabay](https://pixabay.com)

Viste queste premesse generali che vedono oggi l'approccio psicoterapico più recente come un confronto sistematico tra i modelli di attaccamento, il loro effetto nella memoria implicita, gli sviluppi della psicoanalisi relazionale e l'importanza della relazione genetica-epigenetica, l'Ecobiopsicologia si propone di mantenere la rete di relazione tra questi assunti teorici sempre aperta e condivisa, in ubbidienza al principio biologico che la Vita è un tutto organizzato aperto a un flusso informativo.

L'esito pratico di questo *modus operandi* vede lo psicoterapeuta a formazione ecobiopsicologica, man mano che procede nell'esame dei ricordi del paziente, prendere in esame volta per volta degli eventi biografici significativi, che esplora nella loro importanza affettiva. Le risposte che il paziente fornisce non vengono prese in considerazione solo per come sono riferite, ma a loro volta diventano fonte di nuove domande amplificative, innanzitutto nella mente del terapeuta, il quale man mano va costruendo un campo organizzato e coerente. Il campo che così va costruendosi, possiamo immaginarlo come una mappa di eventi che nell'essere rinarrato con l'attenzione portata alle emozioni, alle sensazioni, a ciò che era rimasto sino ad allora implicito e rivelato proprio dalle domande tendenti a ricostruire uno scenario più ampio e coerente, designa tutta una rete di relazioni che consentono al paziente un grado di mentalizzazione nuovo rispetto

a quello creato nella relazione primaria con il caregiver. La mappa, così narrata, diventa finalmente il territorio nel quale si può camminare concretamente, uno scenario che recupera un movimento olografico: questo è il modo con cui l'Ecobiopsicologia trasforma la biografia di un paziente in romanzo *vissuto*. Un esempio può aiutare ad addentrarci in questo modo di procedere, attraverso la descrizione dell'operare concreto del terapeuta ecobiopsicologico.

Le amplificazioni presenti nella mente del terapeuta, nascono dalla disponibilità ad una apertura analogica che cerca di connettere le risposte del paziente ad altre domande sorte soggettivamente nel terapeuta stesso, sulla base di uno sviluppo circolare del suo pensiero analogico. Se teniamo conto che l'implicito si è andato costruendo attraverso emozioni connesse ad eventi non coscienti, e che il suo modo di funzionare è organizzato su informazioni che operano fra loro in parallelo, il pensiero analogico rappresenta la formulazione più vicina a descrivere il modo di funzionamento della dimensione implicita, che come ricordiamo riguarda l'emisfero destro. Vale a dire che, attraverso il ragionamento analogico, l'emisfero destro del terapeuta si connette all'emisfero destro del paziente, che pur non ricordando, ha depositato in sé il tesoro nascosto delle sue esperienze.



Fonte: [pixabay](https://pixabay.com)

Se pensiamo, ad esempio, ad una madre che dopo la propria gravidanza è andata progressivamente ad incontrare momenti depressivi, la prima domanda che sorge riguarda il tipo di attaccamento e di sintonizzazione che può aver avuto con la propria madre, e quest'ultima a sua volta con il proprio caregiver. Nel momento in cui si osserva una ripetizione

traumatica transgenerazionale, possiamo intravedere le basi psicologiche che danno ragione a questa difficoltà ad accedere al ruolo di maternità. Ma se ulteriormente nella bambina compare una dermatite atopica, questa manifestazione rappresenterà la traduzione corporea di un attaccamento insicuro che vedrà privilegiata la sfera della cute, facendo pensare al terapeuta che quel disagio in particolare richiama carezze e attenzioni tattili. Se invece la bambina manifestasse una difficoltà di alimentazione, si potrebbe pensare che il trauma abbia investito l'apparato nutritivo come rappresentazione di una mancata sintonizzazione da parte della figura materna. A confronto con siffatte manifestazioni, espressione della mancata sintonizzazione affettiva elicitata in forma differente, il terapeuta ecobiopsicologico attraverso le proprie domande cercherà di mettere in evidenza quali sono state le richieste affettive non esaurite dal comportamento materno: nel primo caso il contatto tattile mancante con il corpo della madre, nel secondo caso la modalità nutritiva e l'importanza che il cibo ha come modalità di veicolo affettivo. Pertanto domande specifiche rivolte alla madre potrebbero essere nel primo caso «Lei stessa è stata accarezzata da sua madre? La teneva in braccio, le dava dei bacetti, ecc.», che nel secondo caso diventeranno «sua madre le preparava la colazione o la merenda, l'ha allattata?».

Come ben si evidenzia, nella mente del terapeuta ecobiopsicologico ciò che viene comunicato e indagato è allo stesso tempo, *reale*, come reale è la depressione o la somatizzazione, ma anche *simbolico* di un linguaggio nascosto che va decodificato, espressione di emozioni, comportamenti gestuali, comunicazioni prosodiche più o meno alterate, che trovano nei differenti modi di esprimersi – la cute in un caso e la nutrizione nell'altro – la conferma della disregolazione affettiva.

Approfondendo l'indagine su questi aspetti di disregolazione affettiva, l'elemento archetipico va rintracciato nella scelta dell'organo o dell'apparato coinvolto dal trauma transgenerazionale. Perché in un caso – si domanda il terapeuta ecobiopsicologico –, di fronte a problematiche di disregolazione affettiva,

viene scelta la cute e nell'altro le difficoltà all'alimentarsi? In termini di psicoterapia tradizionale si può pensare che di fronte a un trauma la scelta di un organo sia legata genericamente a una comunicazione di un disagio relazionale che si concretizza direttamente nel corpo, ma non verrà data importanza al significato differente degli apparati coinvolti. L'aspetto archetipico presente nella differente somatizzazione riguarda, invece, nel primo caso la cute come "contenitore" a rischio di frammentazione perché, nella dermatite atopica, la cute stessa si fa poco elastica e screpolata e diviene fonte di prurito; mentre nel secondo caso, il tema riguarda il rapporto con l'energia vitale destinata alla crescita della forma vivente, che nel disagio dichiara la difficoltà a proseguire la propria crescita. La successione delle domande che nella psiche del terapeuta di analogia in analogia vanno a costruire un campo coerente della storia del paziente – dalla sua biografia, dagli episodi significativi vissuti, dai suoi modelli culturali e affettivi sino alle somatizzazioni e alle immagini oniriche – finiscono per identificare i nodi traumatici legati all'asse dell'Io e parallelamente permettono di intravedere le determinanti archetipiche che fanno riferimento all'asse del Sé, il quale rappresenta il patrimonio del tutto personale che contestualizza nell'individuo le forze della progettualità.



In questo contesto, la malattia assurge a una nuova dimensione di significato: va intesa cioè non solo come “scacco”, come fragilità o trauma, ma anche come possibilità, come necessità di trovare un nuovo equilibrio, un nuovo adattamento alla propria vita, che nell’adulto porta a riconsiderare lo stato esistenziale in cui ci si trova fino a pervenire alla conquista di una personalità più matura. La malattia, in termini ecobiopsicologici, è vista allora come disequilibrio informativo che, tramite la crisi, apre a nuove potenzialità, quella di “arricchirci” di nuovi territori interiori.

Il terapeuta diviene un “rivelatore di particelle” ecobiopsicologico, al servizio della cura dell’Anima, e dell’esplorazione nonché apertura della coscienza soggettiva se non anche a ricaduta collettiva, che opera proprio attraverso il “pensare *come* fa la rete della Vita”. In questo modo di operare l’Ecobiopsicologia trova conferme concrete alla luce dei risultati che, laddove possibile, portano alla completa remissione dei sintomi e dunque si inserisce nel panorama delle terapie indicate per l’elaborazione delle esperienze traumatiche. L’utilizzo del metodo ecobiopsicologico attraverso l’analogia, l’analogia vitale e il simbolo è in grado di riattivare, come descritto, quel dialogo interemisferico fra l’emisfero di destra e quello di sinistra, portando ad un vero e proprio confronto spesso risolutivo con gli aspetti somatici legati ai sintomi. Questo significa concretamente che vi è stato, a livello neurobiologico un vero e proprio cambiamento, una reale rielaborazione.

Sebbene l’ecobiopsicologo, come abbiamo compreso, non si limiti a trattare questa trasformazione connettendola *unicamente* ad eventuali esperienze traumatiche, anche primarie, dell’attaccamento, prenatali, transgenerazionali, trova però nella cura dell’elaborazione delle esperienze traumatiche, il proprio punto d’incontro con uno dei metodi più accreditati nella elaborazione del trauma: l’EMDR.

L’EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) è terapia elettiva ed efficace nel trattamento del trauma e del PTSD e per un’ampia gamma di disturbi originatisi su base esperienziale, estremamente inte-

grabile con altri approcci terapeutici, per la sua versatilità e ampiezza di sguardo in termini di riparazione dell’Io in diversi ambiti di psicopatologia. Essa infatti viene utilizzata in modo trasversale da un’ampia comunità di psicoterapeuti raccolti nell’associazione EMDR, che in Italia trova la sua massima rappresentante in Isabel Fernandez, presidente dell’Associazione EMDR Italia. La validità del metodo ha ricevuto sostegno empirico tramite studi clinici controllati randomizzati a livello internazionale.

Sarà Francine Shapiro, psicologa statunitense formata alla scuola cognitivo comportamentale, ad intuire, per via di un’esperienza personale, che attraverso il movimento oculare sembrava possibile che un ricordo, percepito come disturbante a livello emotivo, attenuasse il proprio carico, desensibilizzandosi (Shapiro, 2018, p. 25). Dal 1987 ha aperto la strada alla ricerca, che continua tutt’ora a livello internazionale, per comprendere che cosa rende possibile la relazione fra movimento oculare e desensibilizzazione (oggi diremmo meglio rielaborazione) delle memorie traumatiche. Attraverso i primi studi condotti sin dagli anni Novanta è stata dimostrata l’efficacia della tecnica su soggetti affetti da Disturbo Post Traumatico da Stress (DPTS), ad esempio con i reduci di guerra e su vittime civili in ambito di catastrofi, ed è stato dimostrato come l’EMDR fosse in grado di attivare una notevole riduzione della sintomatologia traumatica.

Il paradigma di riferimento è stato elaborato da Shapiro stessa ed è noto come «modello dell’elaborazione adattiva delle informazioni» (AIP, *Adaptive Information Processing*) (Shapiro, 1993, 1995a, 2007). Secondo l’AIP, con la sola eccezione di sintomi determinati da problemi organici, tossicità o lesioni, la causa primaria dei disturbi mentali è rappresentata dall’immagazzinamento disfunzionale delle informazioni relative alla vita passata. L’alto livello di arousal che caratterizza il ricordo di eventi traumatici deriverebbe cioè dall’essere stato immagazzinato in memoria con le stesse emozioni, sensazioni fisiche e cognizioni esperite al momento dell’evento. I sintomi si manifesterebbero quindi quando questi ricordi, immagazzinati in maniera di-

sfunzionale e non sufficientemente elaborati, vengono riattivati da eventi attuali, poiché le percezioni legate alla situazione contingente verrebbero automaticamente interpretate attraverso la lente del passato.

Alcuni aspetti che hanno portato alla diffusione dell'EMDR, sono da rilevarsi nella possibilità di vedere rapidamente dei cambiamenti nella persona, indice anche dell'impatto concreto e visibile, che questo metodo di per sé, attiva. La ricaduta in ambito clinico è la possibilità di poter orientare meglio la terapia, aderendo ai bisogni del paziente. Un secondo elemento è determinato dalla rassicurazione che è legata ai protocolli operativi proposti, oltre a quello più generico per l'elaborazione del trauma.

Utilizzare l'EMDR significa infatti avere la possibilità di trattare il trauma nelle sue diverse forme ad oggi riconosciute, attraverso una formazione che prevede l'apprendimento di fasi operative che vanno dalla raccolta anamnestica puntuale della storia traumatica del paziente sin dai primi momenti di vita, alla preparazione del paziente alle fasi del trattamento, sino alla somministrazione della tecnica vera e propria, quella da cui l'EMDR prende il nome. L'anamnesi e l'adesione alla procedura guidata dai protocolli terapeutici proposti, permettono di facilitare un'adeguata elaborazione dell'informazione attraverso l'accesso dettato da target specifici. Liberare le reti neurali ed attivare il sistema di auto-cura significa attivare il processo di elaborazione delle informazioni affinché il paziente possa migliorare spontaneamente (con l'ovvia eccezione di cause chimiche e organiche) (Shapiro, 2018, p. 69).

Nel trattamento con EMDR il terapeuta deve essere in grado di sintonizzarsi coi bisogni del paziente e di raccogliere un'anamnesi approfondita, il cui fine è quello di individuare i target (ricordi) appropriati sui quali dedicarsi nel corso del trattamento, identificando quelli che sono i traumi maggiori (lutti, incidenti, catastrofi naturali ecc.) dai traumi connessi invece ad esperienze precoci di qualsiasi tipo, come ad esempio i traumi nell'attaccamento infantile, che possono esercitare effetti negativi e duraturi. Sia che si tratti di ricordi legati ad eventi

traumatici come catastrofi naturali, incidenti, guerra, sia che si riferiscano a traumi dell'attaccamento che hanno origine nelle dinamiche familiari e nelle relazioni con le figure di accudimento, è possibile, attraverso l'applicazione dell'EMDR e dei protocolli messi a punto nel corso di anni di ricerca, andare ad elaborare questi ricordi, liberandosi delle emozioni negative e favorendone l'integrazione adattiva e rielaborata. Nell'operare in tal senso vengono infatti stabilite nuove connessioni con associazioni appropriate, e l'integrazione dell'esperienza verte verso schemi emotivi e cognitivi positivi. Vi è dunque un vero e proprio passaggio da un ricordo che prima era essenzialmente disturbante, ad un ricordo rielaborato che diventa una vera e propria risorsa, messa al servizio di migliori risposte adattive a fattori stressanti, attivando così un vero e proprio cambiamento nella vita della persona.



Jérémie Perron  
fonte: [pixabay](https://pixabay.com)

Quello che accade concretamente durante la terapia EMDR è un sistema globale che integra tecniche derivanti da altri approcci psico-

logici e richiede, nella somministrazione, di prestare attenzione alle immagini, alle convinzioni, alle emozioni, alle risposte fisiche, all'aumento di consapevolezza, alla stabilità interna, alla resistenza dei sistemi interpersonali.

È possibile lavorare con EMDR non solo su ricordi che emergono chiaramente nel paziente, ma anche su quelle memorie spesso antiche perché pertinenti ad eventi accaduti prima che vi fosse un'adeguata maturazione delle strutture neurali pertinenti o dissociate, rimosse, espulse dalla coscienza, di cui rimangono però le tracce nelle sensazioni corporee, negli odori, nelle reazioni fisiche ingiustificate dalla situazione presente in cui si manifesta. L'elaborazione adeguata di questi ricordi intrappolati nelle reti mnestiche, che in termini semplici rappresenta un sistema di informazioni associate tra loro e che hanno ricadute concrete sulla vita e sul benessere psicofisico del paziente, lo porta ad essere in grado di preservare il ricordo senza esperire di nuovo il disagio che da sempre lo aveva accompagnato a quella specifica memoria.

Un breve esempio può essere d'aiuto. Poniamo di voler trattare il trauma legato ad un incidente d'auto. Durante il trattamento, il terapeuta dovrà identificare vari aspetti del trauma che disturbano il paziente, possono comprendere immagini intrusive, pensieri negativi, convinzioni che il paziente ha di se stesso e del proprio ruolo nella dinamica dell'incidente, emozioni negative quali paura, colpa, dolore e sensazioni corporee associate, nonché l'esatta opinione che il paziente vorrebbe invece avere di sé. Il terapeuta sarà comunque orientato a fare la raccolta anamnestica focalizzandosi anche sulla ricerca di eventuali altri traumi legati a possibili incidenti del passato o in famiglia o di persone care. A quel punto, individuati i target di lavoro, comincerà a lavorare con la stimolazione bilaterale, che sia movimento oculare, tapping o abbraccio della farfalla, sino a che i vari ricordi non saranno rielaborati. Si accorgerà talvolta, che l'elaborazione di alcuni target porteranno alla desensibilizzazione di altri target precedentemente individuati, effetto dell'attivazione delle reti neurali che continuano ed amplificano il processo di ela-

borazione.

Alla luce di questa sintesi che mette in luce alcuni degli aspetti più rilevanti dell'EMDR, come terapeuta ecobiopsicologiche va da sé l'interesse circa l'ambito della psicosomatica.

La popolazione, complice la maggiore circolazione delle informazioni, ha imparato a riconoscere che eventi estremamente impattanti sulla vita, come lutti, incidenti, terremoti, calamità naturali, guerra e non ultima la pandemia, possono lasciare nella persona e nella collettività, delle profonde ferite che incidono in breve tempo, sul benessere psichico e fisico delle persone. Aumento di ansia, di attacchi di panico, di stati depressivi con le relative manifestazioni somatiche di malessere e la comparsa di malattie ormai riconosciute come psicosomatiche legate alla condizione di stress e di iperattivazione che questi eventi sollecitano nella persona, e che hanno una ricaduta sul corpo favorendo l'insorgere di sintomi come malattie autoimmuni, cardiovascolari, a carico dell'apparato digerente ecc., vengono sempre più trattate nell'ambito della psicologia.

Anche in questo ambito l'EMDR ha amplificato i propri studi e ricerche. Di particolare interesse sono gli studi inerenti il trattamento in ambito psiconcologico, nel trattamento del dolore, della fibromialgia, (Faretta et al., 2021) in cui ciò che emerge attraverso l'applicazione dei protocolli EMDR, è in sostanza un significativo incremento della tollerabilità della situazione traumatica, di un netto calo dei sintomi inerenti ansia e aspetti depressivi, un aumento delle risorse dei pazienti e, come nell'ambito dell'arto fantasma per fare un esempio, una remissione del sintomo.

In quest'ambito l'esperienza con EMDR verte prevalentemente al trattamento di tutti quegli eventi traumatici relativi alla diagnosi, al rapporto con le terapie e con il dolore da esse causate, nonché dal dolore dei sintomi con l'obiettivo di ridurre l'impatto traumatico e di attivare delle risorse che possano sostenere il paziente durante il trattamento.

Negli anni, attraverso la possibilità di poter integrare gli studi sullo stress e sull'attaccamento, anche EMDR ha cominciato a sottolineare l'importanza di evidenziare gli aspetti

relativi ai traumi primari e transgenerazionali, che hanno una ricaduta sulla salute della persona anche in termini di comparsa di sintomi individuati altresì nell'ambito del DSM-V come disturbi da somatizzazione.

Dopo l'esposizione di entrambi i cardini dei due tipi di intervento psicoterapico possiamo muoverci attraverso alcune riflessioni che possono essere utili ad orientare la comprensione delle caratteristiche che rendono i due approcci simili e quelli invece che li differenziano.

Il terapeuta ecobiopsicologico, abituato a connettere gli eventi in modo analogico, si avvicina nel suo modo di procedere a "pensare" come "pensa" l'emisfero destro. Dall'epistemologia della complessità abbiamo appreso che la sorgente del campo Akashico crea in tutte le forme formate dell'universo un'organizzazione strutturale delle forme stesse in modalità ologrammatiche. È proprio attraverso la capacità della mente di risuonare dentro di noi in modo analogico che è possibile riconnettere l'informazione proveniente dalla sorgente del campo Akashico – che genera la foglia nel mondo vegetale, o il mitocondrio nel mondo cellulare, o le branchie nel mondo ittico o i polmoni nel mondo animale nel caso della funzione

respiratoria –, con le vicende della sua storia che concorrono a dare corpo al romanzo di vita del paziente attraverso la relazione terapeutica, ricreando in tal guisa nel campo terapeutico un vero e proprio ologramma. Il modus operandi che rende possibile il manifestarsi dell'ologramma nella mente del terapeuta anzitutto, nel campo terapeutico e del paziente, è generato proprio delle domande analogiche poste alla persona che andranno ad avvicinarsi alla lettura degli ologrammi del corpo, estendendosi sino a quelli dell'universo. Questa modalità di funzionamento ologrammatico si evidenzia nella nostra psiche quando essa mette in risonanza gli elementi del nostro corpo, che rimbalzeranno in modo consapevole nella nostra mente.

L'EMDR nell'affrontare il mondo del tra-

ma si rivolge con modalità affini, stimolando l'emergere spontaneo di emozioni e ricordi rimasti intrappolati nelle reti mnestiche e connessi secondo una modalità inconscia. Queste risposte al trauma sono dettate nell'EMDR dalla spontaneità del paziente che vive la stimolazione bilaterale che, rispetto alle modalità analogiche utilizzate dall'Ecobiopsicologia nell'indagine della dimensione traumatica, si rivelano assai simili ma con una diversità: nell'EMDR la sequela dei risvegli delle immagini sarà dettata dalla spontaneità associativa del paziente, laddove nel caso dell'Ecobiopsicologia gli aspetti associativi del trauma saranno sì spontanei, ma sollecitati da domande specifiche dettate dall'interpretazione del terapeuta riguardo al campo psichico del trauma.



Kathleen Handrich  
fonte: [pixabay](https://pixabay.com/)

Nel caso dell'EMDR le risposte evocate risultano andare in profondità rispetto alla radice del trauma, ma possono risentire anche della dimensione difensiva legata al trauma stesso. Bessel Van der Kolk riporta a tal proposito un evento traumatico vissuto da una paziente: mentre si trovava in auto con il marito in coda, ad un rallentamento del traffico vede nella fila accanto a sé un tir che non riuscendo a frenare in tempo riversa una sostanza infiammabile sull'auto che lo precedeva, incendiandola e uccidendo la ragazza alla guida. Dato l'evidente trauma visto in presa diretta, a entrambi i guidatori dell'auto vengono effettuate delle risonanze magnetiche per valutare il coinvolgimento delle loro strutture cerebrali. L'esito della risonanza fu la seguente: il marito che era alla guida

dell'auto alla risonanza magnetica nucleare constata come l'emisfero destro è del tutto non coinvolto mentre il sinistro sa descrivere cosa è capitato; nella moglie che gli era accanto l'indagine sui due emisferi rivela una assenza significativa del coinvolgimento degli emisferi cerebrali. La discrepanza fra le due indagini colpisce i traumatologi che si domandano il perché, data l'analogia esperienza traumatica. Approfondendo l'indagine sulla moglie anche da un punto di vista psicologico, rilevano che fin da piccola la donna era stata traumatizzata dai giudizi punitivi della propria madre sulla sua difficoltà ad esprimere i sentimenti. I traumatologi ne conclusero che lo stimolo iniziale era stato nascosto nei suoi ricordi, e l'accadimento recente aveva slatentizzato non soltanto l'effetto immediato di ciò che era stato osservato ma anche le inibizioni presenti nei suoi ricordi. Se da una parte questo aspetto evidenzia la possibilità che accadano frequentemente momenti in cui la mente ritorna a ricordare eventi tenuti in ombra, dall'altra parte emerge perché con l'EMDR non sempre si può evidenziare la causa originaria delle immagini evocate.

Uno degli elementi caratterizzanti il funzionamento dell'EMDR infatti è che attraverso la stimolazione bilaterale si attivi il processo di autocura insito nello psicosoma e che ciò che emerge durante l'elaborazione in termini di nuovi possibili ricordi sepolti nelle reti mnestiche, può essere poi confrontato con l'anamnesi del paziente, andando eventualmente a recuperare aspetti del piano di realtà sino a quel momento sconosciuti. Le immagini che emergono nell'elaborazione dei target infatti, vengono accolte dal terapeuta solo come frutto e segnale dell'attivazione delle reti, lasciando che sia il sistema di elaborazione spontaneo del paziente a transitare da immagine a immagine fino alla completa elaborazione del ricordo.

Nell'Ecobiopsicologia l'approccio analogico alle immagini consente al terapeuta di indagare con il proprio immaginario anche ciò che è oltre la memoria rappresentabile, e di conseguenza apre un quesito su quanto le immagini spontaneamente evocate dalle tecniche abbiano una loro stratificazione

emotiva che comporta differenti livelli di qualità emotive: proprio come accade nei sogni dove le immagini oniriche hanno nel corso dello sviluppo psicoterapeutico una loro qualità sempre più ricca di emotività a seconda della loro vicinanza alle emozioni traumatiche. Possiamo così postulare che in ogni immagine evocata vi è contemporaneamente presente l'esigenza del dolore emotivo del trauma e contemporaneamente la difesa dalla percezione delle rappresentazioni traumatiche. Se ciò non accadesse ogni trauma sarebbe spontaneamente ricordato senza che questo si manifesti in modo intrusivo con immagini ripetute.

Volendo riassumere quindi il confronto tra l'approccio al trauma con l'EMDR e gli strumenti elettivi dell'analogia e del simbolo dell'Ecobiopsicologia, possiamo evidenziare che entrambi questi metodi mettono al centro del loro interesse la lettura delle immagini relative al trauma. Nel caso dell'EMDR il vantaggio è l'immediatezza dell'approccio, la spontaneità dei ricordi emersi dal soggetto che nel rievocarli in modo diretto ne determina la decompressione emotiva e una presa di coscienza relativa a quell'ambito. Nel caso dell'Ecobiopsicologia le immagini risultate dalla lettura della dimensione analogico-simbolica presente nelle rappresentazioni del paziente, aprono nella mente del terapeuta un immaginario amplificato che costella il trauma e la sua esperienza nel contesto amplificativo della storia del paziente. Questa apertura alla totalità della storia induce nella mente del terapeuta ulteriori domande, che nell'essere proposte al paziente colmano gli aspetti dissociativi rimasti ignoti nella memoria implicita.

L'approccio analogico consente, infatti, all'emisfero destro del terapeuta di risuonare in modo coerente con l'emisfero destro del paziente, e questa risonanza creerà una serie di riflessioni nel campo psichico del terapeuta che metterà ordine in sé tra le immagini evocate dalle risposte di un paziente. Ad esempio nel caso di una domanda esplorativa legata ai primissimi anni di vita – non ricordati dal paziente –, questa sarà volta ad esplorare nell'attualità del paziente quegli aspetti traumatici che si possono ritrovare come eco di



possibili traumatismi antichi. L'apertura concettuale che muove le immagini nella mente del terapeuta, legate fra loro dalla relazione analogiche, costituirà un campo unitario che permetterà alla mente dello stesso di rendere coerente il proprio emisfero destro alle immagini racchiuse nell'emisfero destro del paziente. Se pensiamo per esempio ad un paziente che nella sua storia clinica presenti una patologia allergica da intolleranza ai latticini e osserviamo che, attraverso precise domande rivolte allo stesso sulla sua storia, non è stato allattato al seno o ha avuto per altre ragioni un distacco precoce dall'allattamento, possiamo pensare che questo ricordo a lui del tutto ignoto, perché depositato nella memoria implicita, possa essere evidenziato nella terapia da una lettura adeguata da parte del terapeuta nell'evidenziare questa possibile connessione. Se poi si rende coerente l'intolleranza attuale ai latticini con i ricordi primari di un attaccamento insicuro, e con l'esigenza nell'adulto di relazioni affettive dominate dal bisogno di essere accudito, si crea un campo condiviso fra il biologico del corpo, i ricordi del tempo passato e la traslazione nel presente delle relazioni sul trauma, colmando così gli aspetti dissociativi.

Questo approccio analogico simbolico ha come riferimento la tematica della genesi archetipica, secondo cui, come insegna la psicologia analitica, ogni immagine presente nella mente è evocata da una dimensione archetipica che la sollecita. Il terapeuta può affacciarsi su questa relazione archetipica esaminando la struttura delle immagini, la loro qualità in-formativa e le relazioni tra esse presenti nel mosaico della mente. Per "qualità" in-formativa si intende la capacità dell'archetipo di esprimere le proprie potenzialità generatrici attraverso varie immagini; vi saranno immagini strutturate sulla base di una loro in-formazione più vicina ai territori del complesso dell'Io e immagini più astratte e provenienti direttamente dalla dimensione archetipica. L'archetipico, infatti, genera tutta una serie di qualità in-formative tra loro legate da una catena analogica di immagini, che si presentano alla mente del terapeuta in modo diretto e indiretto a seconda della capacità della mente dello stesso di aprirsi

sempre più ad esplorare la logica analogica dell'emisfero di destra. L'Ecobiopsicologia definisce queste immagini come immagini "aperte" e "chiuse": le prime riguardano le immagini a valenza naturale o antropologica (la terra, la caverna, il bosco, il mare, ecc.) le seconde riguardano preferenzialmente gli aspetti più astratti (le figure geometriche, i numeri, forme minerali, mandala, divinità, ecc.).

Esiste una qualità informativa differente per le immagini che si sono evocate spontaneamente nel paziente attraverso la tecnica EMDR, rispetto a quelle che sono il frutto di domande nate da una connessione analogica tra paziente e terapeuta, ma in entrambi non va dimenticato quanto sia utile l'esplorazione delle immagini non soltanto legate al trauma del complesso dell'Io, ma anche di quelle che costituiscono una eco del messaggio archetipico.

L'esplorazione degli aspetti archetipici caratterizzano gli studi dell'Ecobiopsicologia e hanno una ricaduta concreta sul piano clinico perché permettono al terapeuta di riconoscere quei sintomi che sono la manifestazione di elementi affettivi disconnessi dall'esplorazione della coscienza del soggetto più pertinenti all'area dell'Io, da quelli che sono maggiormente connessi ad aspetti che si riferiscono all'area del Sé della persona, che hanno radici profonde e che vertono verso l'esperienza della progettualità individuale del paziente. Il sintomo dunque per l'ecobiopsicologo è un evento psicosomatico che va compreso e riconnesso a più livelli in senso simbolico: sia nell'ambito della storia di vita della persona, sia come indicatore possibile di una mancata connessione, che domanda di essere ristabilita o quantomeno ascoltata ed accolta, di un campo più vasto, espressione della progettualità dell'anima del soggetto.

L'EMDR, nella relazione con il corpo, è più affine ad una modalità che si occupa prevalentemente del sintomo identificando quegli eventi, certamente rilevanti, che si costellano attorno al campo dell'emergere di un sintomo e che vanno dunque trattati e rielaborati. Vi sono infatti protocolli legati al trattamento dell'esperienza del dolore in sé, della comu-

nicazione della diagnosi, per la rielaborazione di quegli eventi traumatici che possono essere legati alle cure che il paziente deve sostenere. Inoltre, facendo propri gli studi neurofisiologici ed epigenetici, indirizza sempre meglio lo sguardo del terapeuta verso la ricerca e rielaborazione di eventi traumatici legati ai modelli di attaccamento disfunzionali connessi ad aspetti di somatizzazione. Lascia quindi inesplorato in questo modo di procedere il senso finalistico celato dietro alla manifestazione archetipica dei sintomi e non favorisce la comprensione attiva della storia del paziente come rete analogica di eventi in cui il paziente stesso può imparare a confrontarsi con gli eventi della propria esperienza di vita, mediante domande di senso volte ad esplorarne le connessioni a livello sia concreto di fatti che accadono, sia in termini di emozioni ed affetti legati a quell'evento, sia come senso più ampio per se stesso di quell'esperienza di vita.

Non vi è dubbio però che il lavoro promosso dall'EMDR, proprio per la sua trasversalità, abbia compiuto un'opera di accordo comune fra molti approcci terapeutici. Ha indotto per esempio ad una profonda riorganizzazione e ad un confronto più diretto con l'anamnesi del paziente, spesso trascurata in altri ambiti psicologici, inducendo il terapeuta ad un momento iniziale di raccolta della storia traumatica e di vita personale e familiare. Anche in questo ambito vi è un significativo punto di incontro perché l'Ecobiopsicologia ha fatto dell'anamnesi uno strumento fondamentale di operare nella relazione terapeutica fin da principio. La differenza sostanziale sta nella modalità con la quale viene raccolta la storia di vita del paziente: se l'EMDR propone una vera e propria fase guidata da una sequela di domande specifiche che compongono il quadro anamnestico, l'Ecobiopsicologia promuove una modalità in cui il raccordo fra le informazioni segue una traccia adesa al campo che si costella di volta in volta nella relazione terapeutica, con la finalità di comporre il quadro completo della storia ma nel contempo di cominciare a connettere il racconto del paziente attraverso quella modalità

designata come il passaggio dalla biografia al romanzo di vita del soggetto.

Nel promuovere una riflessione che sia di utilità per distinguere, ma nel contempo per evidenziare non solo aree di incontro, ma anche di possibile studio ed approfondimento, va sottolineato il reale impegno di EMDR di dialogare con tutti gli approcci e nel contempo di essere presente operativamente con interventi gratuiti sulla popolazione, in caso di incidenti gravi, calamità naturali, eventi di impatto sociale ecc.. Questo aspetto è fondamentale per ridurre l'impatto immediato del trauma sui soggetti coinvolti, che significa anche prevenire gli effetti del PTSD sul lungo termine e dunque fare opera di prevenzione per la salute della popolazione. Questa ha un valore collettivo che impatta concretamente sulla vita delle generazioni future e, proprio per la presenza di protocolli per le emergenze, messi a punto negli anni, e al significativo numero di terapeuti ormai formati con questo metodo e che mettono a disposizione la propria professionalità, permette di creare una rete coordinata di intervento, rapido ed efficace.

Nel concludere questo contributo, una prima riflessione embrionaria alla luce dell'esperienza concreta maturata nell'applicazione e nello studio di entrambe le visioni, vi è un'immagine squisitamente umana che accomuna il movimento che l'Ecobiopsicologia e l'EMDR attivano nel loro operare e che merita di essere messa in evidenza. È il cuore e la passione che da esso scaturisce e che traspare nell'intento di promuovere la cura della vita attraverso la promozione di





una formazione costante per i terapeuti futuri. Anche in tal senso, attraverso il percorrere sentieri distinti sembrano esservi degli spazi comuni nei quali Ecobiopsicologia ed EMDR si incontrano e sembrano cogliere con umiltà e disciplina la sfida di continuare la ricerca ed il dialogo per poter migliorare ed alleviare l'esperienza umana del dolore nella quale si cela uno dei segreti dell'evoluzione.

## References

- Breno, M., Cavallari, G., Menegola, L., Michelon, N., (2020). *L'armonia nel dolore*. Milano: Vivarium.
- EMDR, [www.emdritalia.it](http://www.emdritalia.it)
- Faretta, F., (2021). *Emdr e psicosomatica*. Milano: Edra.
- Frigoli, D., (a cura di) (2013). *Mysterium Coniunctionis. Igne Natura Renovatur Integra*. Bologna: Persiani.
- 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.
- Frigoli, D., (2022). *Il Telaio incantato della Creazione*. Independently published.
- Gibran, K.G., (2005). *I capolavori di Kahlil Gibran*. Milano: Mondadori.
- Hillman, J., (2002), *L'anima del mondo e il pensiero del cuore*. Adelphi, Milano.
- Morin, E., (1988). *Scienza con coscienza*. Franco Angeli, Milano.
- Mucci, C., (2020). *Corpi borderline*. Milano: Raffaello Cortina.
- Faretta, E., (2021). *EMDR e psicosomatica. Il dialogo tra mente e corpo*. Milano: Edra.
- Nasr, H.S., (1977). *L'uomo e Natura*. Rusconi, Milano.
- Shapiro, F., (2018). *Emdr. Il manuale. Principi fondamentali, protocolli e procedure*. Milano: Raffaello Cortina.
- Schore, A. N., (2022). *Psicoterapia con l'emisfero destro*. Milano: Raffaello Cortina.
- Van Der Kolk, B., (2014). *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo, cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*. Cortina Editore, Milano.

# **IL TELAIO INCANTATO DELLA CREAZIONE. DALLA PARTICELLA ELEMENTARE ALL'ALCHIMIA DELL'ANIMA**

*Diego Frigoli*

Psichiatra e psicoterapeuta, è direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia "Istituto Aneb" e Presidente dell'Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia. Già ricercatore presso la Clinica Universitaria degli Studi di Milano, si segnala come innovatore nello studio delle relazioni fra il corpo e l'immaginario. Tra le sue recenti pubblicazioni ricordiamo: *La fisica dell'anima* (2013), *Dal segno al simbolo* (2014), *Il linguaggio dell'anima* (2016), *L'alchimia dell'anima* (2017), *I sogni dell'anima e i miti del corpo* (2019).

Questo libro è un "arpeggio sulle corde" della Scienza e dell'Immaginario, della Natura e della Cultura, con un'esplorazione passionale delle reti della trama della Vita così come appaiono dagli studi più recenti delle neuroscienze a confronto con la magia degli archetipi. Lo scienziato, lo psicoanalista e l'alchimista hanno lo stesso ruolo: mostrano a chi vuole "vedere" ciò che altrimenti rimarrebbe invisibile. Anche se nell'epoca contemporanea lo spazio per la ricerca della pratica dell'immaginario e del simbolo sembra farsi più ristretta, il ritorno all'origine della nostra cultura, quando Dioniso ed Apollo avevano cittadinanza sulla Terra, viene recuperato in quest'opera, sfidando il lettore a capovolgere le idee più consuete per trovare nuove prospettive e nuove angolazioni sull'evoluzione da cui "leggere" l'Anima del Mondo. Lo sforzo dell'Autore è di collegare l'esperienza del Logos con la pratica sottile del Noûs, affinché si renda nuovamente percepibile, grazie agli strumenti del simbolo e dell'analogia, quel mondo ineffabile degli archetipi che sta dietro il mondo stesso. Simbolo ed analogia annullano le differenze e consentono alla scienza e alla magia di convergere in un florilegio di immagini scaturite dal nostro inconscio e in grado di infiammare l'inaudito del Sé.

---



Diego Frigoli

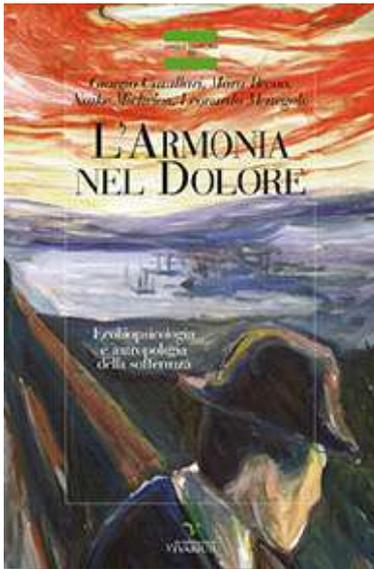
# Il Telaio incantato della Creazione

Dalla particella elementare  
all'alchimia dell'Anima

Giorgio Cavallari intervista Diego Frigoli [link](#)

Recensione a cura di Lucia Carluccio [link](#)

---



## L'ARMONIA NEL DOLORE

di Giorgio Cavallari, Mara Breno, Naïke Michelon, 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](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?



## SULLE ORME DELLA VITA: RIFLESSIONI E PROSPETTIVE SULLA SUPERVISIONE ECOBIOPSICOLOGICA IN GRUPPO

Dopo quasi dieci anni dalla sua partenza, la Scuola di supervisione dell'Istituto Aneb è diventata un prezioso laboratorio nel quale il modello ecobiopsicologico si sperimenta nella clinica, declinandosi sempre più accuratamente in un metodo che, in connessione ai fondamenti teorici, si arricchisce e si anima attraverso l'esperienza dei terapeuti che vi partecipano. Guidati dal dott. Frigoli e da altri docenti della Scuola, i gruppi di supervisione, che hanno diverse date di nascita e diversa composizione, sono ormai un'istituzione consolidata e rinomata dell'Istituto Aneb. Ci è parso dunque non solo doveroso ma anche stimolante, a questo punto del percorso, raccogliere alcune riflessioni, spunti, osservazioni che, a partire dalla diretta esperienza delle autrici/terapeute, contribuiscono a tracciare un primo quadro orientativo su cos'è, e come si svolge, la supervisione di gruppo secondo il modello ecobiopsicologico. Partendo da un'esplorazione di alcuni principi generali che qualificano la "vita", cercheremo di vedere come essi possano essere applicati al funzionamento del gruppo di supervisione e alla clinica che ne scaturisce.

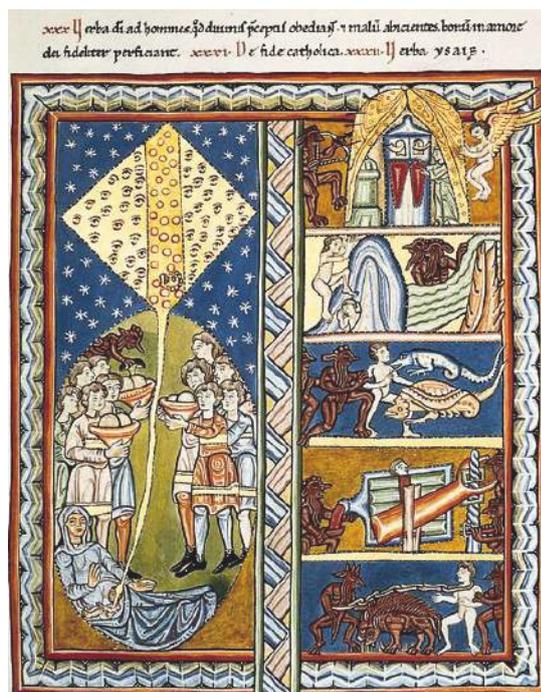
### 1. L'approccio ecobiopsicologico alla supervisione: Il gruppo come sistema vitale

L'obiettivo, solitamente dichiarato, dei percorsi formativi di supervisione di gruppo è quello di aiutare i partecipanti a porsi degli interrogativi rispetto al caso clinico discusso durante gli incontri. I membri del gruppo, ciascuno con la propria individualità, sono chiamati a esporre dubbi e a esprimere idee che il supervisore via via orienta, secondo la teoria o le teorie di riferimento, verso un possibile trattamento psicoterapico del paziente. Il presente articolo si propone di approfondire le peculiarità del percorso ecobiopsico-

logico e di come esso si differenzi dagli altri approcci, a principiarsi dal paradigma vitale che lo permea, che andremo a illustrare di seguito.

Prima di addentrarci nel vivo degli argomenti, riteniamo opportuno richiamare brevemente i fondamenti dell'Ecobiopsicologia, approccio che rientra nell'epistemologia della complessità (Frigoli, 2016, 2017).

Questa nuova disciplina si propone di mettere in relazione «i codici semeiologici delle infinite forme del mondo vivente e i loro particolari linguaggi (aspetto ecologico) con gli analoghi linguaggi del corpo umano che sedimenta in sé la filogenesi del mondo (aspetto biologico), per poi ritrovare tale relazione fra 'mondo' e 'bios' umano negli aspetti psicologici e culturali dello stesso, grazie ai miti, alla storia delle religioni e alle immagini collettive dell'umanità (aspetto psicologico)» (Frigoli, 2016, p. 185).



Hildegard von Bingen, *Incarnazione dell'Anima*,  
miniatura da Liber Scivias, collezione privata, 1155 ca

Attraverso l'applicazione dei criteri della complessità, il modello rappresenta «anche uno sviluppo della stessa complessità, perché i paradigmi dell'Ecobiopsicologia propongono una lettura dell'uomo e della natura come aspetti unificati di uno stesso centro: l'archetipo del Sé» (Frigoli, 2007, p. 65).

Nel lavoro di supervisione ecobiopsicologico, il gruppo di lavoro applica allo studio del caso clinico questo nuovo modo di guardare il mondo, la natura, il corpo e la psiche domandandosi come il paziente si collochi all'interno del suo progetto esistenziale e come si relazioni con la Vita stessa. Tali aspetti, tuttavia, sono *solo una parte* del processo che la supervisione ecobiopsicologica sollecita. Il nostro articolo intende esplorare con il medesimo sguardo "aperto" anche il gruppo dei terapeuti che, nel confrontarsi con l'oggetto di studio, è investito da quesiti identici. Ovvero: è possibile che un insieme di persone, formato da tante individualità differenti ma accomunate e ispirate dai principi della complessità, arrivi a rappresentarsi come *sistema vitale*? Se sì, quali sono i parametri per comprendere come ciò avvenga? Per rispondere e sviluppare analogicamente le nostre riflessioni, rispettando i criteri della complessità, e favorire la comprensione concreta di come si tracci questo processo al centro del quale si colloca la domanda evocativa "cos'è la Vita?", è chiarificatore riprendere i concetti che l'Ecobiopsicologia ha mutuato dalla biologia evoluzionistica, rappresentati dal concetto di "schema", "struttura" e "processo", strettamente legati a quello di «auto-organizzazione» (Frigoli, 2014, 2016).

Con il termine "schema" si intende una configurazione di *relazioni* ordinate di un sistema, (ad esempio, lo schema di un'automobile è costituito dalla relazione dei suoi elementi: il carburatore, la carrozzeria, le ruote, ecc. Se consideriamo l'uomo, lo schema è dato dalla relazione fra i suoi organi). Lo «schema di organizzazione» di un sistema vivente, dunque, è la rappresentazione delle relazioni che ne determinano le caratteristiche essenziali, il programma e il progetto (Frigoli, 2007, 2014). Lo schema di organizzazione si materializza fisicamente dando origine a una for-

ma che è la "struttura del sistema". L'attività necessaria alla continua concretizzazione dello schema di organizzazione di un sistema vivente viene definita "processo". È evidente che «i tre criteri fondamentali per la vita – lo schema, la struttura e il processo – sono fra loro così intrecciati che è difficile discuterne separatamente» (Frigoli, 2014, pp. 45-46).

Prendiamo, ad esempio, la più piccola unità vitale: la cellula. Essa è organizzativamente "chiusa" e al suo interno avvengono continuamente processi chimici che la mantengono integra e funzionante. La sua struttura ordinata è caratterizzata da una *rete* metabolica complessa, costituita da diversi tipi di macromolecole, dalle proteine strutturali, dal DNA che conserva l'informazione genetica e dall'RNA che la trasporta. Le istruzioni per il corretto andamento del metabolismo e per la costruzione di organismi complessi sono contenute proprio nelle molecole di DNA, che rappresentano il programma e il progetto interno della cellula.

In sintesi, la cellula può essere definita come un sistema vivente dotato di una struttura organizzata, delimitato da una membrana, capace di autogenerarsi. Rispetto a quest'ultima proprietà, «la dinamica dell'autogenerazione è stata identificata come la caratteristica chiave del fenomeno "vita" ed è stata definita dai biologi Humberto Maturana e Francisco Varela con il termine di "autopoiesi", letteralmente "autoriproduzione". La definizione, pertanto, di autopoiesi stabilisce un criterio importantissimo per separare i sistemi viventi dai non viventi in quanto i primi posseggono una membrana, un metabolismo specifico tale da garantire loro la propria identità molecolare. I sistemi viventi sono dunque sistemi cognitivi, perché essi sono in grado di subire continue modifiche strutturali conservando nel contempo il proprio schema di organizzazione a rete. In altre parole, il loro schema di organizzazione è accoppiato strutturalmente al loro ambiente per mezzo di interazioni ricorrenti, ciascuna delle quali innesca cambiamenti strutturali nel sistema» (Frigoli, 2014, pp. 44-45).

In tale prospettiva, l'autopoiesi sarebbe lo *schema* generale dell'organizzazione di tutti gli esseri viventi, al di là dei loro componenti.



Attraverso il continuo processo di autogenerazione, i sistemi vitali possono modificare ogni loro componente mantenendo il proprio schema di organizzazione e, grazie all'accoppiamento strutturale con il proprio ambiente, ogni interazione avvia cambiamenti strutturali nel sistema stesso, producendo e trasformando i componenti della rete. Ed è proprio in questa dialettica complessa che possiamo individuare lo spazio generativo che consente di affermare che le interazioni fra un sistema vivente e il suo ambiente sono cognitive, ossia mentali: la cognizione è data dalla consapevolezza dell'ambiente che si combina con il "fare esperienza". Dunque, vita e cognizione sono inseparabilmente connesse e aprono alla potenzialità dell'atto creativo. La cellula, pertanto, riproduce la più piccola esemplificazione di "rete all'interno di altre reti", nella quale ciascun componente è in grado di sostituire o trasformare i componenti alterati: in tal modo la rete genera continuamente sé stessa, creando «un campo di operazioni della rete, di un confine della stessa e definendo il sistema come unità» (Frigoli, 2007, p. 87).

L'energia che permette i processi vitali proviene dai sistemi esterni. La rete metabolica, dunque, è aperta sul piano materiale ed energetico ed è continuamente attraversata da flussi di materia e di energia (Prigogine definisce tali strutture «dissipative»<sup>1</sup>, utili allo scopo di produrre, riparare e perpetuare sé stessa (Frigoli, 2014). Dal punto di vista termodinamico, tale struttura non solo opera lontano dall'equilibrio<sup>2</sup>, ma in una condizione nella quale possono emergere nuove forme di organizzazione: infatti, se attraversata da un flusso in aumento di energia e materia che determina successive fasi di instabilità, l'esigenza trasformativa potrebbe evolvere e giungere, secondo l'espressione usata da Prigogine, a un "punto di biforcazione" in seguito al quale il sistema si riorganizza com-

pletamente, ma a un livello superiore.

Attraverso questa sintetica esposizione si vuole introdurre la suggestiva analogia di come il gruppo di supervisione, al pari della cellula, possa delinearci come "sistema vitale", dunque vera e propria entità viva, in grado di creare la propria modalità organizzativa. Un gruppo originario di persone, formato da tante individualità accomunate e orientate dai medesimi principi, ovvero la complessità e la dimensione archetipica della vita, intraprende un processo attraverso il quale genera e ri-genera i suoi componenti, andando lentamente ad aggregare e condensare le singole individualità partecipanti nel lavoro sul paziente orientandolo in senso neghentropico.

Questo processo è possibile poiché il campo che si determina nella pratica di supervisione ecobiopsicologica ("campo" che va inteso non solo come luogo fisico e psichico, ma anche metaforico, con un'apertura al simbolico), diviene esperienza concreta fin dall'iniziale quadro di insieme, cui i terapeuti cominciano a prender parte attraverso le riflessioni analogiche individuali e gruppal. Tale prassi di studio dei casi clinici va costellandosi all'interno del "sistema aperto a tendenza vitale" rappresentato dal gruppo dei terapeuti, che inizia a dotarsi di quella che va via via delineandosi come una dimensione di coscienza inscindibilmente connessa, in termini relazionali, non solo alle componenti psicodinamiche che lo ispirano ma anche alle caratteristiche interpersonali, culturali e spirituali che troveranno espressione in esso (Frigoli, 2016).

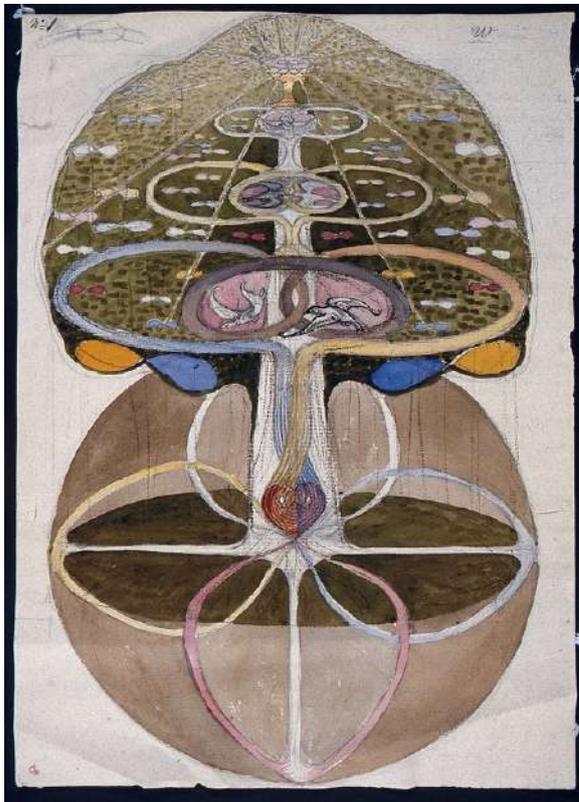
Anche la dimensione simbolica è sempre attiva: l'esplorazione del caso clinico implica, dunque, un'analisi coordinata di tutte le immagini evocate e di tutte le informazioni raccolte e rielaborate dal gruppo di lavoro, mantenendo come obiettivo centrale la ricerca dell'anima del paziente e l'espressione

<sup>1</sup> Ilya Prigogine ricevette il premio Nobel per le sue scoperte sulle "strutture dissipative". Le sue ricerche sulle leggi che regolano il funzionamento dei sistemi l'avevano portato ad addentrarsi nel campo della termodinamica. La seconda legge della termodinamica dichiara che il grado di disordine, di casualità o di caos, chiamato entropia, cresce costantemente nell'universo. Prigogine, studiando il fenomeno chiamato "instabilità di Bernard" «osservò che il processo di auto-organizzazione spontanea che si verificava quando si scaldava uno strato sottile di liquido generava, anziché forme caotiche dettate dalla turbolenza del riscaldamento, delle forme esagonali sulla superficie del liquido stesso. Egli concluse che, quando un sistema si allontanava dagli stati di equilibrio raggiungeva un punto critico di instabilità, in cui compariva uno schema esagonale ordinato. Da queste premesse, negli anni successivi, Prigogine studiò una termodinamica non lineare per descrivere i fenomeni di autoorganizzazione in sistemi aperti e lontani dall'equilibrio come i sistemi viventi. Chiamò "strutture dissipative" tali sistemi per sottolineare, con il loro stesso nome, la stretta associazione apparentemente paradossale che esiste fra strutture e ordine da una parte e perdite e sprechi dall'altra. Se nei sistemi chiusi descritti dalla termodinamica classica la dissipazione dell'energia sotto forma di trasmissione di calore, attrito, ecc. indicava sempre una perdita, nei sistemi aperti la dissipazione diventava una fonte di ordine» (Frigoli, 2007, p. 84).

<sup>2</sup> «L'entropia è un concetto centrale nella termodinamica (seconda legge) ed è comunemente definito come il grado di disordine di un sistema fisico nell'universo. La neghentropia, l'opposto dell'entropia, esprime la tendenza all'ordine progressivo dei sistemi» (Frigoli, 2016, p. 265).

del suo Sé psicosomatico. Sarà proprio questo processo gruppale complesso a ordinare e accrescere la creazione di un campo informativo condiviso e a favorire un processo di "condensazione" tra tutti i partecipanti. In modo invisibile, ma reale e continuo, andrà così creandosi una simbolica "membrana di gruppo".

Tale processo, che si delinea e si accresce all'interno della struttura conferita e organizzata secondo il modello ecobiopsicologico, renderà il gruppo via via ordinato, ma al contempo fluido e aperto e influirà, in termini di reciprocità, sullo scambio con la rete vitale dei pazienti.



Hilma af Klint, *L'albero della conoscenza n.1*,  
Stoccolma, Stiftelsen Hilma af Klints Verk, 1913 - 1915

Così il percorso di supervisione ecobiopsicologica si rivelerà profondamente individuativo per gli psicoterapeuti che vi prendono parte.

Queste sintetiche descrizioni evidenziano la modalità innovativa con la quale l'Ecobiopsicologia si confronta con la totalità (così ben chiarita dagli studiosi della complessità): viene posta un'attenzione definita ed estremamente accurata sulle relazioni della rete, anziché sui singoli nodi che la compongono, al fine di cogliere la dimensione vitale nella sua

veridicità. "Strumento" principe che permette di cogliere l'universo delle relazioni micro e macro-cosmiche che legano e collegano le infinite espressioni dell'Uomo, della Natura e della Vita è, secondo l'Ecobiopsicologia, l'*analogia vitale*. Essa rappresenta quella "proporzione naturale" in virtù della quale la filogenesi ha costruito, attraverso innumerevoli serie di reazioni chimiche e fisiche, le forme chiamate specie viventi. Secondo l'Ecobiopsicologia, l'*analogia vitale* è la struttura logico-operativa che permette di ricercare il significato della "proporzione vitale" che lega fra loro le funzioni delle singole forme viventi non solo nella loro filogenesi organica, ma anche nella filogenesi psichica (Frigoli, 2007).

### 1.2 "Rete all'interno di reti": come la dimensione archetipica si colloca nel processo di formazione del gruppo e nell'esplorazione del caso clinico

Il supervisore ecobiopsicologico, da principio, compirà lo sforzo concettuale di osservare il caso clinico da vari punti di vista, affinché tutti siano stimolati a capire cosa accada nello psicosoma del paziente esaminato e incoraggiati a esprimere la propria singolarità interpretativa, come consapevole apporto a una rete vitale che sta iniziando a manifestarsi. La componente organizzativa del campo condiviso, pertanto, verrà via via plasmata dai terapeuti, che osservano il caso da più prospettive, e dallo sforzo del supervisore volto a orientare una lettura del caso che non dipenda da uno o più modelli psicodinamici, ma dalle relazioni tra i modelli stessi.

Secondo l'Ecobiopsicologia, infatti, l'attenzione posta su tali relazioni apre a riflessioni amplificate e a una lettura della coerenza di questi modelli con il sistema psiche-corpo-natura. Lentamente ma costantemente, il gruppo di supervisione si arricchisce di ogni singola associazione e ciascun terapeuta inizia a vivere dentro di sé un ampliamento della propria dimensione soggettiva verso il campo che si sta espandendo. Il terapeuta che si apre a questa prospettiva, dunque, si avvia a sua volta a vivere quel punto di *biforcazione* che lo porterà nella direzione di un possibile accrescimento di consapevo-

lezza. In tal modo la coscienza si apre a una dimensione unitaria e la supervisione fatta sul paziente diviene una occasione cruciale attraverso la quale introdurre il campo dei partecipanti verso una dimensione vitale. Il lavoro diverrà sempre più fluido perché l'oggetto dell'osservazione non sarà più soltanto il caso presentato dal singolo terapeuta agli altri colleghi, ma piuttosto l'apertura a quel flusso in-formativo cui ciascuno partecipa muovendosi su questi fronti (talvolta apparentemente opposti e all'inizio non ancora organizzati), dove operano più elementi mentali e di indagine somatica, andando a creare quell'assetto applicativo il più possibile vicino all'opera compiuta dalla Vita stessa. L'organizzazione che si forma seguendo l'orientamento ecobiopsicologico, in sostanza, è continuamente spinta, con un *processo autopoietico*, a costruire un modo di descrivere la realtà del caso clinico nel suo divenire autentico (Frigoli, 2007, 2017).



Hilma af Klint, *Pala d'altare Gruppo X, n.2*,  
Stoccolma, Stiftelsen Hilma af Klints Verk, 1915

Come si pone il "sistema vitale - gruppo" di fronte all'oggetto di studio del "sistema vitale - paziente"? Applicando al caso clinico le osservazioni finora sollecitate, avendo particolare cura di ricordare che per l'Ecobiopsicologia trattare l'informazione dell'ar-

chetipico in chiave di complessità implica sempre definire una dimensione ordinata che unisca le componenti "psiche" e "corpo", attraverso l'integrazione dei costrutti della psicologia analitica, con un' enfasi posta sulla parte corporea. L'approccio ecobiopsicologico definisce questa dimensione archetipica "in-formativa" la materia e la psiche come relazione fra *infrarosso* e *ultravioletto*, la quale testimonia il potere archetipico *vitale* operante sui due versanti, poiché la Vita si manifesta contemporaneamente in essi (Frigoli, 2014). Ogni struttura archetipica, in quanto fattore di ordine, ha dunque un ruolo equilibrante tanto verso le immagini psichiche, quanto verso le corrispettive funzioni organiche che ne sono alla base, ovvero quelle dominate dall'istinto e concretizzatesi nelle forme viventi. Per questi motivi lo studio del corpo e delle sue leggi filogenetiche, condotto in parallelo con l'evoluzione delle immagini simboliche rintracciate nelle tradizioni religiose, nei miti e nei simboli collettivi, può orientare la psiche egoica ad avvicinarsi a comprendere il funzionamento dell'archetipo del Sé, che opera contemporaneamente nella psiche e nella materia, recuperando la nascita della coscienza personale e collettiva (Frigoli, 2019).

Questo approccio mentale e operativo favorisce l'apprendimento a esplorare l'irrazionale del corpo e l'irrazionale della mente come aspetti di una totalità. Come in un mirabile gioco di riflessi prismatici, l'intelletto di ciascun terapeuta impara a muoversi all'interno della dimensione della complessità, guidato dai paradigmi scientifici che l'Ecobiopsicologia promuove, attivando in modo coerente quella *coniunctio* mente-corpo che si esprimerà nell'immaginario. Ciò consente di "fluttuare" all'interno di una "rete del possibile" dove, come dalla visione di un pittore, pennellata su pennellata, prende forma di senso un disegno accurato.

Il supervisore, essendo egli stesso strumento di analisi e di lavoro, come un direttore di orchestra, muove con dovizia e sapienza la propria mente in modo attento e sognante al contempo: egli sollecita i complessi passaggi analogico-simbolici sottraendo costantemente la mente di ciascun partecipante a

dipendere, più o meno inconsciamente, dai modelli tradizionali (da quello junghiano, alla psicologia dell'Io, del Sé, delle relazioni oggettuali), i quali vengono "orchestrati" con una modalità interattiva, a favore di un'apertura volta alla scoperta del modo straordinario e unico con cui l'archetipo intesse la mente e il corpo di quel determinato paziente.

Come un contenitore elastico capace di assorbire le informazioni legate al presente e al passato del paziente di volta in volta presentato, nonché alla dimensione archetipica sedimentata nel suo corpo e nella sua mente, il gruppo dei terapeuti – guidato dal supervisore – cresce e trasforma sé stesso tramite le informazioni analogiche che vengono a costellarsi.

Il gruppo di supervisione, immerso nel gioco delle analogie e dei simboli vitali impara, dunque, ad avvalersi di uno strumento che permette di collegare, con una logica circolare (analogia) gli aspetti del corpo del paziente (somatizzazioni) alle rappresentazioni psichiche di esso, e non da ultimo alle informazioni che il distretto corporeo coinvolto possiede come riflesso ologrammatico di una realtà più vasta, rappresentata dalle forme della Natura nonché dell'intero Universo (Trombini, Baldoni, 1999; Biava, Frigoli, Laszlo, 2014). Con l'audacia del procedere analogico si accede al mondo delle *rêveries*, imparando nel tempo a "sognare" la storia del paziente (Bachelard, 1972).

## 2. Il corpo della supervisione: clinica ecobiopsicologica in azione

Vediamo ora in che modo i concetti ecobiopsicologici che abbiamo descritto si declinano operativamente durante lo svolgimento delle supervisioni, qui suddivise, per necessità espositive, in tre momenti fondamentali: (1) la preparazione del caso clinico da parte del terapeuta incaricato attraverso la stesura di uno scritto e, contestualmente, il lavoro di lettura e riflessione sul testo da parte del supervisore e dei colleghi; (2) la supervisione vera e propria, ovvero il momento di analisi del caso clinico in gruppo; (3) la fase di post-supervisione, ovvero il tempo durante il quale si consolidano gli effetti del lavoro con-

diviso sulla mentalizzazione del caso clinico.

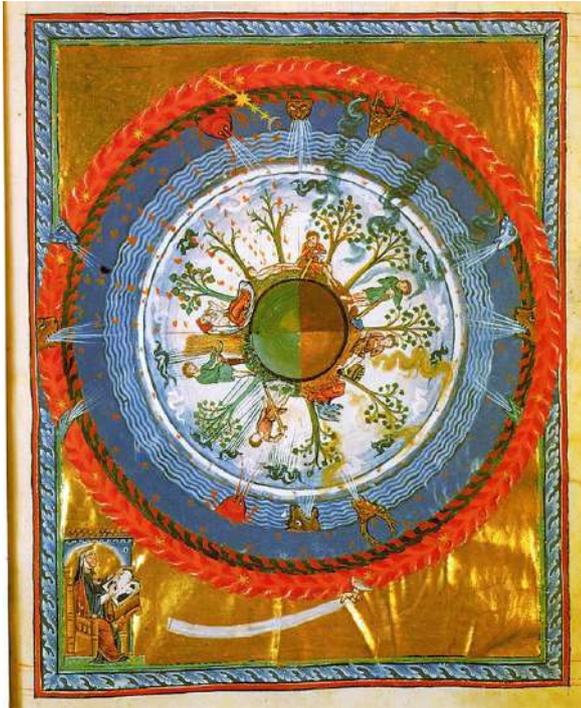


Hildegard von Bingen, *L'uomo universale*, miniatura da Liber Divinorum Operum, Lucca, Biblioteca Statale, XIII sec.

### 2.1. Preparazione del caso

Il terapeuta incaricato di portare il caso redige uno scritto di 6-10 pagine articolato in alcune sezioni che riguardano: (a) l'invio del paziente e il primo colloquio; (b) l'anamnesi ecobiopsicologica con particolare sottolineatura delle somatizzazioni; (c) l'andamento della terapia, corredato da eventuali sogni e immagini spontanee, e, qualora il percorso sia già in uno stadio non iniziale (d) una riflessione su come il terapeuta si è sentito coinvolto emotivamente nel rapporto con il paziente (transfert e contro-transfert). In aggiunta a ciò, spesso lo scritto è corredato all'inizio o alla fine anche da una o più domande che il terapeuta supervisionato rivolge direttamente al gruppo e al supervisore per essere meglio orientato sul caso. Esiste dunque un preciso riferimento al gruppo come luogo di amplificazione della comprensione già prima dell'incontro vero e proprio, oltreché un investimento su di esso in termini supportivi rispetto alle difficoltà che il terapeuta può aver incontrato nel lavoro con il paziente. Il gruppo, come *potenzialità*, è dunque già pre-

sente nella mente dei terapeuti.



Hildegard von Bingen, *Rappresentazione medievale di una terra sferica con diverse stagioni contemporaneamente*, miniatura da *Liber Divinorum Operum*, Lucca, Biblioteca Statale, XIII sec.

La scrittura del caso, come noto, è un passaggio fondamentale della supervisione stessa: i dati del percorso psico-terapeutico, che nel corso delle sedute vengono raccolti e riordinati dal terapeuta secondo un *criterio narrativo*, ovvero disposti in una sequenza cronologica che li renda comprensibili, sono riorganizzati secondo uno o più temi emotivi/complessuali che il terapeuta ha individuato come principali del caso. In questo modo l'anamnesi ecobiopsicologica, che si discosta chiaramente dall'essere una pura cronaca dei fatti, assume già in questa fase una forma biografica *vissuta*, che consente sia di intravedere una dinamica evolutiva del paziente nel tempo, sia di scorgere delle eventuali corrispondenze significative (sincronicità, analogie) tra sintomi somatici e sintomi psichici, tra mondo esterno e mondo interno, tra passato e presente, tra emozioni e pensieri. La ricerca di queste connessioni in fase di stesura del caso clinico è un elemento peculiare dell'approccio ecobiopsicologico che, concependo il sistema vitale come un'organizzazione a rete, opera analogamente attraverso l'esplorazione di reti di relazioni nella psiche del paziente. Allo stes-

so tempo il terapeuta, mentre riorganizza il materiale raccolto durante le sedute, offre, in maniera più o meno diretta, attraverso il suo scritto, un resoconto di come la sua psiche è stata sollecitata dal rapporto con il paziente, sia dal punto di vista cognitivo (eventuali domande sorte nella sua mente, ipotesi vagliate, possibili soluzioni, dubbi), sia dal punto di vista emotivo (emozioni provate e restituite, aspetti relazionali e comunicativi ecc.), sia dal punto di vista dell'immaginario (ad esempio se, nel terapeuta, sono affiorate delle immagini capaci di rispecchiare con immediatezza e intensità l'intreccio psicosomatico presentato dal paziente, in un certo frangente). In questo modo nella stesura del caso clinico, il terapeuta ecobiopsicologico, a sua volta, esplora le risonanze che l'adozione di un metodo complesso, ovvero aperto a una molteplicità di sguardi, attiva nella sua esperienza clinica.

Lo scritto, dunque, che pure è una riduzione del variegato e multiforme materiale clinico, quando redatto seguendo le indicazioni ecobiopsicologiche, può diventare un riflesso coerente del campo di lavoro che si è andato delineando tra paziente e terapeuta, e così esso può risuonare anche nel gruppo e nel supervisore sollecitando specifiche suggestioni e amplificazioni.

I membri del gruppo sono coinvolti nella fase preliminare attraverso la lettura del caso. Durante questo lavoro, fatto per lo più individualmente, ogni terapeuta cerca di mettere in dialogo il metodo ecobiopsicologico con la sua particolare sensibilità, toccata da uno o più passaggi significativi e da cui potranno discendere delle riflessioni personali. Ad esempio, un terapeuta potrà notare una particolare concordanza analogica tra un sintomo fisico e un atteggiamento emotivo (dimostrando in tal caso una particolare attenzione per la parte *infrarossa* dello spettro ottico/simbolico, Jung, 1994; Frigoli 2004), un altro sarà colpito dall'immagine di un sogno in relazione all'andamento della terapia (mostrando una predilezione per il rapporto tra psiche emotiva e immaginario), ecc. Portando poi queste osservazioni nella supervisione vera e propria, ogni terapeuta avrà la possibilità di valutarne la coerenza rispetto

al campo ecobiopsicologico delineato e allo stesso tempo di arricchire il medesimo campo con la sua particolare sensibilità.



Hilma af Klint, *Il Cigno*, da Gruppo IX, n.12, Stoccolma, Stiftelsen Hilma af Klints Verk in collaborazione con Moderna Museet, 1915

## 2.2 Supervisione vera e propria

La fase della supervisione si svolge secondo modalità che possono variare in base all'identità del gruppo, alle esigenze dei suoi membri, alla loro formazione e alle loro personalità, nonché in relazione al particolare caso supervisionato. Queste sfumature non alterano, semmai modulano, l'andamento tipico delle supervisioni, nelle quali l'alternarsi delle soggettività di tutti i partecipanti (paziente, terapeuti, supervisore) è resa man mano sempre più coerente dall'applicazione del metodo, quale invisibile *membrana* del gruppo.

Dapprima, il supervisore raccoglie dai partecipanti delle brevi impressioni complessive sul caso clinico. Queste suggestioni, elaborate individualmente dai terapeuti, servono a tracciare un primo sguardo d'insieme sul caso. Il supervisore procede poi entrando nel merito di specifici passaggi dello scritto per consentire ai partecipanti di confrontare attivamente le proprie osservazioni con i dati del caso clinico e per creare progressi-

vamente un campo informativo sempre più *complesso* e *orientato*.

Non è infrequente che entrando in profondità nella biografia del paziente con il metodo ecobiopsicologico inizino ad emergere delle "affinità" (Frigoli, 2016); si iniziano, cioè, a riscontrare delle tendenze simili, che su vari livelli (fisico, psichico, simbolico) si ripropongono nella vita della persona con un analogo significato. «Affinità non è un termine vago che esprime un generico legame tra le cose, ma con esso si vuole indicare la tendenza di uno o più sistemi vitali (...) a reagire fra loro per comporre sistemi più complessi» (Frigoli, 2016, p. 195). Le prime affinità che affiorano nel caso clinico di solito sono quelle che costellano il trauma<sup>3</sup>. Come afferma Jung, i vissuti psichici passati e presenti tendono ad agglomerarsi in complessi dotati di alta intensità emotiva. Si noterà dunque fin da subito la presenza di un sottofondo comune che anima le diverse manifestazioni sintomatiche della persona. Se, ad esempio, una paziente racconta di essere nata dopo una gravidanza segnata da diversi rischi abortivi, seguita da un parto tardivo oltre la 42esima settimana, di essere poi stata allattata per un anno e mezzo mentre, nello stesso periodo, la zia materna combatteva con un tumore al seno, nonché riferisce successivamente di in un rapporto conflittuale in età adulta con le figure femminili, di una vita sentimentale povera e caratterizzata da una aspettativa di accudimento e protezione dalle figure maschili, con un'allergia alla caseina (proteina del latte)<sup>4</sup>, potremmo ipotizzare che ciascuno di questi elementi rifletta un tassello della costellazione traumatica, che si condensa attorno al fantasma del "rifiuto" (agito e subito). Si potrà allora indagare l'aspetto transgenerazionale responsabile del fallimento di accudimento della paziente.

Dalle "affinità" riscontrate nel caso clinico scaturiscono poi delle *domande* e, da esse, delle *analogie* sottoforma di ipotesi che andranno poi verificate nel confronto con la realtà del paziente. Tra le domande potrebbero

<sup>3</sup> Successivamente potrebbero scorgersi anche affinità che riguardano il percorso del Sé del paziente. Mentre il campo, inizialmente caotico, si organizza intorno ad alcuni nuclei ad alta intensità emotiva, il terapeuta ecobiopsicologico presta attenzione anche alle tracce del Sé del paziente, i cui tenui bagliori a volte possono manifestarsi anche in condizioni di grave difficoltà (un sogno infantile, un libro che ha segnato l'adolescenza, un incontro con la natura); qualsiasi elemento che abbia offerto anche se per brevi attimi al paziente la sensazione di una potenziale unità e coerenza, può diventare il punto di partenza attorno a cui aggregare i vissuti destrutturati del paziente verso una costellazione emotiva più vitale.

<sup>4</sup> Gli stralci di casi clinici presentati in questa parte sono tratti dalle supervisioni dell'anno 22/23 del gruppo B. Si ringrazia la dott.ssa Valentina Riccio che ha trascritto alcune delle supervisioni del nostro gruppo.

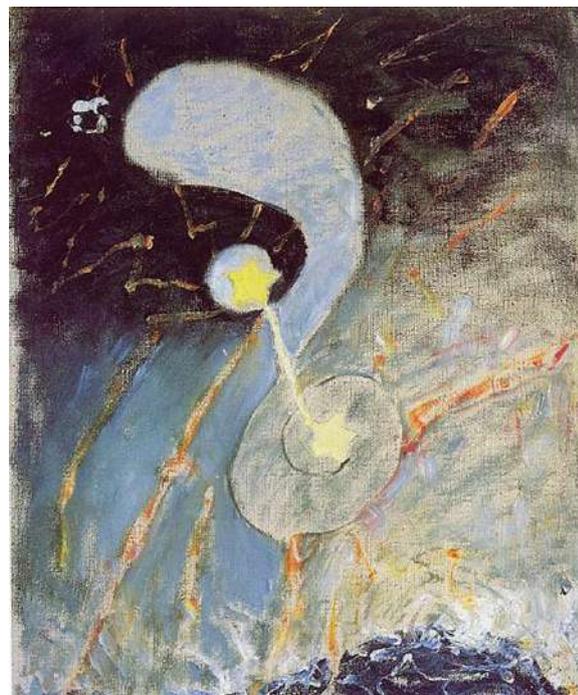
emergere le seguenti: “Quali emozioni sono intercorse tra la madre soggetta a rischio abortivo e il feto durante la gravidanza?” (vita prenatale); “Quali emozioni possono essere passate tra mamma e figlia in vista della prima separazione con il parto, avvenuto in ritardo?” (vita perinatale); “Con l’allattamento prolungato la mamma ha cercato di compensare le paure vissute in gravidanza?”; “Come è stata vissuta nella famiglia della paziente la malattia della giovane zia che ha colpito una parte del corpo così fondamentale del nutrimento?”, “E in età adulta, cosa dichiara la paziente con il rifiuto della caseina, la proteina del latte?”. Queste domande, proposte dal supervisore e dal gruppo, si rispecchiano l’una con l’altra iniziando a creare un quadro sempre più coerente, dove può affiorare un tema dominante, ad esempio il *nutrimento reale o affettivo*, che funge da guida anche nella terapia.

Esempi di analogie potrebbero essere: “la paziente è allergica alle proteine del latte, come non ha potuto nutrirsi di un cibo affettivo strutturale e sostanzioso nelle relazioni primarie?”; “Come nell’infanzia i ritmi di accudimento hanno seguito i bisogni di rassicurazione della madre (a sua volta carente di una figura materna adeguata), così lei non riesce a sintonizzarsi sui suoi bisogni nel rapporto con i partner?”; E così via... A differenza della domanda, che apre il campo psicoterapeutico chiarificando alcuni punti e sollecitando l’empatizzazione del terapeuta sul paziente, l’*analogia*, mettendo in rapporto due situazioni apparentemente slegate, assimilate da un possibile significato comune, inizia a conferire al quadro biografico una prima *organizzazione*.

Questo metodo apre e articola la psiche esplorante dei partecipanti e allo stesso tempo conferisce al gruppo una forma più coerente. Man mano, cioè, che i singoli membri acquisiscono consapevolezza del metodo e lo applicano, cominciano a dettarsi le regole di una organizzazione interna. Se poi con il tempo, questa modalità si consolida, il gruppo inizierà a sentirsi strutturato non solo su regole esterne-formali (il rispetto dei tempi

di ciascuno, la valorizzazione dei contributi di tutti, ecc.), ma anche centrato su un ritmo analogico (stesso metodo – diverse sensibilità che lo esprimono), passando dall’essere una semplice composizione di individualità, al diventare sempre più simile al funzionamento di un organismo vitale.

Il terapeuta, sollevando dentro di sé questi riverberi analogici, simultaneamente adatta e arricchisce il suo sentire che, così informato, si apre a cogliere sfumature di vissuti con maggiore sensibilità, tanto da poter entrare in un lavoro di co-costruzione con il paziente che non sia soltanto una comprensione cognitiva della sua biografia, ma un arricchimento emotivo dove la psiche del terapeuta e quella del paziente iniziano a dialogare attraverso emozioni e affetti. Così il terapeuta che, immaginando dentro di sé la storia della paziente, si domanderà “chi mai si è sintonizzato con quella bimba?”, “di quale deprivazione ‘nutritiva’ sarà depositaria?”, rivivificherà il suo mondo emotivo così da renderlo disponibile a una riparazione sintonizzata, dapprima con le parti traumatizzate della persona, per accedere successivamente alle sue risorse<sup>5</sup>.



Hilma af Klint, *Caos*, n.2,  
Stoccolma, Stiftelsen Hilma af Klints Verk, 1906

<sup>5</sup> Oggi le neuroscienze definiscono “dialogo tra emisferi destri” la modalità terapeutica nella quale la comunicazione sul piano emotivo-affettivo ha la precedenza sulla comprensione cognitiva che arriva a completamento del processo di riparazione (Schore, 2022).

Come scrive Diego Frigoli: «l'esercizio costante di questo modo di leggere gli eventi, alla lunga rende così sensibile la psiche da permettere una maggiore empatia nei confronti della realtà» (2016, p. 174). La «Realtà, o ciò che consideriamo tale, è infatti così vasta da porsi al di là delle possibilità di comprensione offerte alla nostra intelligenza; essa può essere parzialmente afferrata solo quando la luminosità del nostro pensiero si interseca con il contenuto oscuro delle nostre emozioni per costruire un modello empatico conoscitivo di tipo complesso in grado di dialogare con le componenti del mondo» (Frigoli, 2016, p. 185).

La peculiarità del metodo circolare sta nel fatto che, grazie all'uso di domande e analogie, si aprono delle finestre di senso (analogati<sup>6</sup>) attorno a cui si condensano delle riflessioni e degli interventi clinici di riparazione. Il terapeuta ecobiopsicologico può usare l'*analogia*, in alcuni momenti specifici in cui il terreno è stato già preparato, anche per promuovere un cambiamento più significativo, ad esempio utilizzando le emozioni circolanti nel rapporto transferale e contro-transferale. Un intervento come: "Nel momento in cui mi racconta che con i suoi partner fa fatica a sentire le emozioni, mi sta dicendo una cosa importante e intima, vuol dire che qui si sta fidando di poter raccontare qualcosa a qualcuno che può ascoltarla? L'aveva mai fatto quando era piccola?". Con questo intervento il terapeuta mette in rapporto l'impossibilità di nutrirsi nel passato di cose emotivamente buone (trauma), con l'opportunità di creare le condizioni per sentirsi nutrita oggi (riparazione). Questo passaggio, che tiene insieme il passato traumatico e il presente da rimodellare, fa sì che l'analogia diventi veramente *vitale*, ovvero prospetti per il soggetto una situazione in accordo con il ritmo e la logica della vita, ad esempio il *nutrirsi*, *l'esprimersi* (in contrasto con il fantasma del "mancato nutrimento" che costella invece il trauma). Potremmo pensare questa operazione come affine a quella che fa il genitore quando di

fronte ai primi sorrisi del neonato (che sono ancora riflessi non intenzionali), risponde a sua volta con un sorriso, offrendo cioè un'anticipazione di quella dimensione comunicativa e relazionale che emergerà a breve nel bambino. Come scrive Frigoli: «accanto alla funzione di co-costruzione, se l'analista è disponibile alla relazione in tutta la sua intensità emotiva, egli può agire anche prospetticamente, contribuendo con la propria soggettività a fare la storia futura del paziente» (2016, p. 26).

Una volta, dunque, che il campo di supervisione si è arricchito dei rimandi analogici offerti dal supervisore e dal gruppo, la mentalizzazione dei partecipanti sul paziente, ovvero la rappresentazione cognitiva ed emotiva che ne hanno in relazione al sé, si modifica verso una maggiore amplificazione e aderenza alla realtà complessa della persona. Da questa operazione è più facile che discenderanno in terapia interventi congruenti con il campo emotivo individuato (piuttosto che sollecitati da una parte puramente soggettiva del terapeuta), che possono essere vissuti dal paziente come spontanei e autentici. Come afferma Frigoli: «La dimensione spontanea del nostro sentimento, avendo chiaro il campo biografico ricostruito secondo il metodo ecobiopsicologico, in accordo con delle parti immaginifiche, può compensare nel paziente la dimensione di ciò che non ha potuto vivere» (Frigoli, supervisione del 14 aprile 2023, gruppo B). Le parole affettivamente partecipate del terapeuta divengono, cioè, un linguaggio nuovo attraverso cui il paziente che non ha potuto accedere alla dimensione simbolica del suo sentire (cfr. *alesitimia*) può iniziare a rileggere e ri-sentire la sua esperienza, ricostruendo anche dentro di sé una maggiore integrazione.

Dopo l'analisi accurata della biografia del paziente con il metodo summenzionato, la supervisione si dedica ad affrontare e rielaborare l'andamento della terapia, offrendo al terapeuta una chiarificazione delle sue emozioni contro-transferali, quando queste risul-

<sup>6</sup> L'analogato è propriamente l'azione o l'attributo che sottende l'analogia. Ad esempio, in un'analogia di attribuzione se dico: "La piuma è leggera, l'aria è leggera, il cuore è leggero, lo spirito è leggero", l'analogato, ovvero il predicato che accomuna i vari soggetti, è l'essere leggero nelle sue variazioni di significato per ciascun termine. Se, in un'analogia di proporzione, dico "la terra sta al sole, come l'io sta al Sé", sto alludendo al fatto che l'io è una funzione orientata, illuminata e scaldata dal Sé, come la terra dal sole. Nel caso clinico su esposto, i problemi portati dalla paziente possono essere ad esempio assimilati all'analogato del mancato nutrimento ("ho fame ma non riesco a nutrirmi"), che si esprime oggi sul piano relazionale nella difficoltà di trovare un partner dal quale sentirsi nutrita affettivamente, e fisico, nell'allergia alla caseina (cfr. anche Frigoli, 2022, p. 177).

tino particolarmente forti e pregnanti. Per chiarire questa affermazione, premettiamo che l'Ecobiopsicologia nel dibattito psicodinamico e della psicologia del profondo si rende aperta anche alle più recenti scoperte scientifiche<sup>7</sup>, arrivando a concepire la relazione clinica come un "campo" a cui partecipano non solo la coscienza e l'inconscio del paziente e del terapeuta, ma anche le qualità particolari che designano l'autentica individualità di ciascuno di essi (Sé). Ciò implica che il contatto che si crea tra i due interlocutori va a evocare un piano sottile, attraverso le impressioni somatiche e sensoriali sperimentate in seduta, insieme alle immagini che affiorano, grazie a un costante lavoro di riconnessione tra psiche e soma. In questo modo, al di sotto dei complessi e dei traumi (paure, desideri, pensieri), può trovarsi progressivamente anche l'esperienza dell'autenticità e della progettualità dei due soggetti: del paziente «come un intreccio di forze guidato dal campo morfogenetico del Sé» (Breno, Frigoli, 2020) e del terapeuta che, indirizzato dal medesimo campo emotivo-conoscitivo, può trovarsi a sperimentare facoltà sintetiche della sua coscienza, come l'intuizione, oppure una intensa capacità empatica. Allo stesso modo quando tra i partecipanti della supervisione si esaminano le parti sottili che ciascuno può vedere evocate dal caso clinico, il gruppo comincerà a strutturare al suo interno un proprio *metabolismo*, aprendosi così a una successiva fase di trasformazione.

Se la terapia ecobiopsicologica è innanzitutto una co-costruzione tra terapeuta e paziente di un campo complesso nel quale tutte le componenti della persona (sintomi psichici, sintomi fisici, sogni, progetti, difficoltà relazionali ecc.), sono via via considerate e ricomposte in un campo analogico e vitale che il terapeuta orienta attraverso specifiche domande e ipotesi, egli, sintonizzando le sue emozioni con il campo così ricostruito, cercherà di offrire una risposta empatica, armonica con ciò che il paziente sta portando in quel momento. In questo modo, la sensibilità del terapeuta, resa libera da suggestioni



Hildegard von Bingen, *The Redeemer*,  
miniatura da Liber Scivias, collezione privata, 1155 ca

personali, si apre a cogliere una molteplicità di emozioni, coerenti con la storia vissuta del paziente e allo stesso tempo dipana un percorso nel quale ciascuna di esse potrà affiorare nella relazione ed essere ricomposta all'interno di un quadro psicosomatico sempre più unitario.

Come afferma Breno: «Ascoltare è trasgredire la nostra soggettività per permettere all'altro di farsi spazio con la sua unicità e il suo mistero». «Ciò che può guarire il paziente è la capacità di mantenere la concentrazione della nostra attenzione là dove il cuore si è sottratto al determinismo della nostra soggettività e si è espanso verso un aspetto profondo e orientato che dà direzione e calore alla seduta stessa» (Breno, Asolo, 2023). La connessione tra la capacità empatica del terapeuta e il campo informativo ricostruito in gruppo mediante il metodo ecobiopsicologico è anche lo strumento per far sì che le emozioni che emergono nella terapia non siano una semplice catarsi, ovvero una liberazione di contenuti inconsci non orientata, ma, stando in connessione alla vita vissuta del paziente, siano finalizzate alla creazione di un senso del Sé integrato e autentico. In

<sup>7</sup> Nell'ambito delle ricerche di neuropsicologia, la teoria della regolazione affettiva di Allan Schore (2022) ha rafforzato l'idea che il cambiamento psicologico sia frutto più di una condivisione di stati tra emisferi destri tra terapeuta e paziente, che di interpretazioni di contenuto esplicite.

questo passaggio, la capacità del gruppo di diventare via via più coeso e orchestrato fa sì che esso possa rispecchiare e indirizzare più efficacemente il terapeuta supervisionato.

La mente del terapeuta, disponendosi ad assumere una logica di complessità aperta e vitale, guida anche l'affettività di ciascuno verso una sintonizzazione sempre più raffinata con l'inconscio dei pazienti, fino a "sentire il caso clinico" in una modalità quasi di "immedesimazione". Allo stesso tempo il gruppo, armonizzandosi su questi presupposti, può a sua volta dar vita, a un'esperienza vissuta come nutriente dai terapeuti.

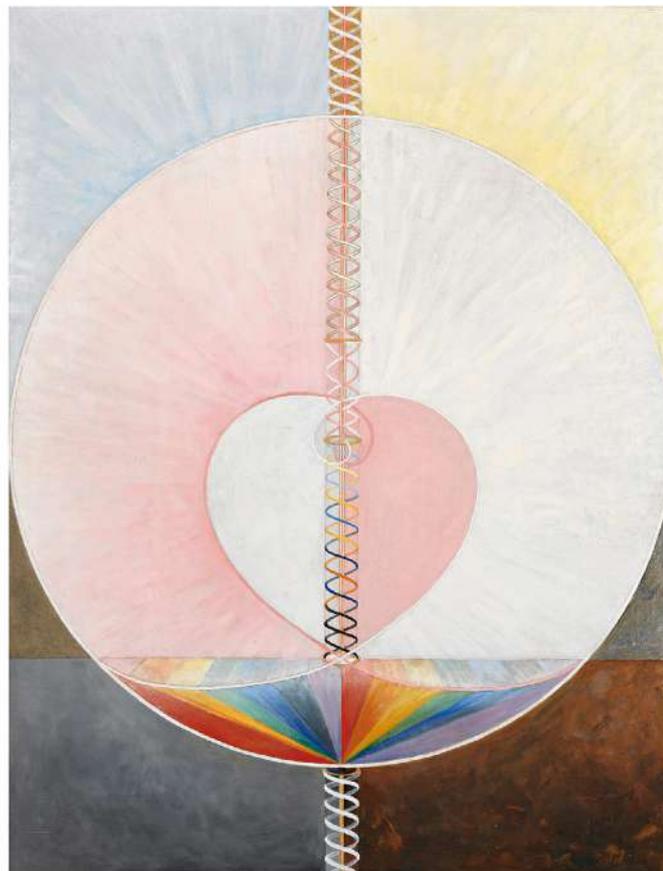
### 2.3 Dopo la supervisione

Il tempo della supervisione non finisce allo scadere dei 120 minuti; i suoi effetti si protraggono nel tempo, come un'onda lunga, riverberandosi nella mente dei terapeuti e offrendo spunti e aperture anche successivamente e in relazione ad altri casi clinici. Se è vero che il paziente impara a pensare come pensa il terapeuta, allo stesso tempo il terapeuta impara a pensare in modo sempre più

complesso interiorizzando lo stile ecobiopsicologico, così come esso si costruisce nel lavoro della supervisione di gruppo.

Un primo effetto che i partecipanti notano fin da subito è che la mentalizzazione sul caso clinico cambia profondamente dopo la supervisione, e non solo per il terapeuta che ha portato il caso, ma per tutti i soggetti che hanno partecipato alla co-costruzione condivisa. La storia del paziente diventa più ricca, vivida, coerente: è l'effetto dell'organizzazione che assume il caso alla luce del metodo vitale con cui si è condotta l'esplorazione. Ma cambia anche il modo di sentire il caso clinico e non è inconsueto che al termine della supervisione l'immagine che affiora del paziente sia diversa da quella iniziale e che la parte affettiva del terapeuta ne sia in futuro a sua volta improntata.

A riprova del fatto che la supervisione ecobiopsicologica muove tutte le componenti dello psicosoma, tra i benefici della supervisione i terapeuti dichiarano spesso sia



Hilma af Klint, *Serie SUW/UW*, Gruppo IX/UW, n.25, La Colomba, n.1, Stoccolma, Stiftelsen Hilma af Klints Verk, 1915



benefici cognitivi (allargamento del campo, visione più chiara e coerente del paziente, maggiore lucidità), sia benefici emotivi (senso di supporto offerto dal gruppo, maggiore sicurezza nelle proprie emozioni sul caso, fiducia che nasce dall'interiorizzazione dello stile del supervisore e dagli stili di lavoro rappresentati dalle altre colleghe), a volte persino un senso di piacere nello sperimentare in prima persona lo sviluppo della capacità intuitiva.

L'allargamento di orizzonti offerto dall'approccio ecobiopsicologico si traduce, dunque, in una coscienza più ampia e sottile del terapeuta, la cui psiche si fa man mano più "capace", ovvero capiente, e più "accurata", ovvero sensibile alla complessità della persona; in modo circolare, ogni terapeuta, disponibile a riverberare dentro di sé il metodo, può contribuire a vivificarlo con la sua soggettività.

Infine, anche il gruppo sperimenta un processo trasformativo nato dall'esperienza (Frigoli, 2017) in cui i presupposti iniziali si dissolvono a favore dell'esperienza trasformativa stessa: i partecipanti, da principio guidati dal supervisore ad armonizzarsi, possono diventare col tempo un corpo orchestrale in grado di trasformare le esperienze frammentate dei pazienti in sinfonie da riconsegnare, così mutate, alla Vita.

## References

- Bachelard, G., (1972). *La poetica della rêverie*. Bari: Dedalo.
- Biava, P.M., Frigoli, D., Laszlo, E., (2014). *Dal segno al simbolo. Il Manifesto del Nuovo Paradigma in Medicina*. Bologna: Persiani.
- Breno, M., (2023). *Il soffio del cuore: la spiritualità di Abulafia e l'Ecobiopsicologia*. Intervento ad Asolo 2023.
- Breno, M., Frigoli, D., (2020). *Nascita e maternità. Immagini e risonanze*. in *Materia Prima. Rivista di Psicosomatica Ecobiopsicologica*, n. XX, Anno X.
- Freud, S., (1912). *Consigli al medico nel trattamento psicoanalitico*. In *Opere*, Vol. 6, Torino: Bollati Boringhieri, 1990.
- Frigoli, D., (2007). *Fondamenti di Psicoterapia ecobiopsicologica*. Roma: Armando.
- Frigoli, D., (2014). *La fisica dell'Anima*. Bolo-

gna: Persiani.

Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima. Fondamenti di Ecobiopsicologia*. 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.

Frigoli, D., (2022). *Il Telaio incantato della Creazione*, Independently published.

Jung, C.G., (1994). *Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche*. In *Opere*, Vol. 8., Torino: Bollati Boringhieri.

Pediconi, M.G., Genga, G.M., (2010). *Oltre la neutralità. Il principio di piacere dell'analista*, in *Studi Urbinati B*, Vol. 80.

Schore, A.N., (2022). *Psicoterapia con l'emisfero destro*. Milano: Raffaello Cortina.

Trombini, F., Baldoni, G., (1999). *Psicosomatica. L'equilibrio tra mente e corpo*. Bologna: Il Mulino.

# I SOGNI DELL'ANIMA E I MITI DEL CORPO

DI DIEGO FRIGOLI



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 «demon», 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.



## L'ETIMOLOGIA CHE SVELA LE IMMAGINI DEL PROFONDO: LE PAROLE DI AURORA

Lo strumento principe di cui ci avvaliamo noi psicoterapeuti nel lavoro con i pazienti è la parola. Non tralasciando certo i silenzi, i comportamenti e il linguaggio non verbale, si può affermare che la parola abbia nel lavoro terapeutico un ruolo fondamentale nel suo veicolare contenuti, emozioni, e vissuti in genere; oltre d'altro canto a permettere di dare restituzioni al paziente, porre domande, dare voce a ciò che lo richiede: insomma la parola è quello strumento che, aprendo lo spazio del dialogo, apre la possibilità di un incontro, di un confronto, di un campo psicoterapeutico entro cui paziente e terapeuta si muoveranno.

Le parole dunque risultano avere una importante valenza in-formativa, poiché forniscono esplicitamente informazioni da un lato, e contribuiscono d'altro canto ampiamente a creare, a formare, lo spazio terapeutico della relazione e dell'incontro. Tramite la parola, infatti, vengono ri-portati, per esempio, la storia, l'episodio o l'informazione: nel presente. Ecco che la parola crea nel presente qualcosa del passato, come anche potrebbe creare, anticipare, nel presente qualcosa del futuro. Risulta dunque un elemento strutturante la psicoterapia, sia nel suo avviarsi e concretizzarsi che nella sua valenza riparativa e trasformativa: d'altronde cos'è la psicoterapia se non un trovare parole nuove per raccontare a se stessi la propria storia?

Il linguaggio apre dunque nell'ambito psicoterapico la possibilità di un lavoro sul profondo, per esempio attraverso il racconto dei sogni che sono resi strumento di lavoro proprio grazie alla narrazione che il paziente può farne, consentendo al terapeuta di intuire le indicazioni e i messaggi che l'inconscio del paziente ha esigenza di esprimere.

I sogni infatti vengono narrati mediante la descrizione delle immagini che li compongono e che li sostanziano. Ed è proprio attra-

verso le parole che il paziente offre, che il sogno potrà rendersi tangibile all'ascolto del terapeuta che coglierà le immagini, la loro dinamicità e le indicazioni che l'inconscio del paziente fornisce. Ed è così che le immagini si rendono parole, e tramite queste si connotano di particolari sfumature, aprendo poi la possibilità dialogica, tra paziente e terapeuta, sui contenuti inconsci che attraverso l'oggettivazione resa dalle parole si rendono dialogo concreto.

Altrettanto si può affermare rispetto ai sintomi corporei: le parole con cui questi sono descritti dal paziente guidano precisamente il terapeuta nel comprendere il vissuto relativo al sintomo, finanche l'immaginario ad esso associato. Potremmo quindi dedurre che il linguaggio porta in superficie i contenuti dell'inconscio? La tradizione culturale psicoanalitica ha approfondito questo aspetto, già Fornari scrive «ma se l'inconscio può essere colto solo attraverso lo scambio di parole, allora bisogna concludere che l'inconscio è dentro il linguaggio» (Fornari, 1983, p. 22); proprio perché attraverso questo si esplicita, e dunque il linguaggio risulta intriso dell'inconscio del paziente.

Ecco che ho percepito nascere in me un fascino particolare per questo strumento tanto concreto nel suo manifestarsi e allo stesso tempo tanto immaginifico nelle sue potenzialità. Se dunque il linguaggio racchiude in sé e veicola all'esterno i contenuti inconsci, si potrebbe ulteriormente approfondire l'importante potenzialità che nelle parole è condensata?

Ebbene le parole che vengono pronunciate, in generale, ma nel contesto psicoterapeutico in modo particolare, non vengono scelte casualmente. La sincronicità insegna come gli eventi che accadono sono portatori di un senso, anche laddove questo non risulti



immediatamente evidente. Se dunque si approfondisse quella scelta lessicale nella sua accezione e intenzione sincronica, ecco che da questa si potrebbero cogliere molte più sfaccettature che non da una sua considerazione aridamente casuale.

A seguito di queste riflessioni, ecco che iniziavo in talune circostanze che mi accingerò a specificare, a domandarmi il perché il paziente fosse ricorso proprio a quel termine specifico nel riferirsi ad un evento, a una relazione, piuttosto che a una sensazione che ha sperimentato, scoprendo come dall'approfondimento di quel termine non vi era nulla che giungesse a conclusione, ma anzi vi era la possibilità di arricchire ulteriormente il campo della terapia.

Lo strumento dell'*analogia vitale*, proprio del modello ecobiopsicologico, mi ha indotto infatti ad ampliare lo sguardo oltre la lettura psicoanalitica tradizionale. Nello studio del corpo come veicolo di messaggi dell'inconscio, il terapeuta ecobiopsicologico approfondisce la funzione che un dato sintomo, collocato in un determinato organo e apparato mette in evidenza, affaticandola o compromettendola. Per approfondire ulteriormente i significati inconsci che questa evidenziazione sta cercando di fare emergere, ci si riferisce anche alla storia filogenetica del corpo di cui tutti noi esseri umani siamo portatori in quanto elemento finale della catena evolutiva del mondo animale. Dunque la chiave di accesso ai significati inconsci ci può giungere approfondendo come un dato organo si è strutturato in esseri viventi anche lontani, e come questo si sia sviluppato nel corso dell'evoluzione rimanendo altresì inscritto nell'essere umano, che l'evoluzione ricapitola in sé. E se questa rilettura filogenetica la trasponessimo all'ambito linguistico? Allora vorrebbe dire, come io credo e ho potuto verificare, che le parole portano in sé una storia, che rimane in loro anche nel momento in cui nell'oggi vengono pronunciate. Ecco che allora approfondendo la loro storia, e quindi la loro etimologia, potremo cogliere significati e sfumature che renderanno espliciti quei contenuti e quelle immagini che l'inconscio del paziente ha cercato di portarci all'attenzione nel pronunciare quella data

parola.

Ho dunque approfondito l'etimologia di talune parole scelte dai pazienti, in particolare per quelle parole utilizzate singolarmente, come risposte che sinteticamente potessero racchiudere in sé tutte le immagini che l'inconscio riteneva importante esprimere ed evidenziare. Vi sono nelle sedute certi termini che spiccano, che il terapeuta aperto e sensibile coglie nel dialogo terapeutico come sottolineate, salienti. Ecco che queste ho potuto accoglierle e raccoglierle e la loro etimologia le ha rese chiavi per nuove porte sull'immaginario del paziente.

Nella cultura greca, oltre che latina, potremo notare come queste tradizioni avessero declinato il termine "parola" in diverse accezioni: i latini si riferivano alle parole come *vox*, qualora volessero fare riferimento alla parola udibile, direttamente percepita dall'orecchio dell'ascoltatore; differenziata dal *logos*, la parola greca che spiega e che dunque apre a una conoscenza; e ancora differenziata dal greco *mito*, che è la parola che narra, che racconta, unendo ai fatti raccontati anche i vissuti emotivi dei protagonisti delle stesse vicende.

Credo sia arduo compito dell'ascoltatore, e nel caso specifico del terapeuta, poter declinare le parole del paziente nel loro triplice, contingente, valore (stimolo uditivo, conoscenza, narrazione) andando a costellare l'ampio campo di lavoro che una sola parola può aprire.

Nel percorso di una paziente che chiameremo Aurora gli aspetti etimologici si sono rivelati molto preziosi per molteplici ragioni. Ho incontrato la paziente presso il Consultorio familiare, dove ha potuto svolgere i colloqui per un numero di incontri ristretto. Questo elemento apre un'urgenza particolare, poiché in tali circostanze risulta importante poter cogliere il campo informativo in tutte le sue manifestazioni, esplicite e implicite, e poter dunque costellare il campo di lavoro nel modo più esaustivo possibile. Ecco che l'approccio ecobiopsicologico si rende particolarmente prezioso: lo strumento analogico di cui il terapeuta ecobiopsicologico si può avvalere permette infatti di ricorrere a

diverse chiavi mediante le quali accedere al mondo interiore del paziente. Con Aurora è stata proprio la chiave etimologica ad aprire un portone di significati che, confermati dalla coerenza di questi con altri elementi raccolti, hanno potuto contribuire ad ampliare lo sguardo, il campo di lavoro, e le possibilità riparatrici dei nostri incontri.



Dolci Carlo, particolare da *La carità*, Prato, collezione privata, 1659

Aurora giunge in Consultorio portando un doppio bisogno: accedere a una maggiore consapevolezza dei propri movimenti emotivi e sciogliere nodi legati all'ambito relazionale, in particolare rispetto al maschile, che la ragazza concretizza nelle relazioni col padre e con un fidanzato dal quale ha molto faticato a separarsi. Aurora mi racconta che a partire dall'estate precedente hanno iniziato a manifestarsi dei periodi di sofferenza durante i quali il «dolore interno» - come lei lo definisce - che sentiva caratterizzato principalmente da vissuti di ansia intensa, la portava a doversi organizzare molto precisamente, scrivendo e appuntando tutto, dedicandosi in una misura che lei definisce «eccessiva» alla corsa e al controllo del cibo che finivano per diventare delle vere e proprie «fissazioni»; è stata questa la parola che la paziente ha usato per definirle. Mi incuriosisce l'utilizzo di questo termine: fiss-azioni, azioni volte a tenere fermo qualcosa, bloccarlo, trattenerlo; cosa le permettevano di trattenere queste

fissazioni, quali aspetti sentiva di dover fermare dentro di sé attraverso un'attività sportiva intensa e un'attenta cura di quanto mangiava? Qui il mio immaginario si è aperto a diverse ipotesi che conservo dentro di me e che avrò cura di sondare delicatamente nel corso dei colloqui successivi. Innanzitutto il grande tema del nutrimento concreto, e d'altro canto affettivo e simbolico, che la paziente ha sentito il bisogno di controllare in modo molto preciso, calibrando attentamente le proprie ingestioni. C'era forse qualche tema conflittuale in gioco, che cercava una via di espressione simbolica? La paziente temeva forse di introdurre dall'esterno qualcosa di disturbante e di potenzialmente traumatico? Inoltre il ricorrere alla corsa in maniera intensiva da un lato può essere uno strumento di sfogo, di sollecitazione della produzione di endorfine, come anche di investimento in un movimento armonico e regolare che magari in questi aspetti poteva contrastare e dunque poi andare a orientare anche il vissuto emotivo, che pare avere un andamento tutt'altro che armonico; dall'altro lato ci potrebbe anche essere un elemento attinente alla fuga da qualcosa. Tengo dunque aperte dentro di me e nel campo della relazione terapeutica queste riflessioni, sapendo che nell'ottica della complessità sarà probabile che possano convivere più di una di queste ipotesi e che si renderà interessante andare a individuare l'elemento di coerenza che come il filo di un telaio intreccia gli elementi effettivamente presenti nella mente e nell'anima della paziente, andando a comporre la trama del suo mondo interiore.

Per quanto riguarda il rapporto con il padre invece, descritto come molto severo e orgoglioso, la paziente sostenne che il loro rapporto non aveva connotati di «confidenza», usò precisamente questa parola. Anche la scelta di questo termine mi colpisce molto: etimologicamente «con-fiducia», porta con sé le due sfumature di avere fiducia nell'altro e poter rivelare segreti, quale di questi due aspetti la paziente sente manchevole? Mi domando dove mi stia indirizzando l'inconscio della paziente nella scelta di questo termine: quale aspetto desidererebbe percepire nella relazione col padre tanto da sottolinearne

la mancanza: la fiducia che può riporre in lui come punto di riferimento e di sicurezza o la possibilità di potersi confrontare rispetto a temi segreti, intimi? E se quest'ultima fosse la via indicata, quali sono questi temi segreti che l'inconscio sentirebbe l'urgenza di porre nel confronto col paterno?

Aurora mi racconta anche delle sorelle, una maggiore ed una gemella: con quest'ultima descrive il desiderio di poter avere un rapporto più «stretto» (participio passato di "stringere": avvicinare tra loro due cose, o due parti d'una stessa cosa - Cortelazzo e Zolli, 1999). Questo termine richiama in me il tempo antico della gravidanza, durante il quale le gemelle hanno sperimentato la condivisione di uno spazio molto piccolo, trovandosi insieme a comporre l'interno del ventre materno.

Della madre, invece, ha accennato al fatto che non possa essere un punto di riferimento perché hanno due caratteri molto diversi: mi colpisce come questo sia l'unico accenno, mentre alle sorelle e al padre dedica molte più parole. Mi domando se la madre, che assume una posizione marginale durante questo primo colloquio, avrà coperto lo stesso tipo di posizione nella vita di Aurora.

La raccolta anamnestica di Aurora non si è resa percorribile in senso stretto, a causa delle urgenze portate dalla paziente e delle resistenze che ha potuto porre nel campo di lavoro in termini di ritardi e assenza di ricordi. Lo strumento che ha aperto per me la possibilità di accedere ai significati più inconsci che si potevano associare a quello che la paziente esplicitamente mi raccontava è stato quello dell'approfondimento etimologico.

Rispetto alla gestazione che ha portato alla sua nascita, Aurora mi racconta come alla notizia della gravidanza gemellare, i genitori usarono la parola «un bel sospirone»: subspirare, soffiare sotto, contiene altresì al suo interno la radice *pir-*, dal greco, fuoco; questo termine mi apre l'immagine di quando si accende un fuoco, che per attivarsi ha bisogno di un soffio d'aria. Questo soffio rimanda alla parola *psyche*, che trae la sua origine da *psychein*, soffiare appunto. In questo «bel sospirone» sembra siano condensati significati profondi molto densi e salienti: i genitori

alla notizia della gravidanza gemellare hanno quindi avuto la necessità di concretizzare una parte animica per accendere il fuoco energetico e accogliere l'imminente arrivo di due neonate; contestualmente il sospiro denota una certa dose di rassegnazione che il concreto atto del sospirare introduce come suo insito significato attinente al linguaggio non verbale. Il sub-spirare condensò forse nel vissuto dei futuri genitori, come spesso accade, da un lato il desiderio di generare, e dall'altro il timore della responsabilità che questo avrebbe comportato.

La parola sospirare nascondeva forse un altro dato inquietante della storia familiare della paziente, dal racconto emerse infatti che ai genitori sarebbe stato proposto, per motivi medici non meglio precisati, l'aborto di uno dei due feti. I genitori comunque rifiutano questa opzione e nel 2000 nascono Aurora e Arianna, da parto gemellare cesareo. Questo si è reso necessario a causa di complicazioni durante il travaglio che hanno messo la madre in pericolo di vita. Potrebbe forse essere che i medici avessero ravvisato un potenziale pericolo per la madre in relazione a una gravidanza gemellare, e che quindi per questo avessero proposto l'aborto di una delle due sorelle? Questo dato darebbe una sfumatura significativa alla gravidanza, rispetto a come possa essere stata vissuta dalla coppia genitoriale in termini di angoscia e timore. In ogni caso, il dato concreto esplicitamente disponibile appare ancora quel «bel sospirone» dei genitori, che di certo condensa in sé anche una parte di preoccupazione.



Botticelli Sandro, particolare da *La nascita di Venere*, Firenze, Galleria degli Uffizi, 1485

Aurora e la sorella non sono state allattate: a seguito del parto la madre è stata trattata in ospedale per un tempo significativo. Sembra che le complicazioni del parto abbiano anche compromesso la montata latte materna. Dunque deduco che il padre si sia trovato a casa con una figlia di due anni (sorella maggiore di Aurora) e due figlie appena nate, con un pericolo di vita in essere della moglie. Si delinea quindi la possibilità per la mia paziente di essere stata immersa nei primi mesi della sua vita in un clima potentemente connotato dall'angoscia di morte; oltre che in una impossibilità da parte del padre di poter garantire un'attenzione individuale e costante alle proprie figlie. Questi elementi potrebbero aver creato in Aurora una memoria implicita di quel periodo a cui si potrebbe riferire il vissuto più volte esplicitato dalla paziente di non ricevere nel presente, e di non aver mai ricevuto, un ascolto, una cura e un'attenzione che lei possa percepire come esaustivi ma che invece senta costantemente manchevoli, nei riguardi soprattutto della madre, che nei primi mesi di vita non era sostanzialmente presente. Potrebbe trovare origine qui anche il vissuto di *soggezione* che prova oggi rispetto al padre? Secondo la definizione che ne dà il dizionario Treccani, *soggezione* significa rendere soggetto, assoggettare; termine che veniva usato primariamente nel diritto per indicare lo stato di chi è costretto a subire un'iniziativa giuridica altrui nei propri confronti senza potersi opporre. Secondariamente ha ottenuto il significato riferito al senso di imbarazzo o timidezza che si prova di fronte a persone importanti. Aurora utilizza questo termine in riferimento di quest'ultimo significato: ma forse il suo inconscio l'ha condotta a scegliere questo proprio per poter dare voce a quell'antico ricordo dei primi mesi di vita, durante i quali ha ricevuto delle cure unilateralmente gestite dal padre, in un contesto in cui si trovava a gestire tre bambine piccole, e che quindi possiamo ipotizzare fossero cure piuttosto meccaniche, e più focalizzate sui bisogno primari e concreti, senza poter lasciare molto spazio a un lamento o a una coccola di più?

A quattordici anni la paziente ha avuto il

menarca, momento che Aurora mi descrive dicendo che «non lo volevo, mi spaventava l'idea di diventare grande». Il confronto con l'affermarsi del proprio femminile e della propria generatività sembra porre Aurora in una posizione di rifiuto e di paura. Il ciclo è irregolare con dismenorrea: questo elemento relativo alla modalità con cui gli aspetti del femminile, della ciclicità, della generatività, si manifestano nella paziente sarà molto importante. Gli elementi di paura, dolore, irregolarità del ciclo mestruale staranno parlando del rapporto con la madre? Oppure dell'immagine che Aurora ha del femminile, attraverso la madre in quanto modello di questo? Oppure ancora di un rapporto con il sangue e quindi più da riferirsi alla fatica di confrontarsi con l'aspetto emotivo del proprio vissuto? Qui possiamo trovare condensati gli elementi che sono posti come domanda esplicita della paziente, che infatti superati i venti anni sente il bisogno di entrare più in contatto con il proprio mondo emotivo, e migliorare le proprie relazioni con le figure maschili, aspetto questo non percorribile se non passando attraverso una riparazione del vissuto col femminile.



Le Jeune Henry, *Early sorrow*, Londra, Royal Holloway, Università di Londra, 1869

Anche nel descrivere il rapporto con la madre l'uso della parola è illuminante: della propria madre Aurora esplicita un'immagine idealizzata, riferendosi a lei con termini come

«perfetta», «fantastica», «bravissima» ma via via nelle sedute a questi aggettivi inizia ad affiancarsi un «ma». Questo «ma» apre a un vissuto di distanza affettiva, se non addirittura di rifiuto da parte della madre, dalla quale non si sente capita e accolta. Aurora mi spiega come la madre sia per lei un punto di riferimento, ma che hanno caratteri molto diversi per cui alla paziente piacerebbe parlare «moltissimo», confrontarsi, ricevere una cura e un'attenzione costante. Lamenta il fatto che con la madre non ci sia «quel trasporto amicale, quel feeling», facendo riferimento con questi termini a un rapporto di vicinanza e comprensione dai tratti simbiotici che sembra desiderare con le persone vicine, quasi come se, non realizzandosi questo tipo di rapporto a suo avviso perfetto, allora rimanga sempre una parte di lei ferita, sola.

Come già sottolineato in precedenza, i primi mesi di vita della paziente sono stati connotati dall'assenza della madre. Mi racconta di ricordare che quando era alle elementari la domenica aveva profondi vissuti di malinconia e nostalgia nei confronti della madre. Nell'oggi la paziente mi racconta che spesso le «giornate no» le capitano la domenica. Io ritengo che dalla considerazione in una prospettiva ecobiopsicologica di questi elementi si possa dedurre un tema focale dotato di coerenza e potentemente informativo. La nostalgia provata da bambina nei confronti della madre accadeva frequentemente nei giorni di festa, dove quindi presumibilmente la madre era a casa: il vissuto malinconico e nostalgico non sembra generato da un'assenza effettiva di quei giorni. Il ricordo dell'assenza concreta della madre nei primi mesi di vita è nella paziente solo a livello implicito, in quanto antecedente allo sviluppo della corteccia. Quella nostalgia domenicale non sarà da riferirsi a un emergere di questo più antico e implicito ricordo? E non sarà questo stesso ricordo a emergere nel presente, richiamando quegli antichi vissuti infantili non risolti?

Inoltre questa costante ricerca di legami simbiotici, adesivi, insicuri con le figure significative mi fa pensare che Aurora non abbia potuto sperimentare un sano attaccamento nel primo periodo di vita che avrebbe potuto

permettere il fisiologico distacco che l'accesso all'età adulta impone. Effettivamente anche la circostanza in cui la paziente è nata non ha permesso la sperimentazione di un primo fisiologico e naturale distacco poiché è stato necessario un parto cesareo che impose una più brusca separazione del feto da una madre che non poté, in quel tipo di circostanza, contribuire attivamente a questo distacco contribuendo così a fare emergere la possibilità del figlio di nascere, in una dinamica di reciproco distacco dalla relazione fetale, prologo prezioso della nascente relazione di attaccamento. La madre, in anestesia totale, non poté ovviamente partecipare a tale passaggio di fisico e simbolico distacco. Si starà verificando una condizione analoga ora, in relazione alla nascita ovviamente non psichica, ma psicologica, individuativa di Aurora?

Il padre è descritto come «molto severo», mi viene spiegato come sia difficile un dialogo con lui poiché tende a sminuire le affermazioni di Aurora e a pensare di avere sempre ragione. Il padre la fa sentire «sempre sotto il suo occhio», e anche quando il padre non è realmente presente tale «occhio paterno introiettato», condiziona Aurora, dando vita ad un autocontrollo ossessivo, pressante fino a farsi persecutorio, giungendo ad alimentare quelle che la paziente definirà come *fissazioni*.

Uno dei temi ricorrenti che Aurora mi porta è quello del nutrimento. La paziente ha infatti avuto da sempre un rapporto col cibo degno di attenzione. Mi racconta che fin da piccola mangiava molto e di gusto e non ricorda vi fosse nessun cibo che non le piacesse. Dagli ultimi anni delle medie il cibo diventa proprio uno «sfogo» («prefisso s., lat. ex- "da, fuori da", + foga: impeto, slancio; atto dello sfogare, dare libera manifestazione ai sentimenti» - Cortelazzo e Zolli, 1999): tornata da scuola si metteva sul divano a mangiare cibi principalmente dolci e le risultava difficile darsi un freno. Quando rientrava il padre però sentiva il bisogno di farlo di nascosto o di non attuare del tutto questo comportamento consolatorio poiché temeva il giudizio di lui. Questa dinamica in realtà è ancora attuale: quando Aurora mi racconta



delle proprie condotte alimentari e dell'assunzione consolatoria di cibo che si delinea come episodio molto vicino alle abbuffate, sottolinea spesso che sia più difficile trovare un momento adatto proprio perché il padre è spesso a casa. Quando invece si concede questo nutrimento consolatorio ha la sensazione di perdere il controllo e una volta che riesce a fermarsi è invasa da profondi sensi di colpa nei riguardi del proprio fisico. Il padre sembra imporre ad Aurora il confronto con un limite che la paziente fatica a darsi in autonomia. E i rimandi del paterno (sia reale che intrapsichico) in questo senso sono per la paziente tanto dolorosi quanto più attivano interiormente il vissuto di subire uno sguardo altrui su di sé, uno sguardo che è percepito come critico, soffocante, giudicante fino al punto di inibire la espressione spontanea di emozioni, azioni e desideri.

Aurora ha un disperato bisogno di preservare il proprio giudizio su di sé, fragilmente benevolo, e difficilmente può confrontarsi con aspetti che possano minare una perfezione idealizzata entro la quale non sarebbe possibile integrare aspetti negativi. Per lo stesso motivo mostra un'importante fatica nel poter esporre il proprio punto di vista e sostenere un confronto, col padre in particolare. Mi descrive come in casa si senta spesso nell'impossibilità di esprimersi come vorrebbe poiché teme un riscontro negativo da parte dell'altro. Riuscirà, nel corso delle sedute, a riconoscere come questo elemento le generi un vissuto di rabbia legato al non sentirsi compresa, rispecchiata e accettata. Questa rabbia è percepita nel petto, il che evidenzia come sia associata a un tema affettivo, essendo il petto sede del cuore, e possa anche avere a che fare con una difficoltà ad affermarsi nella propria individualità. Pensiamo qui a come dal punto di vista di una lettura analogica e simbolica della postura una posizione con il «petto in fuori» richiami a una condizione di sicurezza, di autoaffermazione, di sottolineatura del proprio ruolo. Approfondendo ulteriormente questo vissuto di «rabbia» emergono altri due aspetti importanti anche in relazione al tema del nutrimento: mi spiega di provare rabbia solo a casa, confermando il rapporto di tale emozione prima-

ria con i vissuti familiari, e di sentire talvolta «come se la rabbia stessa salisse verso la bocca»: si evidenzia qui una forte relazione con la percezione dolorosa e frustrante di impossibilità di esprimersi che la paziente prova. Quindi mi chiedo, quali sono gli elementi che vengono taciuti? E avendo quasi sempre le sensazioni più potenti un'origine da riferirsi a vissuti antichi più che ai vissuti attuali, quali saranno gli elementi che anticamente venivano taciuti? Ricercando nei primi mesi di vita della paziente, penso alla possibilità che fosse presente un'angoscia di morte profonda vissuta nel rapporto con la madre che probabilmente non è mai stata verbalizzata, tanto che quando la paziente mi racconta della possibilità che la madre morisse lo fa ridendo, come se il dolore e la paura esperiti in relazione a questa possibilità non fossero avvicinati né tanto meno integrabili, ma fossero stati drammaticamente dissociati. Saranno questi i temi segreti su cui desidererebbe un confronto col padre, come suggerito dal termine *confidenza*?

Aggiunge poi che questa rabbia, legata all'impossibilità di essere compresa, la rende «esasperata», (ex- rafforzativo, aspro "aspro") e essendo il sapore aspro causato da un'assenza di zuccheri, sarà forse che la paziente non trova nell'ambito familiare aspetti di dolcezza, ma incontra asprezza intensa, e che questo genera in lei un eccesso di acidità che fatica a gestire, se non, come vedremo, attraverso l'assunzione quasi fuori controllo di cibi dolci?

Riferendosi ancora al tema del nutrimento, Aurora mi spiega che la madre è sempre stata «quella che ingozzava», e lo è anche ora. La madre stabilisce cosa si mangerà e lo prepara, e anche quando la paziente specifica i suoi bisogni alimentari non li vede rispettati, sentendosi ancora una volta non vista, non curata. La scelta del termine «ingozzare», per spiegare la modalità della madre, è molto evocativa e apre in me l'immagine di un qualcosa che viene dato a forza, posto direttamente nel gozzo, quasi come se strozzasse o facesse soffocare: quale sarà il corrispettivo analogico sul piano affettivo?

All'inizio di una seduta, raccontandomi delle fatiche quotidiane dello stare a casa con

i genitori, Aurora mi spiega che «per vivere bene mando giù». Quest'affermazione mi salta subito all'occhio perché mi sembra che sia dettata da una volontà dell'inconscio di indirizzarmi in una comprensione più chiara di quello che è il comportamento alimentare della paziente. Aurora con questa frase mi sta dicendo di come le condotte di abbuffate siano la strategia messa in campo perché per stare nell'ambiente familiare è necessario "mandare giù", come un ingerire per non soffermarsi, un ingerire coatto e "ingozzante". Io credo mi stia parlando di quelle quote di rabbia con le quali l'entrare in contatto le da una sensazione fisica di qualcosa che risalga alla bocca, un qualcosa non digerito e integrato ma che è rimasto sostanzialmente indigesto. Quindi, utilizzando una lettura simbolica, possiamo dire che c'è una madre che *ingozza*, che inserisce quasi a forza degli elementi affettivi che rischiano di strozzare, questi devono necessariamente essere *mandati giù* perché è l'unico modo per *sopravvivere*, per mantenere un quieto vivere; talvolta però c'è la sensazione che questi contenuti affettivi *risalgano alla bocca* e premano per uscire, come qualcosa di assolutamente indigeribile.

Questa immagine attribuita al femminile può contestualizzare anche le esperienze e i vissuti legati al ciclo mestruale, che si concretizza come doloroso e indesiderato. Questi aggettivi potrebbero riferirsi anche alla descrizione dell'ambito delle relazioni sessuali. Descrivendo il suo primo rapporto sessuale mi racconta di come sia stato *sofferente*, normalizzando questo aspetto perché è *fisiologico*. Il termine *sofferente* trae origine dal latino sub-ferre, portare sotto, sopportare. Il termine *sofferente* denota, da un lato la presenza e persistenza di tale condizione (essendo *sofferente* un participio presente), e d'altro canto l'immagine del portare qualcosa, dell'esserne quasi schiacciato, come aspetto insito del femminile nell'ambito del piacere.

Ma quindi il dolore è parte dell'intimità, della vicinanza, e addirittura anche della possibilità di provare piacere? Rispetto all'ambito sessuale aggiunge poi che non sia mai stato un aspetto a cui ha attribuito particolare

importanza, ma anzi il pensiero di *fare quelle cose* generava in lei sentimenti di rabbia e nervoso e di come non si sentisse *adatta* (idonea, appropriata - Cortelazzo e Zolli, 1999). Anche questo elemento mi pare evidenzia i suoi tratti infantili irrisolti e dunque ancora molto presenti, e una fatica nel poter accedere a un confronto sano col maschile. Sembra che nel confronto col maschile, in un ambito di vicinanza, intimità e piacere, il femminile sia fisiologicamente chiamato a esperire un dolore.

Il percorso con Aurora è stato molto significativo, guidato da dei *demoni interiori* che ha potuto intercettare nel periodo di maggiore sofferenza. Per la descrizione che Aurora ne fa, e per il ruolo orientativo che questi *demoni* hanno assunto, io credo proprio che lì si affermasse il suo daimon hillmaniano, attestando la presenza di un Sè desideroso di emergere.

Ritengo quindi che l'etimologia possa aprire un'importante porta sul mondo interiore del paziente, come ha potuto fare nel percorso succintamente descritto.

Aprire un ascolto, affettivamente connotato, anche dei contenuti che l'etimologia può aiutare a identificare, potrà permettere al terapeuta di avere un'ulteriore preziosa chiave informativa.

## References

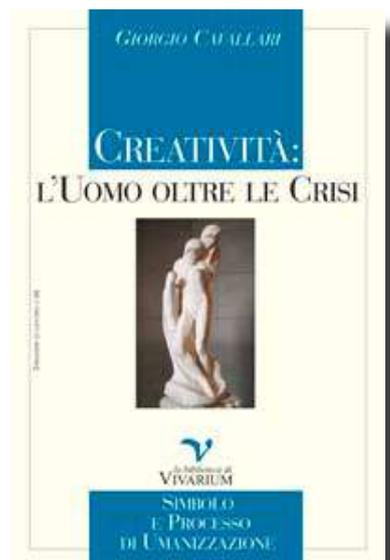
- Cortelazzo, M.; Zolli, C., (1999). *Dizionario etimologico della lingua italiana*. Bologna: Zanichelli.
- Frigoli, D., (2007). *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica*. Roma: Armando.
- Frigoli, D., (2014). *La fisica dell'anima*. Bologna: Persiani.
- Frigoli, D., (2017). *L'alchimia dell'anima. Dalla saggezza del corpo, alla luce della coscienza*. Roma: Magi.
- Fornari, F., (1983). *La lezione freudiana: per una nuova psicoanalisi*. Milano: Feltrinelli.
- Hillman, J., (1996). *Il codice dell'anima*. Milano: Adelphi.
- Jacobi, J., (1973). *La psicologia di C.G. Jung*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C.G., (1980). *La Sincronicità*. Torino: Bollati Boringhieri.

# CREATIVITÀ

## DI GIORGIO CAVALLARI

### 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 sé 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

### 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 sé 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.



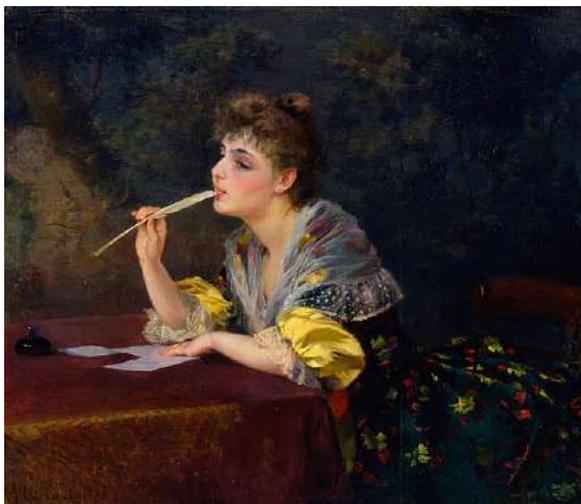
## ECOBIOPSICOLOGIA E GRAFOLOGIA NELL’ANALISI DI UN CASO CLINICO: LA SCRITTURA CHE NARRA IL ROMANZO DI VITA DEL PAZIENTE

«Scrivere significa fissare una traccia caratterizzata da un **tratto** che procede con un **movimento** e si organizza in uno **spazio** al fine di comunicare una **forma**».

(Pulver, 1931, p. 8)

Fin da bambina ero attratta dalla conoscenza dell’Uomo. Volevo comprendere meglio la psiche delle persone e anche la mia sino ad approdare agli studi psicologici che tutt’ora proseguono e che mi hanno permesso di mettermi al servizio della cura della persona attraverso il racconto, la narrazione, la parola.

La scrittura però è sempre stata la mia passione. Mi ha permesso di imprimere su carta i miei pensieri, le mie riflessioni, permettendomi di rivisitarli nel tempo, talvolta di completarli, di cancellarli, di ristrutturarli. Certi quaderni sono ordinati e composti. Altri invece sembrano note sparpagliate dal vento. Quando mi capita di riaprirli, anche a distanza di tempo, raccontano di me e della mia evoluzione. Mi aiutano a dare un significato e, talvolta, a trovare delle risposte.



Klavdi Stepanov, *A letter*, Nizhny Novgorod, Museo d’Arte Statale, 1893

In questa trama fitta di possibilità, la scrittura mi ha coinvolta così tanto da orientare

il mio percorso di vita verso lo studio di ciò che la riguarda nella sua essenza. Sono così approdata alla grafologia, ovvero la scienza umana che, attraverso l’esame della scrittura, si propone di risalire alle caratteristiche di personalità dello scrivente.

La scrittura è uno dei comportamenti più complessi, richiede un lungo periodo di apprendimento prima di raggiungere l’automatizzazione ed ha sia una funzione di comunicazione che di espressione. Nessuna scrittura è uguale a un’altra e il nostro gesto grafico evolve e si modifica seguendo i nostri cambiamenti, registra le emozioni, il disagio. Aprendo lo sguardo, possiamo osservare come la scrittura sia anche la manifestazione di una collettività, di un’identità culturale: «Definisce nel suo aspetto iconico gli archetipi che la società utilizza nelle varie forme di comunicazione e di comportamento, sottintendendo un modello riconosciuto da tutti, che è continuamente cambiato nel tempo modulandosi e adeguandosi al cambiamento socio-antropologico della comunità a cui si riferisce. La storia della scrittura e dei suoi modelli è in effetti la storia di un popolo, la sua immagine attraverso l’espressione scritta» (Manetti, 2007, p. 10).

Da grafologa ho imparato ad osservare, analizzare, interpretare in maniera gestaltica la scrittura, laddove “i segni” non vengono visti secondo un valore assoluto, ma rapportati all’insieme in cui sono inseriti ed il loro significato si modifica in base al contesto, come spiegherò meglio più avanti.

Attraverso l’analisi della scrittura e l’esperienza in questo ambito, ho cominciato a percepire il dilatarsi dello sguardo nel cogliere il racconto della storia delle persone che si rivolgevano a me. Necessitavo di qualcosa che mi permettesse di poter non solo recuperare la totalità della persona attraverso un supporto psicologico in cui inserire anche

l'analisi grafologica, ma di poter andare più a fondo attraverso un percorso in grado di "imprimersi", di trasformare lo "psicosoma" della persona. Da qui sono giunta all'incontro con l'Ecobiopsicologia che mi ha permesso di ampliare il mio sguardo e di comprendere non solo la grafia ma anche il corpo: perché la scrittura è anche "corpo". Attraverso lo sguardo simbolico analogico dell'Ecobiopsicologia infatti, i miei occhi hanno cominciato a ricercare il "corpo" nella scrittura per poterlo riconnettere agli aspetti più sottili che da essa emergono. Una vera e propria rivoluzione nel mio modo di lavorare: una Ricerca aperta, in divenire, di cui ho desiderato cominciare e porre le prime tracce attraverso questo articolo.

L'Ecobiopsicologia, come approccio complesso, apre ad una nuova visione dell'uomo. La prospettiva proposta è quella di orientarsi, sia nel lavoro clinico che nell'attività di ricerca, in un'ottica che parta da un presupposto: l'uomo, nella salute come nella malattia, è un soggetto unitario, dotato di un corpo e di una mente che non sono fra loro separati dall'ambiente, naturale e sociale, in cui si trovano. Attraverso l'analogia, l'*analogia vitale* e il simbolo, è possibile accedere al linguaggio con cui la Natura si manifesta da sempre, recuperando così quell'Unità col Tutto che gli antichi esprimevano attraverso la visione dell'Unus Mundus. L'anima dell'uomo era per gli antichi un riflesso dell'Anima Mundi connesso con un legame che oggi chiameremmo in-formativo, e lo studio e la comprensione di questi nessi permetteva allora, come oggi, di poter cogliere le leggi attraverso cui tutto ciò che esiste si manifesta (Frigoli, 2014, p. 100).

Per fare questo, l'Ecobiopsicologia apre alla possibilità di esplorare il Sé psicosomatico attraverso lo studio coerente e "consiliente" delle discipline afferenti alle diverse aree della scienza, comprendendo i contributi provenienti dall'ambito umanistico, e dunque non esclude la possibilità di integrare nello studio dell'anima dell'uomo anche la scrittura.

Un nuovo ramo può essere così esplorato per essere messo al servizio del processo terapeutico di riparazione dell'io da un lato, e dall'altro contribuire al dono di andare a re-

cuperare quell'area profonda che è l'anima della persona, espressione del Sé individuale, in un progetto di cui spesso la persona stessa non ha ancora conoscenza o chiarezza. Il terapeuta ecobiopsicologico infatti è in grado di poter aiutare il paziente ad orientarsi ed accedere ad una domanda più profonda, la voce del Sé, che spesso è celata nella trama della storia drammatica del paziente stesso e che chiede di essere ascoltata.

Per fare questo l'Ecobiopsicologia sostiene la necessità di un'accurata anamnesi tale da trasformare la storia biografica in "romanzo vissuto", in quanto la ricerca costante del senso emotivo, cognitivo e della sintonia (attunement) fra gli aspetti dell'*infrarosso* e dell'*ultravioletto*, consente un continuo passaggio dal tempo *cronos* (la narrazione dei fatti), al tempo *kairos* (il senso soggettivo del perché gli eventi sono accaduti), sino al tempo *aion*, in cui gli eventi emotivi e i fatti concreti si sono succeduti come espressione di una forza archetipica latente, sincronicamente espressa nel destino di quella persona (Frigoli, 2007, p. 127).

Attraverso l'apertura permessa da questa visione, mi sono domandata: in che modo la scrittura, che è una facoltà elettiva dell'essere umano, può essere connessa nello studio ecobiopsicologico dell'uomo? Sarà possibile cominciare a creare un ponte in grado di permettere una rilettura ecobiopsicologica di ciò che gli studi grafologici possono rivelare?



Old letter.

Fonte: [pixabay](https://pixabay.com/)

Per poter cominciare a rispondere a questi quesiti, consapevole di stare aprendo un nuovo campo esplorativo possibile, diviene necessario porre le basi storiche che deli-

neano la nascita della grafologia e, sinteticamente, quegli autori che hanno guidato sino ad ora la mia esperienza come grafologa e che sono basilari per alcune riflessioni. Gli studi grafologici che mi hanno formata vedono la scrittura a livello di simbolo nel quale è possibile cogliere l'identità, l'appartenenza ad un universo nel quale tutti possiamo riconoscerci.

È a partire dal 1600 che si trovano delle opere dedicate allo studio della scrittura: il primo vero precursore fu **Camillo Baldo**, professore di medicina all'Università di Bologna, che nel 1622 pubblicò *Trattato come da una lettera missiva si conoscano la natura e qualità dello scrittore*, in cui sono riportate osservazioni di tipo intuitivo. Poi altri autori, come Edouard Hocquart (1787-1870) e il teologo svizzero J. Kaspar Lavater (1741-1801) hanno cercato, con i loro contributi, di fare un passaggio ulteriore per iniziare a strutturare la grafologia su basi più sperimentali. Con l'abate **Jean Hippolite Michon** (1806-1881) si giunge ad uno studio sistematico della scrittura che gli ha conferito le credenziali per coniare il termine *grafologia* e per fondare nel 1871 la *Société Française de Graphologie* di Parigi. Sarà, però, con il suo allievo **Jules Crepieux Jamin** (1859-1940), considerato il "padre" della grafologia, che si arriverà alla definizione di un metodo, tuttora alla base dei criteri con cui si analizzano le scritture, legato alla corrente psicologica-filosofica della Gestalt, che si fa risalire al 1912 con gli studi di **Max Wertheimer**. Egli ha contribuito a creare i presupposti teorici per i grafologi di scuola francese per i quali lo studio di un manoscritto si riallaccia al concetto che viene riassunto nel principio "il tutto è più della somma delle parti", valorizzandolo nell'esperienza importante assegnata alla *prima impressione* che si ricava osservando una scrittura nella fase della scheda tecnica.

Con **Ludwig Klages** (1872-1956), si giungerà al concetto di *formniveau* dove, attraverso l'osservazione del tratto e del ritmo della scrittura, viene definita "l'immagine direttrice e personale" di ciascuno, l'energia vitale e la forza nel realizzarsi. È doveroso citare anche **Girolamo Moretti** (1879-1962) sacerdote marchigiano, padre della grafologia

italiana e fondatore della Scuola di Urbino, che elaborò un *metodo grafometrico* per rispondere all'esigenza di scientificità e oggettività nell'interpretazione grafica e che ebbe un particolare orientamento verso la dimensione cognitiva e comportamentale. Infine, caposcuola della *Psicologia della scrittura* è Marco Marchesan (1899-1911) che, ispirandosi al metodo morettiano, conferisce alla disciplina una base scientifica attraverso un sistema di leggi.

La nascita e l'evoluzione delle teorie psicanalitiche di Sigmund Freud e di Carl Gustav Jung permetteranno alla grafologia di assumere un orientamento decisamente psicologico. Gli studi sull'inconscio personale e l'approfondimento da parte di Jung del simbolo, della sincronicità, dell'inconscio collettivo e degli archetipi, hanno tracciato la via per una visione simbolica dell'uomo e dei suoi processi, tanto che alcuni allievi diretti come **Max Pulver** e Ania Teillard, hanno cominciato ad osservare e a postulare la possibilità di poter cogliere, anche nella dimensione della scrittura, quantomeno aspetti relativi all'inconscio personale. In particolare lo psicologo svizzero Max Pulver (1889-1952) affermerà che «la scrittura cosciente è un disegno inconsciente» (Pulver, 1931, p. 3) e questo lo porterà ad approfondire il *simbolismo spaziale*, elemento di grande importanza nello studio di ogni manifestazione grafica. Per l'autore infatti «ciò che parla non è il senso del testo, ma il movimento del nastro grafico. Le parole prendono corpo, fluttuano come piccole stelle sullo sfondo dello spazio bianco, e la lettera finisce col perdere il significato astratto di un segno fonetico convenzionale. Più ancora degli altri elementi essa diventa segno, vessillo, testa, arma, croce, insomma simbolo» (Pulver, 1931, p. 3). Contemporaneamente Ania Teillard (1889-1978), allieva di Klages e di Jung, in *L'anima e la scrittura* comincerà a ricercare quegli elementi comuni che evidenziano il manifestarsi dell'inconscio personale dell'individuo attraverso la scrittura, cercando di ricondurre questi tratti ai tipi psicologici (pensiero, sentimento, sensazione, intuizione) individuati dallo stesso Jung.

Confrontando la scuola di grafologia ad



orientamento francese che ho scelto nella mia professione per l'ampio respiro interpretativo, e l'Ecobiopsicologia, ho potuto evidenziare una prima sostanziale differenza. L'Ecobiopsicologia permette di amplificare lo studio dell'Uomo attraverso il dialogo coerente fra gli studi più accreditati, che permettono di rivelare la Rete della Vita e le sue leggi, che nel loro manifestarsi comune ai diversi ambiti, evidenziano l'archetipico. Pur partendo da una dimensione in cui convergono gli studi sull'inconscio personale e sull'inconscio collettivo di Jung, recupera nella dimensione archetipa la possibilità di connettere la componente della psiche con il corpo, in un costante dialogo reciproco tra *infrarosso* e *ultravioletto*. Per l'Ecobiopsicologia infatti lo studio dell'Uomo si amplifica attraverso uno sguardo complesso che affonda le proprie radici «[nell']ermetismo, nella gnosi, negli sviluppi del simbolismo di derivazione neoplatonica, in cui si affermava che il corpo dell'uomo come il "corpo" del cosmo contiene tutte le *species* (generi) di tutte le cose, l'Anima Mundi e le sue *rationes seminales* presenti nell'anima dell'uomo, lo spirito cosmico, le *ideae* archetipiche presenti nello spirito dell'uomo. Tutte e tre (*species*, *rationes*, *ideae*) sono reciprocamente connesse da concatenazioni analogiche, così che attraverso la combinazione consapevole delle *species* e delle *rationes seminales* si potevano influenzare le *ideae* corrispondenti. Oggi, con l'impostazione a rete ecobiopsicologica, ciò che era patrimonio di una ricerca religiosa o tutt'al più misterica, attraverso una migliore conoscenza delle regole dell'inconscio, diventa un fatto scientificamente verificabile, perché, man mano che si riesce ad accedere alla comprensione delle modalità informative fra le immagini corrispondenti e il corpo con le sue funzioni, si può accedere al modo di operare dell'archetipo» (Frigoli, 2014, p. 107).

Alla luce della succinta sintesi storica l'analisi grafologica, non avendo ancora sviluppato questo tipo di confronto, è in grado di cogliere attraverso i propri studi gli aspetti consci della persona, ma orienta il proprio raffronto alla parte relativa all'inconscio personale. Un secondo ed altrettanto importante ele-

mento di differenza fra la grafologia e l'Ecobiopsicologia, si ritrova nel modo con cui viene declinato il termine "simbolo/simbolico". Per la Teillard il simbolo sembra essere «il nesso fra segno grafico e il suo senso psicologico» (Teillard, 1949, p. 17). L'Ecobiopsicologia invece sottolinea come l'organizzazione stessa della vita si muove nel proprio esprimersi, secondo precise leggi analogiche, declinate come *analogia vitale*. Se l'analogia è la modalità con cui si esprime la vita ed è al contempo «l'asse portante del simbolo, la sua dimensione strutturale o la sua dinamica» (Frigoli, 2014, p. 99), è possibile quindi osservare le "forme formate" dell'esistere, dal corpo alla coscienza, dal microcosmo al macrocosmo, come un simbolo.

L'Ecobiopsicologia va oltre la visione simbolica della Teillard, aprendo ad una dimensione in cui il simbolo è un "ente vivente" che comprende il tutto, nel quale sono sedimentate le conoscenze filogenetiche inconscie, la cui indagine attiva e consapevole da parte della coscienza dell'Uomo, può aprire ad una comprensione finanche spirituale.

Alla luce di queste prime embrionarie riflessioni, emergono l'opportunità e l'interesse per il futuro di promuovere uno studio preciso atto a rileggere i contributi della grafologia, che sino ad ora rimane legata ad una lettura riguardante gli aspetti dell'io, alla luce delle acquisizioni più attuali degli studi ecobiopsicologici in grado invece di aprire un dialogo con l'Anima possibile a patto che si includa la relazione con l'inconscio collettivo che oggi noi chiamiamo inconscio ecobiopsicologico (Frigoli, 2022, p. 177).

Proprio per cominciare a costruire la rete dei nessi di dialogo fra lo studio dell'uomo attraverso lo sguardo ecobiopsicologico e la grafologia, diviene necessario portare alla conoscenza, alcuni degli aspetti del modo di operare in ambito grafologico.

Quando come grafologa devo ricevere il materiale da analizzare, chiedo alla persona di prendere un foglio bianco, senza righe né quadretti e di scrivere qualcosa di spontaneo con una penna che utilizza abitualmente (faccio spesso l'esempio di una lettera ipotetica da indirizzare a una persona cara raccontando qualcosa di sé) e chiedo che venga

firmata. Lo scritto rappresenta quello che lo scrivente racconta di sé mentre la firma rappresenta ciò che “è la persona”. Come scriveva Pulver, è la «biografia in sintesi». Attraverso la firma si manifesta l’Io nell’accezione più profonda, ma è anche rappresentativa dell’Io sociale, ovvero dell’immagine che chi scrive trasmette all’altro. L’importanza della firma è segnalata anche dal fatto che il grafologo non può condurre un’analisi in assenza della stessa, che viene studiata in relazione al testo. Rispetto al tema del simbolismo, si osserverà la posizione della firma all’interno della pagina e in relazione al testo, la somiglianza o meno con la grafia del testo, la dimensione, gli eventuali elementi aggiuntivi (paraffi, lettere trasformate), la leggibilità o meno e “come ci si firma” (nome e cognome, solo nome, etc.).

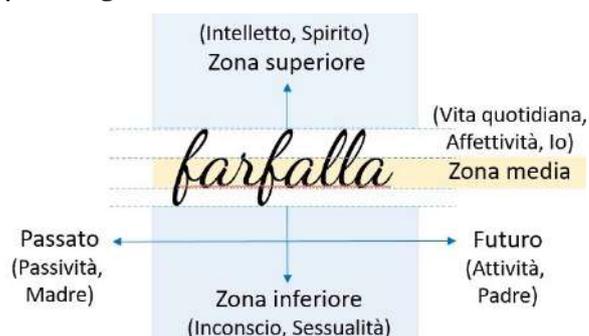
In grafologia il modo in cui lo scrivente affronta lo spazio del foglio bianco esprime molto del suo modo di rapportarsi all’ambiente che lo circonda e di cui fa parte, la sua abitudine alla disciplina, la sua timidezza o la tendenza al protagonismo, l’egocentrismo o la discrezione. Questi elementi evidenziano che già il modo con cui ci rapportiamo al foglio bianco (come posizioniamo la nostra scrittura sul rigo), rivelano aspetti inconsci della modalità di relazionarci nell’ambiente. Il colore dell’inchiostro della nostra scrittura (nero, blu, etc) entrerà in rapporto col bianco del foglio e potrà invaderlo oppure sarà il bianco a prevalere, come in quegli scritti dove c’è molto bianco fra le parole o tra una riga e l’altra (Pulver, 1931, p. 105). Il bianco è il “soffio dell’inconscio” che si insinua nella scrittura (Teillard, 1949, p. 146) in cui tutto ciò che si evidenzia, dalla distanza lasciata tra una riga e l’altra, a quella tra le parole, alla lunghezza delle lettere, sono elementi che riportano al tema degli equilibri e al campo dell’Io, a cui la grafologia presta molta attenzione.

Occorre assumere come punto di partenza del nostro orientamento il rigo, reale o ideale. Esso infatti è il limite che divide l’alto dal basso, l’orizzonte, il confine tra il giorno e la notte. Il cielo, il sole, il giorno, le forze spirituali, la luce, vengono spontaneamente collocati in alto. Ma al di sotto del rigo c’è il regno opposto: notte, tenebre, abisso, pro-

fondità (Pulver, 1931, p. 3).

C’è un altro punto molto importante che riguarda il significato della destra e della sinistra. Noi impariamo a scrivere da sinistra verso destra. La tendenza ad avanzare verso ciò che ancora non si conosce si esprimerà con il tracciato verso destra (futuro) mentre la sinistra farà riferimento all’origine, al passato. Nella tradizione occidentale la destra è attiva e maschile mentre la femminilità e la passività sono associate alla sinistra. Sinistra e destra sono collegate anche agli archetipi del femminile e del maschile.

«I gesti grafici che si compiono fanno riferimento ad un autoritratto condensato, nel quale confluiscono sia le forze formatrici degli antenati che gli innesti dell’educazione e gli influssi dell’ambiente. Anche la minima manifestazione espressiva contiene elementi che sorpassano e trascendono il carattere personale – soggettivo» (Pulver, 1931, p. 15). *Spazio, forma, movimento e tratto* sono, quindi, dimensioni fondamentali nell’analisi di una scrittura unitamente alla *firma* che è affermazione di identità. Lo *spazio* lo abbiamo affrontato attingendo ai contributi di Pulver sul simbolismo della destra e della sinistra, dell’alto e del basso. La scelta della *forma* con cui le lettere vengono disegnate ci potrà fornire indicazioni rispetto all’immagine che lo scrivente ha di sé. Essa è spesso significativa non solo del suo modo di essere, ma anche di quello che aspira ad essere. Il *movimento* è il motore del gesto grafico: nasce da un impulso del tutto inconsapevole, istintivo e spontaneo, è quasi impossibile modificarlo. Il *tratto*, ovvero la colata di inchiostro che esce dalla penna, è una delle caratteristiche più personali e ha forti basi costituzionali. Infatti il tratto è di primaria importanza nelle perizie grafiche.





L'interpretazione della scrittura è ovviamente più complessa di ciò che ho messo in evidenza sino qui. Ma diventa utile per potere mettere in luce, attraverso la storia clinica che narrerò fra poco, la prima esperienza che mi ha permesso di cominciare a riflettere sul dialogo fra grafologia ed Ecobiopsicologia in attesa di poter arricchire nel tempo queste prime osservazioni.

### La storia di Martina

Martina è stata l'incontro, l'Anima che una trama invisibile ha portato sull'uscio del mio studio proprio durante il difficile momento della pandemia. È arrivata poco più che ventenne perché da diversi anni non riusciva a portare avanti il percorso universitario. Scienze infermieristiche per lei erano il motivo di attacchi di panico. Per un paio d'anni ha avuto alti e bassi con periodi in cui ha rinunciato a studiare e ha svolto vari lavori per rendersi indipendente economicamente.

La storia di Martina sembra essere costellata di elementi emotivi traumatici, veri e propri "blocchi" mai esplorati, riguardanti aspetti affettivi di paura e angoscia che hanno radici lontane. «Sono una discarica...ho 60 anni nel corpo. Sono distrutta dalla testa ai piedi»: con questa frase pronunciata in fretta, Martina si era presentata e aveva dichiarato la sua fatica, facendomi presupporre che si fosse già confrontata nella sua giovane vita con eventi pesanti.

Vive con la mamma in una città del Sud d'Italia, ha una sorella maggiore e, quando aveva circa dieci anni, i genitori si sono separati. Quello che emerge dal racconto è un'infanzia densa di conflitti fra i genitori, culminati nell'allontanamento da parte del padre, e numerosi traslochi che ha dovuto affrontare fin da bambina. Da lì in poi racconta che i suoi genitori più volte le hanno detto che, dopo la separazione, lei non ha più sorriso come faceva prima.

Le emozioni di dolore che emergono nel racconto di Martina, fanno soprattutto riferimento alla solitudine che lei e la sorella hanno provato nel venire lasciate dai nonni mentre i genitori lavoravano e al fatto che, l'unico momento in cui sentiva almeno uno dei genitori vicino, era quando si ammalava:

e questo sin dall'asilo, e poi alle scuole elementari, accadeva spesso. Ciò che accadeva nel contempo, era di percepire la tensione fra i genitori che sottolineavano l'una all'altro, la fatica di doversi occupare di portare la piccola dai medici, senza preservare Martina da queste tensioni né tantomeno occupandosi delle emozioni della figlia che erano di paura, di dolore e di angoscia. Nel corso del tempo, il ripetersi di questo tipo di esperienze di relazione genitoriale, si è declinata nella modalità di Martina di essere estremamente autonoma ed indipendente nella gestione dei propri bisogni ed il rapporto con la propria salute, andando via di casa a 18 anni, cercando di diventare autonoma e celando in diverse occasioni il proprio stato di salute. Ha cominciato a sentirsi "grande" quando era ancora piccola e a identificarsi in quella che poteva farcela da sola e non aveva bisogno di nessuno e nel contempo ad essere estremamente ricettiva nei confronti dei bisogni degli altri.

Il motivo che porta Martina in terapia, l'attacco di panico e l'ansia per gli esami, è qualcosa che era già stato sperimentato e sottovalutato durante le scuole elementari, momento in cui aveva vissuto blocchi simili, che solo nel primo colloquio abbiamo potuto cominciare a riconnettere anche alla fragilità emotiva legata alle sequele della sua infanzia.

Questi tratti, che rimandano a modalità di attaccamento fra l'ambivalente e l'evitante, trovano la loro ricaduta coerente anche nella carenza di sviluppo narcisistico adeguato di Martina che non ha potuto essere rispecchiata adeguatamente e che nel transfert ha traslato l'estremo bisogno di nutrimento ed accudimento di cui si faranno carico i sintomi che si dichiareranno nel corso della sua vita. La relazione col cibo, specchio di un nutrimento affettivo ambivalente, ha visto fin da ragazzina una condotta disordinata, in cui si sono alternate fasi in cui è aumentata di peso per poi perderlo. La fatica a tollerare i momenti di solitudine e di vuoto, coerenti con la situazione che si stava costellando, è stata segnalata dallo shopping compulsivo e, a fasi alterne, dall'eccesso di tabagismo.

Ha sofferto di cistiti sin da piccola, sinto-

mo che rimanda ad un rapporto difficoltoso con la figura femminile e, all'età di 21 anni, le è stata riscontrata una neoplasia benigna al rene sinistro che si stava trasformando in maligna, farmacologicamente trattata. Alla luce di questo quadro descritto, che rivela anche fra i tanti un sintomo assai grave come la neoplasia, ho potuto cogliere ancor meglio la delicatezza della storia di vita di Martina e della primarietà della paziente che avevo davanti. Le sue parole nel narrarmi tutto questo risuonavano in me come se fossero pagine scritte da ri-esplorare attraverso quella lettura emotiva che nel suo discorrere, spesso mancava o era confusa. Il femminile ferito, il dolore primario per un mancato rispecchiamento nella relazione col materno che, sin da piccola, non ha potuto essere adeguatamente sintonizzato.

Anche dal punto di vista affettivo, Martina ha più volte scambiato le briciole con l'amore, l'infatuazione con il progetto di coppia in riferimento alle esperienze sentimentali. Come accade in questo tipo di situazioni, anche nell'ambito delle relazioni si ripetono le dinamiche di cui si è depositari, e comincio a confrontarmi con il fatto che spesso per Martina questi legami non siano stati adeguati e non l'abbiano fatta crescere da un punto di vista emotivo. Sono stati quasi più dei "lacci" con cui ha cercato di tenere insieme se stessa e il suo bisogno di essere vista.

Attraverso i primi colloqui ecobiopsicologici ho potuto inoltre indagare la storia dei genitori nella quale emerge la presenza di altrettanti elementi di difficoltà che si manifestavano ben prima della nascita della mia paziente, dando forma ad un'eredità emotiva, a livello transgenerazionale, di cui è stato necessario tener conto. Il motivo che ha condotto Martina in terapia, la difficoltà con gli esami, ripeteva una difficoltà già emersa sin dai tempi delle scuole elementari. Ma non è questo il nodo della sofferenza della giovane donna.

Così come appare chiaro che la separazione tra i genitori sarà soltanto l'epilogo di modalità relazionali difficili e che la storia personale dei genitori è costellata di eventi faticosi, i tratti primari di Martina diventano sempre più chiari e proprio attraverso la riconnes-

sione di questi aspetti dovrò, nel tempo, lavorare per attivare la riparazione del suo Io fragile.

Ho cominciato così a tessere dei ponti con la modalità che Martina mi racconta di «volere aiutare gli altri, tanto da non perdere occasione per rendersi disponibile verso chi ha bisogno, mettendo sempre al primo posto le persone che si appoggiano a lei piuttosto che dare la priorità a se stessa e ai suoi desideri». Alla luce di questi elementi, si aprono in me molte domande rispetto alla vita di Martina che avrò cura di esplorare e, dopo i primi colloqui nei quali raccolgo la sua storia di vita e comincio a farla diventare dentro di me quel romanzo declinato nelle emozioni nascoste, decido di introdurre l'analisi grafologica.

La mia scelta è stata orientata anzitutto sul bisogno della paziente: sapevo che poteva diventare uno strumento valido per creare un ponte dialogico utile per la terapia. Inoltre volevo cominciare ad osservare qualcosa in grado di raccordare concretamente le mie intuizioni provando a mettere in dialogo le mie due nature. Questo passaggio è stato essenziale per entrare nella parte concreta e operativa di qualcosa che nessuno aveva mai fatto: declinare la grafologia in ambito ecobiopsicologico.

Martina ha accolto con curiosità la mia proposta ed ho potuto così raccogliere il suo scritto dal quale ho escluso, per tutelare la sua identità, la firma pur considerandola nella mia analisi.

Nell'accogliere lo scritto di Martina, qualcosa dentro di me sentiva di doversi trasformare: in che modo potevo restituire quanto andavo osservando nella grafia? In che modo potevo rendere questo momento ecobiopsicologico? Alla luce di quanto ho narrato nella premessa, mi sono posta con Martina diversamente da quanto faccio come Grafologa. Attraverso la visione simbolica e analogica ho cominciato a costruire insieme a lei una narrazione rispetto a quello che avevo colto nella trama della sua scrittura, trattando la scrittura come un simbolo ecobiopsicologicamente declinato, trattando il foglio come lo scenario di un sogno. Una scrittura che "parla a livelli differenti", proprio come fa il corpo attraverso i sintomi e le somatizzazio-



ni intrecciate coerentemente con la storia di vita del paziente.

Cafa He,  
 Ho quasi 25 anni, studio infermieristica, ho tanti sogni,  
 tanti progetti, ho voglia di fare, viaggiare, amare, sapere,  
 conoscere e tutto altro.  
 Nonostante tutto, cerco di amarmi, di dare tutto  
 a termine, cerco sempre di farcela...  
 Sono caduta tante volte rialzandomi sempre a  
 testa alta; ma lo devo a me stessa, forse  
 quasi tutto, ma sono stanca.  
 Sono stanca di ricominciare, di coprire sempre  
 gli altri, di sopportarli, ascoltarli...  
 Non ho più energie..  
 Ho un cane bellissimo, l'amore della mia vita;  
 Si chiama [ ] e ha quasi [ ] anni e anche  
 con lui ne ho passate tante.  
 Me vale anche per lui dovrei amarmi di più,  
 lui sente tutto e alle volte ci arriva prima...  
 Avrei bisogno di staccare la spina, con una  
 ricominciare e' sempre più pesante.  
 Mi ha sempre detto che questa e' la vita  
 e io e' complicata di per se' tutto quanto  
 Sa un giorno dao.  
 Ci sono tante frasi, canzoni, testi miei o  
 citazioni in cui mi riconosco, ma il  
 più grande mio e' quello detto dal  
 mio maestro: [ ] e' dio ho sempre  
 ripetuto, quasi ripetuto come in orologio  
 svizzero: "Il cammino e' lungo, le radici  
 sono amare, ma il frutto e' dolce".  
 Quanta esperienza ci vuole, quante skills,  
 quali emozioni, quali paure, quanto. Una  
 ci vuole per essere in equilibrio ed  
 essere sereni?  
 Rifletti...

Scrittura della paziente, fotografia di Marianna Nobile

Eccola quindi, Martina, "sbocciare" nella pagina.

Alla luce delle mie domande, e della possibilità di costruire le prime riflessioni, ho osservato l'**impostazione del foglio**, respirando la scrittura nel suo insieme e toccandola con le dita per sentire quanto fosse calcata sul retro del foglio...per immaginarne la tensione durante la scrittura e poi ho chiuso gli occhi per essere più presente a me stessa e al mio respiro che "respira" la grafia. Da questo esercizio iniziale ho potuto notare come la scrittura si dipani in modo piuttosto ordinato con il margine sinistro che tende ad essere progressivo e a regredire nelle ultime righe.

Sin da subito, emergono diversi elementi che sono un continuo rimando alla primarietà di Martina. Un primo elemento che emerge dall'analisi della scrittura è proprio il tratto di ambivalenza riscontrato attraverso l'anamnesi ecobiopsicologica. Martina autonomamente si rende conto che il suo desiderio sarebbe quello di staccarsi dalla famiglia, rappresentata dal margine sinistro che simboleggia l'origine, la madre e di progredire verso la destra che rappresenta il padre e la progettualità del futuro. Le sue parole si trasformano in un'immagine: *l'altalena*. Si allontana, ma poi torna. È ancora molto dipendente dall'ambito familiare, più di quan-

to lei possa ammettere e riconoscere come espresse attraverso il sintomo a carico del nutrimento e all'alternanza di periodi di dimagrimento e di aumento di peso che avevo già avuto evidenza.

Se il margine inferiore piccolo segnalerebbe una difficoltà a staccarsi dal contesto, alla luce della lettura ecobiopsicologica evidenzia ancora una volta l'aspetto del tratto di dipendenza. Il margine superiore che appare regolare, segnala da una parte il rispetto dell'autorità e dall'altra, nell'interpretazione attraverso le parole di Martina, la necessità di dominare i propri slanci, rivelando in questo modo proprio quegli aspetti di disregolazione emotiva che hanno avuto origine nel clima di incertezza, di rabbia esplosiva tra i genitori e che le ha impedito di imparare una modalità per ascoltare, riconoscere, esprimere e contenere le sue emozioni in modo adeguato.

Il foglio è caratterizzato da tanto nero (cioè la parte scritta) e poco bianco e questo riecheggia dentro di me con la sensazione che provo quando lei mi sovrasta con le sue parole, che hanno il moto concitato di un mare in tempesta che tutto invade. Le parole scritte (il nero) sono fitte all'interno del foglio e addossate (c'è poca distanza) dichiarando difficoltà nella riflessione emotiva e l'ascolto interiore.

Per quanto riguarda la forma delle lettere, Martina ha un misto script (stampatello più corsivo) molto diffuso tra i giovani e gli adolescenti. Nel misto script le lettere affettive sono grandi, appiattite e gonfie riflettendo captazione e dipendenza. Inoltre la scrittura è caratterizzata da un'evidente zona media dove mancano gli allunghi inferiori e superiori (vedi immagine "Il simbolismo delle zone e delle sue direzioni") e tutto questo conferma quanto abbiamo visto nella sua anamnesi, ovvero il suo bisogno di dedicarsi agli altri, la sua ricerca di affetto. Ad una rilettura ecobiopsicologica, posso declinare queste caratteristiche grafologiche come rivelatorie delle sue parti di compensazione e di riparazione dei bisogni primari che non sono stati adeguatamente rispecchiati.

Coerentemente con quanto emerso dalla sua storia, dall'analisi della zona media malfor-

mata che non concorre a darle forza, emerge la mancanza degli aspetti di vera aspirazione che concorrono alla possibilità di sentirsi capace di diventare qualcuno e che grafologicamente sono rappresentati dagli allunghi superiori. Gli allunghi inferiori castrati, evidenziano il cattivo rapporto col proprio corpo e con le proprie radici. Dalla scrittura affiora anche il bisogno "orale" determinato dall'esigenza di essere nutrita, di ricevere cure, calore e una presenza continua.

Anche il movimento della scrittura di Martina, "difesa", talvolta un po' raddrizzata se non addirittura regressiva (torna verso sinistra) dichiara, allo stesso modo una difficoltà nell'andare avanti, nell'aver fiducia dell'altro. Si tratta di una ripetizione di elementi della storia che si rigenera esattamente come nel rapporto di attaccamento ambivalente e a tratti evitante.

Martina calca tantissimo mentre scrive. Sul retro del foglio si può percepire al tatto la sua scrittura. Nel suo caso è indice di una forte tensione interiore. Il rimuginio (tipico del tratto ossessivo), le emozioni compresse e le lettere addossate si traducono in questa tensione che non permette una canalizzazione fluida delle energie. A fronte della rilettura ecobiopsicologica si possono tradurre in elementi che rimandano ad aspetti primari ben precisi, che ho cercato di evidenziare nell'anamnesi.

Infine, che significato avrà la lettera R che Martina traccia sempre con un gesto particolare?

Nella grafologia francese potrebbe essere assimilata alla R del *petit Roi*. In generale è un desiderio di ambizione, segno di distinzione...è un po' come se la scrivente volesse emanciparsi. Potrebbe avere anche il significato di un desiderio di "rivalsa" e di essere "vista" come se fosse un vezzo per comunicare al mondo: "Guardate che ci sono anche io". Potremmo considerarla un aspetto narcisistico ma poco evoluto, non è strutturante in questa cornice grafica. Il lavoro da fare sarà quello di integrare questo desiderio nella sua storia. Come ho anticipato, lo sviluppo narcisistico è parte del processo di crescita: se Martina non è stata ben rispecchiata, non potrà giungere ad un narcisismo sano se non



attraverso il lavoro che si fa in terapia. Alla luce dell'analisi della scrittura "riletta" e integrata dalla comprensione dell'anamnesi condotta secondo l'approccio ecobiopsicologico, ho potuto cominciare a riscontrare quegli elementi che avevo evidenziato nella parte teorica, sebbene lo studio sia appena iniziato e lasci ancora molti aspetti da approfondire eventualmente in lavori successivi. La lettura grafologica infatti mette in evidenza elementi legati agli aspetti che concorrono alla lettura dell'lo ed alle sue fragilità. Ciò che rimane ancora da indagare è il confronto con gli elementi inconsci archetipici nei quali rintracciare i frammenti di progettualità del Sé psicosomatico, e di conseguenza un autentico rapporto e dialogo con l'Anima che, come possibilità, viene espressa agli albori della scrittura, quando il segno era intimamente sentito come simbolo e quando il glifo era Opera Divina.

Chiudendo nuovamente gli occhi sulla scrittura e ascoltando la connessione con il mio respiro ho avuto la sensazione di aver dilatato lo sguardo, di aver aperto un "campo informativo" che possa ricercare gli aspetti di coerenza fra ciò che ho colto nella biografia e quello che emergeva dall'analisi della scrittura. In questo dialogo che si è originato attraverso la lettura simbolica ecobiopsicologica, la biografia è stata supportata ed arricchita dall'analisi grafologica, in una danza circolare "da esplorare" tra Ecobiopsicologia e Grafologia.

### References

- Biava, P. M., Frigoli, D., Laszlo, E. (2014). *Dal segno al simbolo*. Bologna: Persiani.
- Frigoli, D., (2007). *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica*. Roma: Armando.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima*. Roma: Magi.
- Frigoli, D., (2017). *L'alchimia dell'anima*. Roma: Magi.
- Frigoli, D., (2022). *Il Telaio incantato della Creazione*. Independently published.
- Manetti, E., (2007). *Scripta et sona*. Roma: Pioda Editore.
- Pizzi, A., (2007). *Psicologia della scrittura*. Roma: Armando.
- Pulver, M., (1983). *La simbologia della scrit-*

*tura*. Torino: Bollati Boringhieri.

Teillard, A., (1980). *L'anima e la scrittura*. Torino: Bollati Boringhieri.

## L’INCONTRO TRA TERAPEUTA E PAZIENTE ATTRAVERSO LE IMMAGINI ONIRICHE IN TERAPIA. LA STORIA DI MARY E DEI “SOGNI DI PLACENTA”

Vi sono incontri particolarmente speciali con alcuni pazienti, che fanno emergere nel terapeuta delle domande. Nel mio caso l’incontro con Mary mi ha permesso, come terapeuta ecobiopsicologica, di cominciare a muovermi nella rete di relazioni che si tesse tra la storia dell’anima del paziente e i sogni. Mi sono domandata in particolare: è possibile rintracciare una corrispondenza tra gli elementi biografici di un paziente e il materiale onirico portato in seduta? Inoltre, i sogni possono mettere in luce elementi relativi a traumi concreti antichi, risalenti addirittura alla vita intrauterina?



Gaetano Previati, *Il sogno*, Svizzera, collezione privata, 1912

In un freddo pomeriggio di febbraio dello scorso anno Mary mi contatta, portando quella che inizialmente sembrava essere una richiesta molto precisa: «ho bisogno di aiuto perché ho l’ansia».

Allora ancora non potevo sapere il valore e la profondità trasformativa del percorso che si sarebbe attivato, un viaggio che ha toccato e trasformato l’anima di entrambe, per sempre.

Pochi giorni dopo il primo contatto, incontro per la prima volta questa meravigliosa ragazza di 27 anni, portatrice di una fragilità importante, derivante, come capiremo nel corso della terapia, dal suo passato carico di difficoltà e di cui ci siamo prese cura fin dall’inizio. Come terapeuta ecobiopsicologica ho iniziato subito, in punta di piedi, nel rispetto del dolore e della possibilità di Mary di accedere alla storia della sua vita, a raccogliere la sua anamnesi. Muoversi come terapeuta ecobiopsicologica infatti richiede una cura particolare nell’andare a rintracciare gli eventi di vita traumatici, le relazioni affettive, la storia del corpo con i suoi sintomi, i sogni, i sogni ricorrenti e la storia della famiglia di origine, nonché gli elementi inconsci e transferali, al fine di cominciare a tenere insieme, in modo coerente, fin dove possibile, gli elementi, per poi leggere in chiave simbolica gli eventi psicologici, somatici e dell’ambiente nel quale la persona vive o ha vissuto. «Svelare le relazioni fra l’inconscio personale, l’inconscio collettivo e la coscienza implica infatti andare al di là del comprendere come questi livelli di funzionamento della rete della vita operino isolatamente, affinché si possano evidenziare le loro relazioni reciproche, come esse interagiscono con il nostro copro e il nostro cervello, così da



delineare più chiaramente quella complessità della nostra vita mentale che dà origine alla nostra identità e alla nostra creatività» (Frigoli, 2019, p. 27). Questo modo di operare che si serve dell'analogia e del simbolo, permette al paziente, e quindi anche a Mary, di poter cominciare a rileggere la propria storia ad un livello più profondo, dal senso più unitario.

Nel primo colloquio accolgo Mary che mi racconta immediatamente della sua ansia. Soffriva del fatto di non riuscire ad allontanarsi da casa, che solo all'idea cominciava a stare male, a sentire il cuore battere forte e ad avere sudorazione del corpo e tremore. Evidentemente era un sintomo invalidante che non le permetteva di spostarsi in autonomia e nemmeno di poter lavorare. Erano molti anni che viveva questa condizione, ma nell'ultimo periodo si era aggravata tanto da dover chiedere aiuto. Dopo essermi soffermata sul racconto comincio a domandarmi quale modalità affettiva potesse avere alle sue radici e se vi potessero essere stati eventi traumatici o elementi di attaccamento che avevano portato Mary a dichiarare le proprie emozioni attraverso quest'ansia. Durante il colloquio, decido dunque di esplorare il rapporto con la madre. Mary racconta di una donna dai tratti ambivalenti ed evitanti. Le parole di Mary rivelano questo difficile rapporto sin da subito: «Spesso vedo come si comporta e mi sento confusa, mi sembra di stare sulle montagne russe quando sono con lei... Un giorno dice una cosa e il giorno dopo dice l'esatto contrario. E quando cerco di farle notare queste contraddizioni mette un muro o cambia discorso». Cresce in un contesto familiare in cui decisioni di vita importanti, come il cambiare lavoro, venivano prese dall'oggi al domani, senza riflettere o dividerne le intenzioni creando un costante senso di incertezza e senza occuparsi della ricaduta emotiva sulla figlia: «Nei suoi momenti di crisi esistevano solo lei e i suoi problemi, non riusciva a vedere nient'altro al di fuori di sé». Alla luce del suo racconto, emerge il quadro di una relazione difficoltosa, con una madre all'epoca giovane, che si separerà dal marito quando la piccola avrà

solo sei mesi. Rifletterò sin da subito con Mary sulla possibilità che lei sia stata esposta sin da neonata a tensioni profonde legata ai possibili litigi fra i genitori e che questo potrebbe aver portato la madre a non essere sintonizzata adeguatamente con lei nei diversi passaggi fondamentali di crescita, come il nutrimento, lo svezzamento, l'accudimento, non solo a livello concreto e materiale, ma anche affettivo, necessari per creare nella relazione un attaccamento sicuro.

Alla luce di questo mio primo intervento di riconnessione, Mary sottolinea con dolore le sequele caotiche create dalle relazioni sentimentali materne, discontinue e frequenti, che la coinvolgeranno sempre anche in prima persona, come se più che essere la figlia, fosse la confidente e testimone dei suoi drammi. Diventava in me evidente che la relazione di attaccamento insicura, dai tratti ambivalenti ed evitanti che avevo colto, si stava sempre meglio declinando nella storia che Mary andrà via via narrando. Questo elemento, assieme ad altri, come la distanza dal padre ed una mancata rete familiare di supporto ed affettiva, avevano creato le basi per cui Mary avrebbe cominciato a vivere, in realtà sin da bambina, ogni allontanamento come dramma e sofferenza. Mary si è dunque ritrovata a vivere con fatica e timore tutte le situazioni che simbolicamente richiamavano la separazione dal primo oggetto d'amore: una strada sconosciuta, una potenziale situazione lavorativa, un'esperienza nuova mai vissuta.

Nel corso dei nostri primi incontri emergerà anche un altro elemento significativo della sua storia. Mary ha un compagno con cui, da diversi anni, cerca di avere un figlio. Hanno fatto entrambi gli opportuni accertamenti e non è emersa alcuna problematica organica tale da giustificare questa difficoltà. Ascolto con attenzione e vicinanza questo aspetto altrettanto doloroso della sua vita e mi domando, alla luce di quanto emerso circa la relazione primaria così ferita, quali connessioni vi potrebbero essere. Ad esempio mi chiedo: è possibile che un attaccamento così precario fra Mary e la propria madre, in cui la ragazza non ha potuto creare in se stessa un Sé coeso, in cui i traumi e l'incertezza l'hanno resa insicura e quindi non in grado

di poter reggere una separazione data la relazione primaria compromessa, possa aver creato le premesse per cui per Mary possa essere difficile diventare, lei stessa, madre? Nel riunire in me e nella relazione terapeutica questi ambiti all'apparenza disconnessi, attraverso lo sguardo simbolico ed analogico, ho potuto cominciare a lavorare con Mary recuperando la sua vita. Era divenuto sempre più chiaro a me e a Mary che le angosce attuali rappresentavano solo la punta di un iceberg sommerso, che andava esplorato per sciogliere i nodi antichi, che fino a quel momento erano rimasti inconsciamente espulsi dalla coscienza. Mary si è affidata a me, al percorso terapeutico e, soprattutto, al suo inconscio, che fin dalle prime battute premeva per emergere e farsi finalmente ascoltare con uno sguardo aperto e profondo, tipico dell'approccio ecobiopsicologico. Percepito il suo forte investimento sulla terapia e la sua profonda sensibilità, la invito a portare i suoi sogni in seduta. La lettura ecobiopsicologica dei sogni è una lettura attenta e centrata sulla ricerca, nella relazione terapeutica, delle connessioni tra *infrarosso* (il linguaggio del corpo e i suoi sintomi) e *ultravioletto* (le immagini psichiche e oniriche), e nel sogno vengono non soltanto recuperate eventuali parti dell'io, ma si tiene insieme anche un'apertura più attenta verso una logica finalistica del Sé del paziente, che porterebbe manifestarsi proprio attraverso il sogno. Come terapeuta ecobiopsicologica mi occupo di recuperare e sondare ogni dettaglio del sogno del paziente, cercando con lui di ritrovare quei nessi con la propria storia e nel contempo anche con eventuali sintomi accaduti nel corso della sua vita. I sogni, i sintomi e la storia della persona devono, infatti, convergere all'interno di un quadro unitario, in cui l'intreccio tra corpo, anima e psiche mantengono una loro coerenza. Scrive, infatti, Frigoli: «[...] lo studio mirato della morfologia del sogno, della sua struttura, della sequela delle immagini oniriche nella loro successione temporale, della loro estesia sensoriale fatta di colori, di suoni, ecc.; tutti elementi che lo psicoterapeuta collega con altri elementi della vita del paziente quali le emozioni, i ricordi, i desideri, allo scopo

di definire meglio l'istanza del sé archetipico e del suo linguaggio» (Frigoli, 2007, p. 151). Attraverso lo sguardo del terapeuta ecobiopsicologico è possibile attivare un'autentica e completa comprensione dei messaggi onirici e dei messaggi corporei, attraverso la costruzione costante di un ponte di senso e coerenza tra il piano dell'*infrarosso* e quello dell'*ultravioletto* (Frigoli, 2017).

Mary mi racconta di non sognare molto e che i pochi sogni riguardano gravidanze o bambini avuti col compagno, sogni di cui però dice di non ricordare immagini. Queste immagini frammentarie mi hanno condotta anzitutto ad esplorare la relazione con il compagno. Ne emerge un giovane uomo dedito a Mary, alla relazione di coppia, proveniente da una famiglia benestante a cui è ancora legato. Lavora all'interno dell'azienda di famiglia e questo gli permette di non far mancare nulla alla coppia. Sembra che Mary abbia scelto come compagno il compenso ideale al materno che non ha mai avuto, in grado di darle stabilità e sostegno concreto e affettivo. Le immagini dei sogni così ridondanti sul tema della gravidanza, sebbene sembrino apparentemente frammentarie, mi portano ad immaginare di dover indagare ulteriormente un aspetto: come può essere stata la gravidanza di questa donna? Durante la raccolta dell'anamnesi ho sempre cura di approfondire questo aspetto. In questo caso però i sogni sembrano voler battere ulteriormente questa strada: nonostante non sia emerso nulla in prima battuta, questo tipo di comunicazione ha aperto in me un'ulteriore domanda: potrebbero esserci stati degli eventi traumatici non ancora emersi, legati alla sua gravidanza, tenendo conto anche delle situazioni di tensione col compagno, durante il periodo in cui la madre di Mary era in attesa della figlia? Con queste domande nel cuore, a fronte della mia richiesta l'inconscio di Mary risponde, e nella seduta seguente porterà il primo sogno di terapia.

«Io e Filippo (il suo compagno) ci trovavamo nel ristorante in cui saremmo dovuti andare la sera dopo. Sognavo i piatti, in particolare la carbonara mantecata nella forma del parmigiano, e le particolarità del ristorante, pur



non essendoci mai stata».

Nelle associazioni su questo sogno emerge in prima battuta, come gli elementi del ristorante, dei piatti e del cibo rimandino alla tematica del nutrimento affettivo. Tra i piatti, Mary sogna in particolare la «carbonara mantecata nella forma del parmigiano»: il parmigiano, che rappresenta il primo formaggio che si dà ai bambini viene affiancato ad un piatto complesso che è «da grandi». Nel corso dell'ascolto sul sogno ero dedita a tenere assieme la storia di Mary nota sino a quel momento, il transfer e controtransfer, mentre la mia mente teneva sospesa in me per qualche ragione l'immagine della «forma» del parmigiano: una forma circolare, rotonda, biancastra, con all'interno un nutrimento sostanzioso. E se questa immagine rimandasse a un qualche aspetto corporeo? Tengo questo quesito per me e vado oltre, rimanendo però vigile ed in attesa.

La volta seguente Mary arriva in seduta con un'informazione che era rimasta sepolta dentro di lei. Si era ricordata infatti con stupore, che la madre le aveva parlato di aver avuto, al quinto mese di gravidanza, un distacco di placenta. Sappiamo che un evento traumatico prenatale può avere delle ricadute notevoli nel corso della vita della persona. Sembra completarsi con maggiore precisione il quadro della vita di Mary che colloca la difficoltà della separazione ad un preciso momento prenatale e che orienta ulteriormente la relazione terapeutica a doversi occupare di ri-gestare la piccola Mary per poter riparare non solo le disconnessioni legate ai traumi neonatali ma anche a quelli prenatali. Con il distacco di placenta vi era stata una prima interruzione della simbiosi fra Mary e sua madre con le relative angosce e paure legate ad un tale trauma; nel contempo le tensioni vissute fra la madre e il padre di Mary avevano portato i genitori a separarsi precocemente in modo traumatico e la ricaduta per Mary era stata un materno non sintonizzato e poco rispecchiante, poco attento e poco empatico: come avrebbe potuto la piccola Mary raggiungere le opportune tappe di indipendenza in modo autonomo con alle spalle una tematica di simbiosi traumatizzata? Mary si è trovata così a vivere l'esistenza di un trau-

ma ripetuto.

Le teorie sul trauma affermano che esperienze traumatiche intervenute nel periodo prenatale e nei primissimi anni di vita, nell'ambito dei legami di attaccamento primari, vengono immagazzinate e agiscono sul sistema della memoria implicita non dichiarativa. Il trauma comporta una disregolazione emotiva nelle prime fasi dello sviluppo con la creazione di MOId (Modelli Operativi Interni dissociati), vale a dire disconnessioni neurali che generano modelli di comportamento che sono andati strutturandosi e stabilizzandosi nel corso della relazione madre-bambino (Kalsched, 2013; Frigoli, 2017). Mary, che ha subito un trauma così precoce come un distacco di placenta, non ricorda l'esperienza traumatica a causa della perdita di connessioni tra la memoria implicita (inconscio) e quella esplicita (coscienza). È stato dunque fondamentale avviare insieme a Mary un processo riparativo: riparare e riconnettere ciò che è stato disconnesso dal trauma, recuperare tutte le parti emotive che non sono state considerate nella relazione con i genitori.

La riparazione è intesa sia nei termini di aiutare Mary a divenire cosciente di tutti questi aspetti antichi, ma, soprattutto, aiutandola ad immaginare una situazione nella quale anche la mamma, per la sua storia personale, si sia trovata in difficoltà rispetto alla precoce separazione dal marito. Per fare ciò, è stato prioritario instaurare un legame terapeutico intenso, simile ad una relazione sentimentale, nella quale circolano emozioni e affetto autentici e profondi, una relazione di attaccamento avente aspetti di ascolto, sintonizzazione, mentalizzazione e contenimento. Sulla base di questa ulteriore informazione, ho compreso che sarebbe stato necessario instaurare nella relazione terapeutica una modalità profondamente rispecchiante per far sì che nel corso del tempo si potesse tentare di recuperare la situazione traumatizzata a monte (Frigoli, 2017).

La lettura simbolica analogica della storia dell'anima della paziente, permette di poter andare a rileggere la complessità della storia stessa, arricchendo il campo di nuovi significati, prima inconsci. Nel fare questo



Elisabeth Louise Vigée Le Brun, *Julie Le Brun Looking in a Mirror*, New York, The Metropolitan Museum of Art, 1787

posso osservare come Mary avesse portato attraverso i suoi sogni il trauma del distacco di placenta. Se Jung affermava che uno degli obiettivi dei sogni è quello di rivelare, in chiave simbolica, la causa delle disarmonie interiori e dei disagi emotivi del sognatore (Jung, 2011), come ecobiopsicologa ho potuto sperimentare il passaggio ulteriore di poter includere nella lettura del sogno, anche gli elementi informativi relativi all'esperienza corporea ed ai suoi sintomi. Per l'Ecobiopsicologia, infatti, l'archetipo del Sé si manifesta, oltre che attraverso gli aspetti sottili relazionali e psicologici dell'ultravioletto, anche negli aspetti corporei (infrarosso) (Biava, Frigoli, Laszlo, 2014).

Nel ripensare al primo sogno di terapia non emerge solamente l'aspetto nutritivo ambientale legato al formaggio del bambino e della carbonara dell'adulto. Andando a recuperare le "forme" utilizzate nel sogno, ecco i piatti e la forma del formaggio che sembrano rimandare alla funzione nutritiva della placenta. Mi muovo cautamente nell'esplorare questa ipotesi e non dico nulla a Mary pazientando di accogliere altri sogni o eventi sincronici che possano rassicurarmi verso questa direzione. Siamo infatti solo ai primi mesi di terapia. La sequela di sogni non tarda ad arrivare e sembrano descrivere alcuni

passaggi dell'esperienza traumatica.

«Ho sognato di rimanere bloccata nell'ascensore di casa di mia madre. Non mi sono impanicata. Vorrei sapere come sono uscita, ma mi sono svegliata».

«Ho sognato che l'ascensore di casa dal terzo piano arrivava al piano meno uno (cosa strana perché non esiste un piano meno uno), poi si bloccava e risaliva».

L'ascensore, col suo movimento dall'alto verso il basso, sembra rimandare al movimento di discesa della placenta durante un distacco, bloccandosi poi come ad evidenziare che la perdita della bambina non è avvenuta. Mi stupisco ancora di più nel momento in cui mi accorgo, nell'andare a rileggere la storia di Mary, che questi sogni avvengono proprio nel mese di marzo, che corrisponde al mese in cui sarebbe, a suo tempo, avvenuto effettivamente il distacco di placenta.

Alla luce di queste nuove chiarezze sarà Mary stessa a connettere l'analogia fra questi sogni ed il trauma immergendosi, da quel momento, in una ricerca attiva e consapevole di corrispondenze analogiche tra gli elementi contenuti nei suoi sogni e l'elemento concreto del distacco di placenta. Mary comincia a vivere la propria vita attraverso un nuovo senso. Si sente capita, contenuta, soprattutto sulla base del fatto che le sue ansie e angosce attuali hanno finalmente un nuovo e più profondo significato, nonché un concreto e graduale attenuamento del sintomo che l'ha portata in terapia. A fine marzo Mary porterà il seguente sogno, accompagnato da un'immagine che lascerà in un secondo momento me e Mary senza parole:

«Ho sognato di essere in una zona che frequento spesso e avevo due possibilità di strada da percorrere per arrivare da un'altra parte (non so dove dovessi andare); stavo scegliendo quale percorso fare. Mi ricordo che gli itinerari sulle mappe avevano la stessa forma (una specie di "esse") e il percorso di destra aveva una macchia nera. Non riesco a spiegarglielo meglio, infatti l'ho disegnato in modo tale da mostrarglielo».

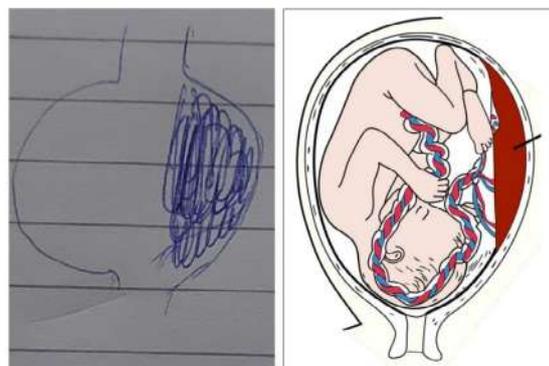


Disegno della paziente

Quando Mary porta questo disegno in seduta è piuttosto stranita. Sul momento lo ero anche io, nonostante sentissi che questo disegno unito al sogno era un messaggio dell'inconscio da accogliere. Ci siamo prese un tempo per addentrarci in questa esplorazione. Come ecobiopsicologa ho, infatti, trattato questa immagine come fosse un sogno. Oggi, infatti, le neuroscienze sostengono che la mente è profondamente incarnata nel corpo e che i nostri pensieri, il nostro linguaggio, e dunque le immagini che ne derivano, dipendono in gran parte dall'esperienza del nostro corpo fin dalle primissime fasi di vita intrauterina e dall'attività dei processi emotivi che operano al di fuori della coscienza. È dunque possibile in terapia, attraverso l'analisi delle immagini psichiche, risalire al substrato istintuale-affettivo nascosto, scoprendone dunque il significato simbolico (Frigoli, 2017; Remotti, 2020).

Ho esaminato insieme a Mary questa immagine, attenta ad avere un atteggiamento interiore di disponibilità e accoglimento dell'immagine stessa, ho operato un lavoro di vera e propria meditazione, tenendola sospesa nella mente ed esaminandola con un'attenzione fluida, aperta a tutti i possibili significati. Ho potuto sperimentare concretamente ciò che avevo letto nei libri di Ecobiopsicologia dove Diego Frigoli afferma che quando la dimen-

sione dell'*infrarosso* (il corpo e i suoi sintomi) viene costantemente confrontata con quella dell'*ultravioletto* (le immagini psichiche) nella ricerca di concordanze, avviene un vero e proprio fenomeno di stupore (Biava, Frigoli, Laszlo, 2014): come un bagliore intuitivo improvviso che permette di andare oltre il significato letterale dell'immagine, una lettura simultanea e meravigliosamente coerente dei contenuti inconsci corporei e delle immagini psichiche con la storia di vita di Mary (Frigoli, 2017). La potenza di questo sogno e di questa immagine si è rivelata improvvisamente qualche settimana dopo, in seguito alla scoperta del distacco di placenta, attraverso questa associazione di immagini: FIG 4



Fonte del disegno a destra

Tutti i sogni portati nei primi mesi da Mary hanno orientato la terapia. Mentre il percorso metteva in evidenza come il suo inconscio si sia dichiarato fin da subito e in maniera sempre più incisiva, fino all'ultimo sogno descritto e disegnato, che non ha bisogno di ulteriori parole, dentro di me stavo rispondendo alle domande che mi ero inizialmente posta. L'inconscio ha voluto comunicarci, tramite il linguaggio dei sogni e delle immagini, che le prime e profonde angosce di Mary vanno collocate nel periodo prenatale. Senza averne coscienza e consapevolezza, ha rappresentato oniricamente e nel disegno un evento traumatico prenatale concreto, sedimentato nella sua memoria implicita, nella memoria del corpo.

Comunicare a Mary la bellezza e la profondità di questa immagine è stato uno dei passaggi più commoventi e intensi del nostro percorso. Sembrava quasi di sentire la voce dell'anima di Mary distendersi finalmente



per poter abbracciare la vita. Sembrava quasi che l'inconscio ci stesse orientando e supportando, attraverso una serie di sogni che ho pensato di chiamare "sogni di placenta", nella riparazione di tutti questi eventi di vita. Tra questi, l'ultimo "sogno di placenta" che intendo presentare, fatto qualche settimana dopo, ha colpito particolarmente sia me che Mary:

«Mi trovavo in questa piscina con dei miei compagni delle elementari. Più che una piscina mi sembrava una camera piena di acqua con delle finestre e una porta chiusa (muri azzurri e c'erano dei gradini per raggiungere la porta). Ci trovavamo lì per una sfida di sopravvivenza. Io non stavo vicino a nessuno e cercavo in tutti i modi la soluzione per uscire. Ad un certo punto due compagni hanno iniziato a creare delle onde. Avendo paura di annegare, cercavo qualcosa a cui aggrapparmi, guardavo la maniglia della finestra, ma era troppo in alto. Mi ricordo che è arrivata mia suocera (non so come, perché la porta è sempre rimasta chiusa) e ha detto ad un ragazzo che era stato punito ed è uscito. Mi ricordo che la guardavo in cerca di aiuto. Poi mi sono svegliata».

Le immagini del sogno raccontano le possibili angosce ed emozioni di una madre e della piccola bambina in grembo durante l'esperienza del distacco di placenta in cui la piscina rimanda al grembo materno e al liquido amniotico. Nel sogno Mary aveva la sensazione che si trattasse di una gara di sopravvivenza che ricalcherebbe l'esperienza di vita/morte insita nel trauma prenatale vissuto dalla giovane donna. Se le onde rappresentano gli aspetti emotivi vissuti dalla madre in quel momento, Mary cerca di salvarsi aggrappandosi alla maniglia della finestra posta in alto: durante la gravidanza, la placenta si attacca alla parete uterina, proprio nella parte superiore. Come esprime Mary nell'analizzare questo sogno «Per fortuna, la "porta sul fondo" è sempre rimasta chiusa». Quando ci si trova di fronte ad una somatizzazione importante diventa più complicato accedere al mondo emotivo del paziente, a causa di una disconnessione tra i contenuti

emotivi e le parole per rappresentarli, che rende, dunque, più complesso accedere ai significati inconsci partendo dal linguaggio (Frigoli, 2017). Con Mary è stato possibile accedervi attraverso le immagini del suo inconscio e dell'immaginario ecobiopsicologico, per giungere non solo alla conquista delle proprie autonomie sempre più dichiarate, ma anche attraverso un evento inatteso. Al nono mese di terapia infatti Mary rimane incinta.

Mary è gioiosa e nel contempo spaventata. Ma ha finalmente un luogo in cui potersi sentire accolta. Non a caso, questa gravidanza sembra coincidere con la possibilità non solo di un figlio tanto atteso dalla coppia, ma soprattutto del concepimento di se stessa rinnovata dal lavoro terapeutico. In terapia mi sono mossa come se fossi una vera e propria madre che gesta un figlio, attraverso il nutrimento delle immagini metaforiche, emozioni, di sguardi e di parole che accarezzano il cuore e la pelle; tutto questo ha potuto designare un campo in grado di favorire la riparazione del trauma primario, ricostruendo un clima affine all'utero materno in cui viene gestato il figlio. Il nostro percorso terapeutico, fino ad allora, è stato simbolicamente un tenere in grembo Mary, con una placenta che nutre, andando così a riparare l'antica simbiosi e consentire a Mary una nuova e rinnovata rinascita. Con la gravidanza e la nascita del figlio, Mary avrà la possibilità, ancora una volta, di riparare l'antico legame, di riconsolidare le memorie apprese nella terapia attraverso il ruolo di madre che da adesso in poi le appartiene.

Nel corso dei mesi accade un altro evento significativo. Al quinto mese di gravidanza Mary mi chiede di dilatare i nostri incontri. Ora si sente meglio e maggiormente autonoma. Rifletto sul fatto che il quinto mese rimanda anche al quinto mese della gravidanza di sua madre, quando avvenne il distacco di placenta. La situazione però è assai diversa: ora Mary può concedersi di separarsi con serenità all'interno di un legame di attaccamento, quello terapeutico, sicuro e rispecchiante. La famiglia del compagno di Mary ed il compagno stesso sono supportivi e comprensivi e Mary può finalmente conce-



dersi atti di separazione e viverli come una conquista e non più con sofferenza e disagio. Il suo inconscio al quinto mese di terapia, in una situazione diversa ma analogicamente simile, sembra aver voluto riedificare l'evento del distacco, dando la possibilità a Mary di poterlo sperimentare nella sua parte rassicurante.

Nella relazione con Mary, ho lasciato che il mio immaginario fluisse e si appoggiasse in modo coerente alle narrazioni, alle date, agli eventi significativi, ai sintomi corporei, ai ricordi, ai sogni e all'immaginario che con Mary si è attivato. Il continuo lavoro di connessione tra *infrarosso* e *ultravioletto*, tra materia e psiche, tra sogno e corpo e tra corpo e sogno, ha permesso a Mary e anche a me di accogliere e comprendere i nodi antichi e critici ma anche la dimensione di luce, restituendo coerenza tra il somatico, il mondo interno e il mondo esterno.

Mary si sente cambiata, più serena rispetto alle proprie paure e angosce, che, sebbene ancora esistenti, sono enormemente attenuate rispetto ad un tempo, dandole la possibilità di esistere. A fare la differenza è la consapevolezza profonda di queste, quello che realmente significano e il messaggio profondo di cui si fanno portatrici. Entrambe porteremo per sempre dentro di noi la bellezza e l'autenticità del nostro legame e dell'affetto che ci lega e che si è attivato nella relazione, poiché, come sempre accade, la cura parte da un incontro di anime che si manifesta in una relazione autentica, in grado di riparare il corpo, e chissà, forse, di portarci anche verso lo spirito.

## References

Biava, P.M., Frigoli, D., Laszlo, E. (2014). *Dal segno al simbolo*. Bologna: Persiani.

Breno, M., (2020) *Il campo ecobiopsicologico in terapia*. In Breno M., Cavallari G., Frigoli D., Marini A, (a cura di) *Il corpo come mandala dell'universo. Il corpo in psicoterapia*. Atti del I congresso Nazionale di Ecobiopsicologia. Milano: Istituto ANEB.

Frigoli, D., (2007). *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica*. Roma: Armando.

Frigoli, D., (2017). *L' alchimia dell'anima*. Dalla saggezza del corpo alla luce della co-

scienza. Roma: Magi.

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

Jung, C.G., (2011). *L'analisi dei sogni. Gli archetipi dell'inconscio. La sincronicità*. Torino: Bollati Boringhieri.

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

Michelon, N., (2020). *Dal sogno al corpo... dal corpo al sogno*. In Breno M., Cavallari G., Frigoli D., Marini A, (a cura di) *Il corpo come mandala dell'universo. Il corpo in psicoterapia*. Atti del I congresso Nazionale di Ecobiopsicologia. Milano: Istituto ANEB.

Remotti, A., (2020). *Corpo e anima. Le immagini simboliche e il processo di guarigione*. Roma: Magi.

# 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".





## TESSUTI. ESSERE FORMA NEL TEMPO.

«Buio. Lampo di luce. Silenzio tonante.  
Uno. Due. Quattro. Otto. Sedici. Centoven-  
totto  
Una sfera

Linea primitiva. Tre foglietti  
Migrazioni Aggregazioni Ripiegamenti Inva-  
ginazioni  
Movimenti

Tre forze danzano insieme dando forma alla  
vita.  
Isolotti di Wolff. Tubo neurale  
Notocorda. Archenteron  
I Sensi

Nove mesi. Dieci lune. Quaranta settimane  
L'ontogenesi ricapitola la filogenesi  
Embrione  
Feto

Tre forze danzano insieme  
dando corpo a un'Anima  
dando vita a un Corpo  
dando a un'anima una Storia.

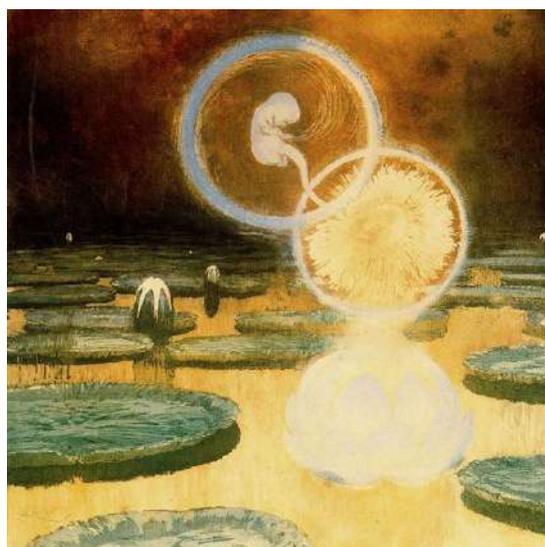
Eredità. Ambiente. Sé

Immagina di ripercorrere la tua storia  
dal Concepimento alla Nascita  
qui inizia l'Esistenza  
che Ri-Conoscerai».

Mi sono permessa di iniziare l'articolo con  
immagini e parole che, nel ritmo, mimino  
quel processo di innesco della vita che per  
ognuno di noi ha sede nel concepimento, o  
forse anche prima di esso. Ho scelto imma-  
gini e parole in poesia<sup>1</sup> perché la vita è costi-  
tuita in forma "autopoietica"<sup>2</sup>, nel ciclo con-  
tinuo di ri-nascite. Come ci dice anche Diego  
Frigoli «L'universo è un mistero costruito in

forma "poetica", un continuo infinito che si  
dipana in infinite molteplicità di forme che ci  
appaiono come finite e temporali».

L'esperienza di essere madre mi ha dato la  
possibilità di cogliere il senso profondo delle  
parole «nascere nel mezzo» di Bion e senti-  
re come nella formazione di quel corpo, che  
tenevo in grembo, diverse forze operasse-  
ro, non solo personali ma anche collettive,  
trasformando in quell'esperienza anche me  
stessa. Iniziai così a porgere maggiore atten-  
zione durante i colloqui di terapia proprio al  
periodo pre-natale, alla gestazione, al conce-  
pimento. Ciò mi portò ad aumentare le co-  
noscenze approfondendo maggiormente lo  
studio dell'embriologia e dell'Antroposofia.  
Si nasce in un contesto, una cultura, una lin-  
gua, una famiglia, un momento storico e por-  
tiamo nel nostro corpo tutti questi elementi,  
che contribuiscono alla costruzione dei nostri  
organi interni. Nasciamo ripercorrendo la fi-  
logenesi dell'Universo, come ci dice Haeckel,  
e in ogni passaggio è possibile intravedere in  
questa esperienza umana, la stretta intercon-  
nessione tra il macrocosmo e il microcosmo.



Kupka František, *L'inizio della vita*, Parigi, Centre Pompidou,  
Musée National d'Art Moderne, 1900-1903

<sup>1</sup> *Poesis*, al greco ΠΟΙΕΩ, ἡ ΟΙΗΣΙΣ significa propriamente "il fare dal nulla" (Platone, *Simposio*, 205, b) e appare la prima volta in Erodoto, (ii, 82), col senso di "creazione poetica" ([https://www.treccani.it/enciclopedia/poesis\\_\(Enciclopedia-dell-Arte-Antica\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/poesis_(Enciclopedia-dell-Arte-Antica)/)) a ricordarci che l'atto creativo accade dal nulla, da quel OTIUM che è quiete e silenzio, in uno spazio intermedio.

<sup>2</sup> Autopoiesi è la capacità di un sistema complesso, per lo più vivente, di mantenere la propria unità e la propria organizzazione, attraverso le reciproche interazioni dei suoi componenti. In greco auto se stesso, POIESIS creazione.



Apredo lo sguardo alla dimensione umana intrauterina è possibile ritrovare, in questa delicata e affascinante narrazione della nostra storia, le tre forze che danzano a dare forma a ciò che sarà il nuovo individuo. Non ci soffermeremo qui sulla formazione degli organi e la relazione dell'ontogenesi che ricapitola la filogenesi nelle varie fasi della gravidanza, ma sul senso, come dicevo, del nascere nel mezzo e sul senso della continuità della vita che muta al nostro mutare. «Nulla si crea e nulla si distrugge, tutto si trasforma», direbbe Antoine-Laurent Lavoisier. «Tutto scorre» direbbe invece Eraclito, con l'auspicio proprio di portarvi a sentire questo scorrere continuo della vita che come un fiume ci accompagna di forma in forma, di generazione in generazione, di vita in vita.

Tutto è movimento. Tutto è uno. Tutto è relazione.

In questo tutto interrelato, l'uomo è l'unica forma intellettiva in grado di comprendere le leggi dell'universo e ha un ruolo non accidentale proprio in tale atto di comprensione, direbbe Frank Tripler (Frigoli, 2022). L'Universo è partecipativo e ogni forma di esistenza partecipa alla creazione della realtà stessa, ognuna con il proprio livello di coscienza. L'uomo partecipa alla creazione della realtà nel dialogo continuo con la natura e l'universo. La narrazione diventa allora la possibilità, secondo le nostre caratteristiche di umani dotati di linguaggio, memoria, pensiero e intelletto di poter cogliere la spinta del movimento vitale, l'*élan vital* di Bergson, il senso della vita.

«Parola e scrittura sono movimento trasformato» dice Steiner. La parola emerge come movimento trasformato in concomitanza alla conquista della verticalità e alla liberazione della mano, che permette un ampliamento dell'esplorazione del mondo, nel gesto tanto caro alle neuroscienze dell'afferrare. Da quel momento il bambino, dopo il lungo esercizio fatto di suoni e lallazioni, propone le prime parole. La nascita della parola si accompagna alla graduale stabilità motoria del bambino, che trova un primo consolidamento importante all'età di due anni. Con i tre anni,

raggiunta anche la maturità del sistema nervoso, compare il Sé narrativo (Stern, 1987) e la composizione delle prime storie.

Secondo l'Antroposofia, se il primo settennio della crescita del bambino è occupato dal tatto, equilibrio, e movimento, anche nella parola; è col secondo settennio dominato dalla sensorialità che compare la scrittura. Parola e scrittura vengono poi consolidate col terzo settennio in cui si forma l'io e il pensiero.

La parola è la base della psicoterapia. Quando pensiamo alla parola non ci riferiamo solo al contenuto ma soprattutto al timbro, tono, ritmo, alla frequenza della voce, ai silenzi. La parola in psicoterapia intesse, apre, ricuce, unisce, dà forma, descrive, disegna paesaggi, panorami. La parola è nel qui e ora, nel momento della relazione, esiste in relazione all'altro che mi ascolta.

La scrittura, rigorosamente a mano, attiva quel processo che Duccio Demetrio (1996) chiama bilocazione cognitiva in cui noi siamo allo stesso tempo autori e spettatori di noi stessi, dell'altro e del mondo. La scrittura ferma, ci permette di dare forma alla mente, nero su bianco, ci dà la possibilità di rileggere a voce alta e sentire le parole, così come le abbiamo scritte, di cogliere le sfumature con cui ci definiamo.

La scrittura facilita l'osservazione di sé, la scoperta di ciò che c'è oltre il racconto che conosco della mia vita, oltre l'esigenza subconscia che necessita di confermare le credenze dell'io, oltre la visione dell'io. Permette l'emergere di altro in me stesso, permette la visione di altro, oltre me stesso.

Ecco che allora, la scrittura diretta del paziente può diventare fonte di scoperta di sé. Fu così che cominciai a richiedere alle persone che vedevo in terapia, uno scritto di qualche pagina fatta a mano che riportasse la propria biografia, dal concepimento ad oggi.

Il tema della biografia, dal greco BIO vita e GRAPHOS scrittura, riguarda ognuno di noi. Non si tratta solo di un interesse per la propria vita, per il proprio destino, ma anche di un desiderio di comprendere le forme sorprendenti e diverse attraverso le quali si dispiega la vita degli altri, dell'Universo. La conoscenza di sé e la conoscenza del mondo sono, come dicevamo, interconnesse in ma-



niera *inestrinsecabile*. La nostra bio-grafia contiene in sè, psicosomaticamente parlando, la biografia delle piante, degli animali, dei minerali, la biografia della Terra e dell'Universo, racconta e svela quel profondo e inscindibile legame tra microcosmo e macrocosmo, disegnata dalla continuità dei ritmi e dei rapporti analogici. Ogni biografia è un fatto personale e collettivo, un fatto sociale. In ogni biografia personale possiamo vedere l'intreccio, l'*entanglement* della vita e vedere come il nostro divenire è direttamente intrecciato e interdipendente al divenire degli Altri, del Mondo, della Natura. Ecco che la biografia diventa la narrazione per eccellenza in cui ognuno di noi, partendo da se stesso può vedere tutte queste interconnessioni e come queste abbiano contribuito a renderlo ciò che è nel tempo.

«Se vuoi conoscere te stesso,  
guarda in ogni angolo del mondo;  
se vuoi conoscere il mondo,  
osserva nel profondo di te stesso.  
Se vuoi conoscere te stesso,  
allora cercati nell'universo;  
se vuoi conoscere il mondo,  
allora spingiti nel profondo di te stesso.  
Tutte le tue profondità,  
come in un ricordo del mondo,  
ti sveleranno i misteri del cosmo».  
Steiner

Cito di nuovo Steiner per collegarmi al tema del "ricordare" e affermare che «Siamo qui non per apprendere ma per ri-cor-dare», dal lat. RECORDARI, der. di COR CORDIS cuore, dagli antichi ritenuto sede della memoria. Siamo qui per "dare di nuovo cuore" a ciò che c'è, ricordare nel senso Platonico di poter accedere a quelle memorie dimenticate fondamento della vita e da sempre substrato della nostra anima. L'esplorazione di sé attraverso l'autobiografia e la ricostruzione di essa, a partire dai processi fisiologici e psicosomatici, dal concepimento permette proprio di aprire il cuore in tal senso, regalan-

doco la possibilità di rivedere noi stessi sotto una nuova luce.

Oggi le neuroscienze parlano di connettoma come biografia delle nostre relazioni ed esperienze. «Noi siamo il nostro connettoma, ossia la mappa comprensiva delle connessioni neurali nel cervello, costruita su base relazionale ed esperienziale e i connettomi si modificano nel corso della vita a seconda delle esperienze e degli accadimenti che per ognuno di noi sono diversi» (Seung, 2012). Partendo da queste parole di Seung potremmo affermare che, se da un punto di vista genetico il genoma definisce la nostra essenza in potenza in quanto normalmente non modificabile, il connettoma estrinseca il pensiero umano nel suo evolversi, in quanto inserito in un contesto che alimenta la persona, definendola attraverso un omeostasi dinamica all'interno di un quadro sistemico. Gli studiosi del connettoma ne descrivono ulteriormente il senso: «[...] ogni fiume ha un letto, e senza questo solco nella terra l'acqua non saprebbe in quale direzione scorrere. Ecco... dal momento che il connettoma definisce le vie di scorrimento dell'attività neurale, possiamo considerarlo il letto del fiume della coscienza. È una metafora molto potente. Nel lungo periodo, come l'acqua del fiume plasma lentamente il letto, così l'attività neurale cambia il connettoma» (Seung, 2012). La conoscenza del connettoma ha a che fare inoltre con la nostra unicità. La nostra unicità come diversa partecipazione all'universo stesso. Ogni esperienza e relazione contribuisce a modificare il corso del fiume e il suo letto. Per questo l'esperienza di un percorso psicoterapeutico e autobiografico può essere profondamente significativo nella vita di una persona.

Ai primi colloqui anamnestici ecobiopsicologici, affianco dunque un approfondimento della genealogia e la ricomposizione dell'albero genealogico e chiedo di scrivere la propria autobiografia. L'anamnesi<sup>3</sup> (Breno, 2012) apre la strada alla stesura della biografia, richiedendo al paziente di osservarsi,

3 Anamnesi come termine che fa riferimento alla filosofia di Platone, per cui la conoscenza vera si fonda sull'anamnesi o ricordo delle idee conosciute dall'anima nella sua esistenza iperuranica anteriormente al suo ingresso nel corpo. Tale teoria presuppone la concezione dell'immortalità dell'anima e della sua preesistenza al corpo. Durante la sua prima esistenza disincarnata, l'anima, a diretto contatto con le idee, acquisisce tramite la sua parte più nobile, l'intelletto o *voûc*, un bagaglio di conoscenze che tuttavia il successivo contatto con il corpo le farà dimenticare. Compito specifico della filosofia sarà appunto quello di risvegliare nell'anima il ricordo della primitiva esistenza e quindi far tornare alla mente il bagaglio di conoscenze vere a suo tempo acquisito. Tema legato al "ricordare", prima citato.

recuperando nuove informazioni transgenerazionali e di gestazione, prima della stesura a mano libera. Se la raccolta anamnestica permette alla parola di essere il primo veicolo relazionale del racconto di sé, la stesura personale del paziente che sceglie le parole per raccontarsi in forma scritta, consente una partecipazione diversa al processo terapeutico ad un ulteriore livello di coinvolgimento. La narrazione della propria storia è tessuto, come prodotto finale, in cui si intrecciano trama e ordito, è tessuto come participio passato di tessere, di una forza vitale che dà forma alla materia.

In un mondo che è in continuo movimento e divenire partecipato, la narrazione è l'unica risposta al dinamismo che permette nello stesso tempo di essere in movimento e fermi. Scrivere permette un respiro, una ritmicità all'auto-osservazione di sé che vede dopo un'espansione una contrazione, dopo un'espressione una riflessione, dopo un'inspirazione un'espirazione.

Alla proposta di scrivere, c'è chi l'accoglie con piacere, come se non avesse aspettato altro che qualcuno glielo chiedesse; c'è chi si sente all'inizio inibito dal giudizio, c'è chi arriva con un'autobiografia temporale, chi ad elenco, chi con un romanzo, chi con un saggio, chi con una lettera, chi con una sola parte della propria storia, chi con poesie. Altri ancora portano immagini, foto, disegni, pezzi musicali che diventano la base florida da cui arrivare alla parola scritta e al racconto di sé. Inizia così, a volte da piccoli elementi, a volte con testi compiuti, il designarsi di quella trama da cui si intravede l'ordito che dà forma alla vita. Mentre il paziente legge la sua autobiografia ad alta voce nel campo relazionale accadono diversi fenomeni che accompagnano il prendere forma della mente del paziente di fronte al suo divenire nella narrazione di ciò che ha scritto.

Ricordo quella volta che con Monica riattraversammo il momento della sua nascita prematura, era nata all'ottavo mese. Aveva un rapporto con la madre difficoltoso, non si sentiva vista e ascoltata, continuava a pensare di avere qualcosa di sbagliato. Le nascite premature necessitano di particolare atten-

zione, in quanto purtroppo, troppo spesso accade, che ci si dimentichi che oltre a uno sviluppo fisico di pari passo esista uno sviluppo psichico e animico corrispondente. Gli organi che si formano dal concepimento terminano la loro formazione anche negli anni successivi la nascita, specie nei primi tre anni. La nascita prematura necessita di una cura ulteriore dal punto di vista emotivo-relazionale, che tenga conto di questo "essere nata prima del termine", che tenga a memoria di questo strappo prematuro. Monica nacque prematura ma sana, con gli organi fisici in ottimo stato e non necessitò di alcun intervento ospedaliero, ciò che necessitava era di un ambiente che lentamente la accompagnasse a crescere. Monica è una donna molto dinamica, veloce e il suo sentirsi non all'altezza sembrava distonico al mio sguardo, mentre mi diceva: «Io non faccio mai la cosa giusta!» Mi incuriosì il fatto che nella sua autobiografia avesse focalizzato tutta la sua storia al settimo mese di gravidanza. Monica scriveva che la sua leggera ipoacusia aveva avuto origine da lì, in quel mese aveva letto che si formava l'orecchio.

Dalla narrazione sembrava una gravidanza fisiologica e dal punto di vista fisico lo era. La forza con cui il settimo mese prendeva posto all'interno del testo mi portò a ripercorrere la storia della sua gestazione con lei, ampliando l'inquadratura alla storia familiare, agli eventi che potevano essere successi in quel momento. Emerse che al sesto mese di gravidanza alla nonna materna fu diagnosticato un tumore all'utero e che proprio nel settimo mese la nonna dovette affrontare l'operazione di asportazione dell'intero organo e le cure successive. Fu in questa ricostruzione che per la prima volta Monica vide e sentì la fragilità della madre di fronte a quell'evento che la impegnava su un duplice lato, come nuova madre impegnata a portare a termine la sua gestazione e come figlia che vedeva la madre crollarle dinanzi, proprio nel momento in cui lei stessa lo stava diventando. Monica, recuperando quell'informazione, aveva ricontattato un nuovo senso della sua storia e di conseguenza del suo sintomo.

Alcuni passaggi a volte sono uno shock, a



volte un *insight* per il paziente, e si avverte come il rumore di un crack, una crosta di asfalto che si apre come uno strappo nel manto stradale... in quei momenti nasce un silenzio che è profonda accoglienza di ciò che è quel suono, quella sensazione nella carne, un silenzio in cui gli occhi del terapeuta e del paziente si incrociano e da quel silenzio, lungo quanto necessario, sembra che entrambi abbiamo potuto scorgere e intravedere, in quella crepa, un verde fresco germoglio che timidamente si affaccia. Nel leggere l'intera biografia si intravedono i ritmi della vita, le espansioni alternate a contrazioni come il giorno e la notte, i diversi movimenti umorali come nelle fasi lunari. La lettura dell'autobiografia permette l'incontro con l'altro direttamente attraverso il suo linguaggio, le sue metafore e immagini. Ci accompagna con sguardo aperto alla bellezza dell'essere nel mondo. Altre volte le immagini arrivano invece come elemento creativo e generativo dell'incontro terapeutico.

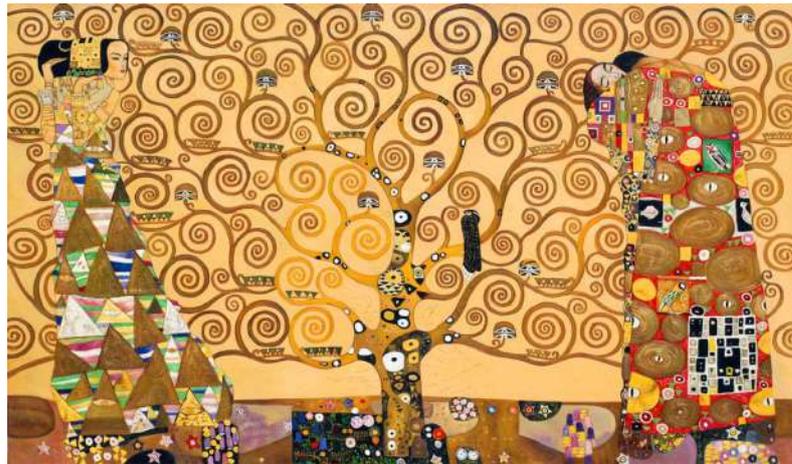
Alice aveva scritto la sua biografia cronologica a punti, raccolta in precisi momenti e puntualità di eventi. Ricorsivo era il tema della sorella, più piccola di lei di tre anni, e con la quale era accaduto un importante evento sincronico. Alice e la sorella Anna, rimasero incinta, senza saperlo, più o meno nello stesso periodo e accadde che comunicarono la stessa sera alla famiglia di origine la nuova notizia. Fu Anna la prima a dirlo con grande entusiasmo, Alice che avrebbe forse voluto aspettare a comunicarlo, alla fine seguì la sorella e, con calma e gioia, condivise anche la sua bella novità. Diverso fu l'esito della gravidanza e Alice da lì a poco ebbe un aborto spontaneo. Il difficile evento dell'aborto aprì per Alice un varco nella conoscenza familiare, nella quale scoprì che la nonna materna aveva a sua volta avuto un aborto spontaneo prima di mettere al mondo sua madre. Parlando con la nonna emerse che anche i mesi di concepimento e perdita del bambino erano più o meno gli stessi. Alice scoprì inoltre che alla nonna materna fu rimosso l'utero

per un fibroma in concomitanza della sua nascita. La ferita e il dolore di Alice furono possibilità per lei di scoprire una sofferenza transgenerazionale mai condivisa. Alice ebbe successivamente una gravidanza che la vedeva diventare madre di una splendida bambina.

L'altro evento sincronico legato alla sorella accadde proprio durante il nostro percorso legato all'autobiografia. Stavamo riattraversando il tema dell'aborto e Alice in quel momento aveva intrapreso un lavoro anche corporeo di impacchi per risanare il suo corpo, dolorante, in cui le memorie corporee si erano attivate, proprio nei mesi anniversario del triste evento. Proprio mentre Alice stava rivivendo queste memorie, la sorella comunicò che era di nuovo incinta. Fu allora che Alice si chiese perché per la sorella tutto era più facile, mentre per lei non lo era. Ricordammo insieme che ognuno ha la propria unicità espressa nel DNA e nelle esperienze relazionali e ambientali che contribuiscono alla formazione di noi stessi. Ecco che allora fu naturale recuperare l'informazione che l'aveva portata a iniziare un percorso di autobiografia con me. Alice veniva da un'esperienza di *imprinting di nascita*<sup>4</sup> in cui aveva riattraversato la sua nascita, la sua faticosa nascita, così come da sempre era ricordata da tutti i famigliari. Il parto di Alice era stato in effetti un parto con un lungo travaglio. La madre non si dilatava e i medici stavano per procedere con un cesareo, quando alla fine optarono per un episiotomia e con la manovra di Kristeller Alice riuscì a nascere in modo naturale. Il diverso *imprinting di nascita*, quelle "impronte" del corpo in formazione dei suoi organi, quel particolare momento che dal pre-concepimento fino alla nascita vede la danza di eredità, ambiente e Sé, dispiegarsi nelle esperienze relazionali, contribuiscono alla formazione della nostra unicità fin dal principio dell'esistenza.

Alice è primogenita e, avere un fratello e una sorella, permette inoltre all'lo di rivivere e rivedere quelle fasi primarie di sviluppo dal concepimento in poi che solitamente sono

4 *Imprinting*, termine coniato dallo zoologo Konrad Lorenz per definire una particolare modalità di apprendimento solo nelle prime ore dopo la nascita, dalle prime trentasei ore ai primi tre giorni, in cui si stabilisce l'impronta della specie. *Imprinting di nascita* è un termine introdotto da Dominique Degranges, allievo di Porges e Levine, secondo il quale già dal pre-concepimento ognuno di noi riceverebbe un'impronta che ci accompagna nella vita post-natale.



Gustav Klimt, *L'Albero della vita*, Vienna, MAK - Museum für angewandte Kunst, 1909

rimosse per la parziale maturazione del sistema nervoso, nei primi anni di vita (Konig, 2014). Un fratello e una sorella portano il tema dell'altro e una necessaria ricollocazione di sé nel sistema famiglia e nel mondo; portano il tema della diversità e dell'unicità di ogni essere umano. Fu così che, riattraversando gli snodi suddetti, legati alla sorella e ascoltando Alice, mi arrivò un'immagine.

C'erano due alberi, posizionati alla distanza di tre metri. Erano due alberi diversi nella conformazione. Le radici sottoterra comunicavano tra loro nel profondo ma tra le fronde c'era uno spazio strano. Sembrava, pur essendoci spazio, che questo non fosse sufficiente affinché le fronde di uno dei due potessero crescere liberamente. L'albero di Alice, primogenita, da un lato era rigoglioso con la chioma verticale ricca di piccole foglie verdi in movimento, dall'altro lato era rivolto verso la sorella, era come trattenuto, i rami erano più corti, scuri, ombreggiati nella parte inferiore, verso la chioma della sorella che risultava invece simmetrica e allungata in orizzontale, come un grande pino marittimo. La chioma della sorella si protraeva verso l'albero di Alice, che era lì fermo nel silenzio della sua ombra. Fu allora che l'immagine cominciò a muoversi e mentre narravo ciò che vedevo ad Alice, l'albero di Alice iniziò a prendere vigore anche dal lato in ombra. I rami neri e corti, gradatamente e delicatamente iniziavano a muoversi, ad allungarsi, a crescere, riprendendo un colore vivo, chiaro e caldo, di un legno giovane e flessibile. I rami che prima erano fermi su tutto il lato ini-

ziarono a prendersi il loro spazio, non solo in verticale, ma anche verso il pino marittimo, si incurvarono attorno a lui, a coppa, senza toccarlo, come a tendere le mani, come ad abbracciarlo. Le restituii l'immagine così come mi era giunta.

Agli incontri successivi, Alice mi riportò che incontrando la sorella, aveva notato che Anna risultava sempre essere la stessa, ma era cambiato lo sguardo con cui lei la guardava e poteva vederla così com'era, nella sua diversità, poteva avvicinarsi senza sentirsi limitata dalla sua esuberanza, riusciva a trovare il suo modo di esistere libera proprio consacrando l'importanza della loro differenza.

Quando si entra in relazione con il paziente e con l'autobiografia letta ad alta voce, il corpo si pervade di sensazioni fisiche nuove e improvvisamente la mente srotola immagini davanti ai miei occhi come condensati informativi che puntualmente restituisco al paziente. Queste immagini sono sempre a contenuto naturale e sono vere e proprie immagini che prendono vita nel campo relazionale, dove il terapeuta si fa loro portavoce. È così che durante il dispiegarsi della lettura ad alta voce della biografia, il corpo e la mente del paziente e del terapeuta convergono in un "terzo luogo", una terza istanza che parla per immagini. Con il termine immagini intendo «immagini con vita propria, l'immaginazione come atto che crea con il reale e sul reale» (Jung, 1997, p. 176). Sono le immagini che parlano e si presentano diventando orientanti la psiche e trasformatrice per la psiche stessa. L'immagine viene tradotta attraverso la

parola che è una vibrazione in-formativa che colpisce la persona che la riceve in tutti i suoi sensi, non arriva solo all'udito, ma all'intero corpo, alle viscere. La voce varia nel tono, nel timbro, nella ritmicità e dunque la voce che traduce l'immagine diventa una sinfonia di accordi archetipici che fa vibrare l'intero corpo e apre la coscienza permettendo di riordinarsi a nuove frequenze.

L'immaginazione (in me mago) ci fornisce il tutto, immediatamente, è unificante, il tutto si unisce in un unico suono. Nell'immaginazione non esiste più la dialettica soggetto-oggetto, ma questi due aspetti si uniscono nella coscienza del sé narrante, unificata al mondo. L'apertura all'inatteso è ciò che ci conduce all'incontro con l'altro. È un momento poetico della terapia in cui tra stupore, commozione e gratitudine si fa esperienza dell'altro e della vita. Sono immagini pulsanti in cui si percepisce e si sente la forza dell'interrelazione del tutto. La nascita dell'immagine come prodotto dell'attività immaginativa che coglie il senso archetipico della vita è, come direbbe D'Annunzio, «un'epifania dello spirito» o più semplicemente un'ispirazione. Esiste un moto di integrità di mente e corpo, una connessione istantanea tra la sensazione fisica, l'emergere dell'immagine e la natura.

È così che lo sguardo del terapeuta ecobiopsicologico abbraccia, collega, crea connessioni, legami, si libera attraverso lo spazio e il tempo, con leggerezza. Il suo sguardo è periferico, panoramico perché non sono solo gli occhi a guardare, ma l'intero suo essere nella sua presenza sensoriale e intuitiva. Operando in tal senso il terapeuta entra in rapporto consapevole con «quella facoltà dell'anima capace di sintetizzare tutti i sensi – udito, olfatto, tatto, gusto – nell'unica singola facoltà di "vedere" costituito dalla percezione sensoriale del sovrasensibile» (Frigoli, 2019) chiamato *corpo sottile*, che proprio attraverso le immagini si manifesta. Quando parliamo di *corpo sottile* siamo in quel mondo intermedio, *mundus imaginalis*, che si stabilisce fra il mondo fisico delle forme concrete e quello che tende all'unità dei fenomeni. Nella relazione terapeutica è come se si stabilisse una connessione tra il sentire del terapeuta che,

come quello del poeta, fa da ponte, da punto di incontro in sé tra lo strato più profondo del visibile e lo strato invisibile in cui pulsa l'energia. Lo spirito di ricerca e la possibilità di cogliere le connessioni fra il corpo, le emozioni implicite, il sentimento, l'immagine e la parola (Frigoli, 2017) sollecitano la dimensione generativa e favoriscono il risveglio del dialogo con l'anima che, a partire dalla storia autobiografia, ci apre a cogliere anche il senso più profondo della vita e ci parla per immagini poetiche nel dispiegarsi delle nostre molteplici esistenze.



Karl Friedrich Schinkel, dalla scenografia per *Il flauto magico di Wolfgang Amadeus Mozart* (1756-91): *Il Palazzo della Regina*, Berlino, produzione allestita all'Opera reale, 1816

«La bellezza del mondo costituisce un appello, nel senso più concreto del termine, e l'uomo, questa creatura di linguaggio, gli risponde con tutta la sua anima. Ogni cosa si svolge come se l'universo, nel pensarsi, attendesse l'uomo per essere detto». (Cheng, 2007, p. 74).



Caspar David Friedrich, *Signora alla luce del tramonto (Alba, Signora alla luce dell'alba)*, Essen, Museum Folkwang, 1818

## References

- Bion, W.R., (1998). *Apprendere dall'esperienza*. Roma: Armando editore.
- Bachelard, G., (2007). *La poetica della rêverie*. Bari: Dedalo.
- Breno, M., (2012). *Anàmnesis: il senso profondo dell'esistenza*. *Materia Prima, Memoria e Oblío*, n. VII, Settembre 2012, Anno II, pp. 30-32. Milano: ANEB. [https://www.aneb.it/media/44/7\\_MP\\_Memoria\\_e\\_Oblío\\_21\\_9\\_12.pdf](https://www.aneb.it/media/44/7_MP_Memoria_e_Oblío_21_9_12.pdf)
- Cheng, F., (2007). *Cinque meditazioni sulla bellezza*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Demetrio, D., (1996). *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Cortina.
- Demetrio, D., Termino, N., (2022). *Autobiografie dell'inconscio*. Sesto S. Giovanni: Mimesis.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima. Fondamenti di Ecobiopsicologia*. Milano: Magi.
- Frigoli, D., (2017). *L'Alchimia dell'anima*. Milano: Magi.
- Frigoli, D., (2019). *I sogni dell'anima e miti del corpo*. Milano: Magi.
- Jung, C.G., (1997). *Psicoanalisi e psicologia analitica*, in *Opere*, (Vol.15). Torino: Bollati Boringhieri.
- König, K., (2011). *Eterna Infanzia. Concipimento, Gravidanza, Nascita*, Torino: Aedel.
- König, K., (2014). *Fratelli e sorelle. L'ordine di nascita nella famiglia*, Milano: Arcobaleno.
- Laszlo, E., (2010). *La scienza e il campo akashico*. Milano: URRRA, La Feltrinelli.
- Laszlo, E., Biava, P.M., Frigoli, D., (2014). *Dal segno al simbolo*. Bologna: Persiani.
- Levine, P.A., (2014). *Somatic experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma*. Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Maturana, H., Varela, F., (2001). *Autopoiesi e cognizione*. Venezia: Marsilio.
- O'Neil, G., O'Neil, G., Lowndes, F., (2016). *Il cammino della vita. Leggere nella propria biografia*. Torino: Aedel.
- Seung, S., (2012). *Connettoma*. Torino: Codice.
- Steiner, R., (2018). *Le Basi Conoscitive e i Frutti dell'Antroposofia*. Milano: Antroposofica.
- Stern, D.N., (1987). *Il mondo interpersonale del bambino*. Torino: Bollati Boringhieri.

Treccani, [https://www.treccani.it/enciclopedia/poiesis\\_\(Enciclopedia-dell'-Arte-Antica\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/poiesis_(Enciclopedia-dell'-Arte-Antica)/)



## LA CADUTA DI ICARO:

### NUOVI ADOLESCENTI TRA ADULTIZZAZIONE E DELUSIONE

«C'è troppa vita nei ragazzi,  
troppe persone da amare,  
troppe cose da scoprire per farsi abbattere  
da ciò che accade ai padri... o alle madri»

Tratto dal film *La meglio gioventù*

Mauro ha 16 anni, è un ragazzo diligente, educato e sembra un piccolo adulto, più che un adolescente. Da quando ha scelto il liceo classico si è impegnato duramente e non comprende perché sia comunque ancora così difficile il greco per lui. Ritiene che sia per la sua ansia, anche la madre lo pensa, e allora viene per risolvere il problema, per mandare avanti come da programma il percorso di studi e non avere mai più un debito in greco. Dopo qualche mese Mauro gestisce meglio l'ansia, dorme la notte anche se il giorno dopo ha una versione, eppure alla fine dell'anno prende il debito a settembre. La madre lo invita a cambiare scuola e Mauro valuta l'ipotesi. Mi porta una grande vergogna e un penoso senso di delusione verso la madre, che ha creduto in lui e ha speso soldi per la terapia. Mauro sente di averla fatta soffrire troppo e crede che forse sarebbe un suo dovere smettere di credere di poter fare una scuola così difficile. «Forse bisogna arrendersi all'evidenza?» mi chiede. Nei suoi sogni ricorrenti i professori si dicono delusi da lui per essere così mediocre nelle interrogazioni.

Paola ha 17 anni. È una ragazza introversa e cordiale. Viene per un fastidioso problema gastrico di cui, nonostante vari approfondimenti, non si riesce a identificare la causa medica. Il problema che avverte con maggiore sofferenza, però, è la timidezza. Non ha molti amici, Paola, e i suoi genitori negli anni hanno fatto di tutto per spingerla a «uscire fuori dal guscio» ma, a loro dire, con pochi successi. Paola è rimasta una ragazza «trop-

po timida». Mi racconta che per mamma e papà è preoccupante che lei non sia un'estroversa, perché questo potrebbe procurarle alcune difficoltà. Per questo è sempre stata spinta a socializzare di più, ad andare a parlare con i coetanei che per caso si trovavano di fianco al suo ombrellone in spiaggia, oppure a fare un corso di dibattito perché imparasse a sostenere con forza le sue idee. Indagando scopro che in realtà Paola ha un gruppo di amiche fidate con cui esce e si confida. Quando glielo faccio notare mi dice che «forse non è abbastanza».

Marco di anni ne ha 19. Quando arriva in terapia ha da poco iniziato l'università, dopo aver superato brillantemente gli esami di maturità. È iscritto a medicina ma non sa se vuole fare il medico. Ha scelto questa facoltà «per esclusione» dice e perché gli hanno detto essere «la più difficile». Superare il test d'ingresso era per lui una sfida, così come diplomarsi con il massimo dei voti e ottenere il premio in denaro previsto per gli studenti più meritevoli. Le ha superate entrambe Marco queste sfide eppure ogni volta, mi dice, non ha provato niente. Ha preso atto del risultato raggiunto ed è andato avanti, puntando al prossimo obiettivo. La crisi arriva con la prima sessione d'esami. Marco ha seguito le lezioni e ha studiato con impegno ma con poco interesse e, per la prima volta in vita sua, ha iniziato ad avvertire un'ansia molto forte. È convinto di avere un deficit dell'attenzione, teme di non aver studiato abbastanza ed è sicuro che tutti i suoi compagni siano più preparati e più bravi di lui. Non ha paura di affrontare gli esami, ha paura di non prendere il massimo dei voti e scoprire così che quella storia che è «il più bravo e il più intelligente di tutti», che si è sempre sentito raccontare, sia in realtà una bugia. I genitori hanno sempre creduto molto nelle sue capa-



cià, mi dice, e hanno sempre usato il denaro come strumento per premiarlo per i risultati scolastici ottenuti. Ad ogni voto corrispondeva un dato importo e così Marco ha iniziato a studiare solo per ottenere la sua ricompensa, il suo stipendio, senza preoccuparsi di sé, dei suoi interessi, dei suoi talenti.

Giulia ha 16 anni e frequenta il liceo scientifico. Studiare le piace molto ma la scuola che ha scelto dice le «toglie il tempo per tutto il resto». Da quando ha gli attacchi di ansia i suoi genitori sono molto preoccupati, le dicono che dovrebbe prendersi delle pause, uscire di più con le amiche, ma lei sente che non può permetterselo perché la scuola e i professori hanno alte aspettative sugli studenti che stanno formando e lei teme di non essere all'altezza. «Dove devi arrivare?» le chiedo. Lei mi risponde «io non lo so, ma so cosa si aspettano tutti da me». Papà la vorrebbe nel suo studio come avvocato, visto che i fratelli hanno preso altre direzioni, e lei sente di non volerlo deludere. I professori ripetono quotidianamente che quella scuola è solo «per le eccellenze»; i compagni di classe sembrano tutti molto più sicuri e orientati di lei; i fratelli hanno già infranto le aspettative genitoriali e a lei ora non resta che caricare sulle sue piccole spalle il peso di tutto questo. Quel tempo che la scuola le «toglie» altro non è che il tempo per vivere con più leggerezza la sua età, sperimentare, scoprire chi è e trovare il coraggio di dichiarare i suoi veri interessi.

Negli ultimi tempi molte delle richieste dei ragazzi di iniziare un percorso psicoterapeutico hanno origine da un penoso senso di delusione nei confronti di aspettative mancate. Spesso tutto nasce da performance scolastiche che non eccellono o da una non troppo performante propensione a socializzare con i pari. Le tematiche sono riportate dai ragazzi con un forte senso di inadeguatezza, non solo a livello individuale. La famiglia spesso soffre con pari intensità il frantumarsi delle illusioni infantili di grandezza e il ragazzo racconta un grande senso di responsabilità e rabbia per questa rottura. Socialità e performance scolastiche sembra-

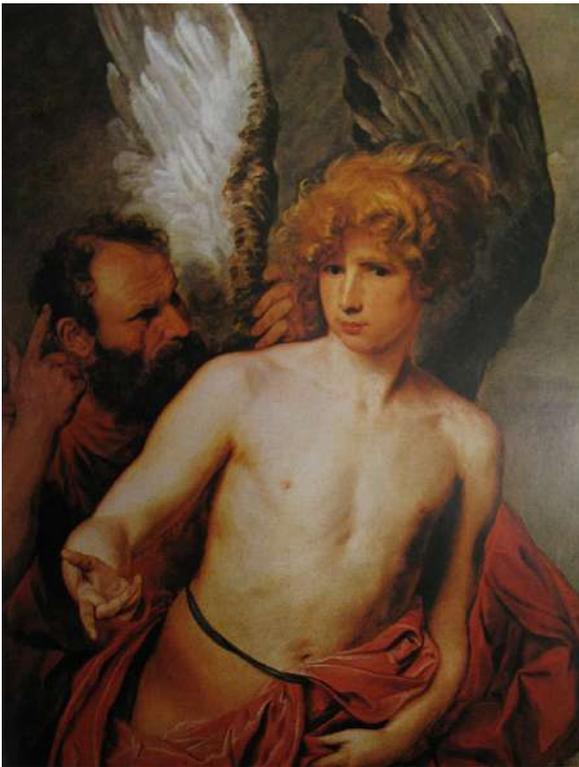
no i due grandi campi sui quali si disputano le lotte per la costruzione di un'identità adeguata, al riparo dalla frustrazione della realtà, che fa nascere un forte senso di vergogna nei ragazzi, i quali, spesso, arrivano con la richiesta di neutralizzare le ferite narcisistiche per ricomporre quella visione onnipotentemente connotata, nutrita dalle proiezioni genitoriali e illusoriamente sostenuta dallo sguardo senza volto della platea degli "altri". La delusione cela il primitivo perpetuarsi delle illusioni narcisistiche, crepate le quali, si avverte un vuoto annichilente. Sembra sempre più difficile sviluppare un narcisismo sano come risultato del delicato equilibrio fra illusioni e realtà. Assistiamo a quel che Mitchell chiama una «devozione avvincente alle illusioni che si può tradurre in un allontanamento dalla realtà o in una disperazione di fronte ad essa». (Mitchell, 1986, p. 8).

I ragazzi del nuovo millennio, quelli che oggi sempre più frequentemente giungono negli studi di psicoterapia, sono spesso molto distanti dalla narrazione dell'adolescenza che per anni è stata fatta e da quei comportamenti tipici che siamo abituati a immaginare. Assistiamo sempre più frequentemente ad una precocizzazione e adultizzazione del bambino, iperstimolato all'autonomia, alla socializzazione e alla realizzazione di sé, a cui fa seguito l'infantilizzazione dell'adolescente, soggetto continuamente a paletti, regole e limiti, anche nei casi in cui questi non sembrano essere "necessari".

Si tende infatti a inquadrare la ribellione e la trasgressione come tratti distintivi della fase evolutiva adolescenziale, eppure oggi la spinta trasgressiva sembra essere stata sostituita dalla delusione. Prevalgono, come detto, la vergogna, il senso d'inadeguatezza e di delusione per ciò che si è diventati, rispetto alle aspettative proprie, alle aspettative genitoriali e a quelle di una società sempre più performante. Ci troviamo sempre più spesso davanti a ragazzi che hanno seguito alla lettera le richieste familiari fin dall'infanzia e che non sono più oppositivi e trasgressivi come un tempo.

Nonostante ciò i compiti evolutivi di questa fase di vita rimangono gli stessi: accettare le trasformazioni corporee, separarsi dai

genitori, individuare il proprio ruolo sociale. L'incomprensione nasce nel momento in cui il mondo adulto non contestualizza i comportamenti adolescenziali e il loro funzionamento psichico, affettivo e relazionale; nel momento in cui il sistema familiare e sociale chiede ai ragazzi di crescere precocemente e di farsi carico di responsabilità da adulti, prendendosi cura di genitori che, inconsapevolmente, si appoggiano su di loro.



Anthony Van Dyck, *Daedalus and Icarus*, Toronto, Art Gallery of Ontario, 1630

Capita che, dinnanzi a un figlio giudicato "maturo" e "responsabile", i genitori confidino aspetti intimi e personali come fossero dei pari, riversino la propria frustrazione e impotenza attendendo da loro iniziative in merito o li coinvolgano all'interno della relazione con l'altro genitore per fare da tramite alle loro richieste e ottenere risposte dal partner o ex partner. Questa eccessiva esposizione crea nei ragazzi sensi di colpa, impotenza, frustrazione, depressione se non in grado di aiutare i genitori, rabbia verso il genitore ritenuto colpevole dell'infelicità di quello considerato vittima, difficoltà ad emanciparsi affettivamente dalla famiglia. Il tentativo di emancipazione viene vissuto come un venir meno ad un dovere di solidità

e ad un abbandono del genitore e viene spesso ostacolato.

Madri, padri, insegnanti e diversi altri ruoli adulti di riferimento appaiono oggi in palese difficoltà nell'intercettare i segnali di un dolore sempre più inesprimibile, in una società che promuove individualismo e competizione e che tende a rimuovere gli inciampi, i fallimenti e i dolori inevitabilmente connessi ai processi di crescita.

Sembra sempre più difficile per il genitore relazionarsi al bambino, aiutandolo a sperimentare insieme alle giocose illusioni di grandiosità, idealizzazione e fusione, anche la tolleranza alla frustrazione che genera dallo sgonfiarsi di queste parti tramite le delusioni e le limitazioni della realtà.

Nelle storie di questi adolescenti le fantasie di perfezione e straordinarietà sembrano l'unico accesso per essere visti dai genitori e poi dagli altri, le illusioni sollecitate dagli altri significativi diventano il prezzo necessario per il contatto e la relazione. La delusione dei genitori per il tradimento delle proiezioni infantili e onnipotenti rende difficile alle famiglie connotare in senso evolutivo l'incontro con le frustrazioni derivanti dal contatto con la realtà, e così i ragazzi, più che ribelli, appaiono impegnati a mantenere in vita una dipendenza primaria, lottando per il mantenimento di quelle illusioni di grandezza che su di essi sono state proiettate e che appaiono come l'unico modo per essere visti dall'altro.



Pieter Bruegel il Vecchio, *La caduta di Icaro*, Bruxelles, Museo Reale delle Belle Arti del Belgio, 1558 circa

Per spiegare le dinamiche genitoriali primarie dietro la lotta alla conformità verso le proiezioni di questi pazienti scrive Ogden: «Se non sei quello che ho bisogno che tu sia, non

esisti per me» o, in altre parole, «posso vedere in te solo quello che ho messo lì. Se non vedo quello, non vedo niente» (Ogden, 1994, p. 16).

L'anelito alle vette ideali dell'Io e lo sprofondamento conseguente ci riporta alla figura mitologica di Icaro. Ovidio racconta che Dedalo, non sopportando più la prigionia a Creta, per fuggire dall'isola escogita uno stratagemma. Prende delle piume e delle penne e inizia a disporle in fila a creare delle ali. Trova il modo di fissarle insieme, le collega tra loro con una corda sottile e le fissa con della cera, in modo da imitare delle ali vere. Compiuta l'opera, Dedalo cerca di tenersi in equilibrio con il corpo mentre batte le ali e si sforza di restare sospeso in aria. È una cosa mai tentata prima, ma ci riesce. A questo punto dà istruzioni al figlio, pensando al volo che li attende: «Stai attento a volare a mezz'aria, Icaro, perché se vai troppo in basso le onde ti inzuppano le ali, mentre se vai troppo in alto il calore del Sole le brucia, sciogliendo la cera. Tieniti a metà fra gli estremi. E non incantarti a guardare le costellazioni, che viste dall'alto sembreranno più luminose e splendidi che mai» (Ovidio, 2014, libro VIII, vv. 183-235). Icaro però abbandona la guida del padre e, innamorato del cielo, punta più in alto. Il fatto di avvicinarsi al sole, però, ammorbidisce la cera che tiene collegate penne e piume. Le ali non tengono più. Così Icaro inizia ad agitare le braccia ma cade in mare. Il mito di Icaro coglie vividamente la relazione fra il figlio e le proiezioni del genitore. L'uso delle ali da parte di Icaro richiede di saper mantenere un equilibrio dialettico nella tensione fra gli aspetti apollinei e quelli dionisiaci dell'esperienza vitale: «tieniti a metà fra gli estremi» lo ammonisce il padre; volare troppo in alto rischia di sciogliere le ali a causa del sole; volare troppo basso rischia di appesantire le ali a causa dell'umidità dell'oceano. Icaro vola troppo vicino al sole; le sue ali si sciolgono e si tuffa nell'oceano, scomparendo sotto i flutti del mare.

Nella lettura del mito fatta da Mitchell si evidenzia come nella figura delle ali che Dedalo costruisce per il figlio si condensino le proiezioni genitoriali: «Tutti noi siamo nati da genitori imperfetti, con illusioni preferite su sè

stessi e sulla loro progenie che aumentano la loro autostima, coltivate lungo un continuum che termina con una dipendenza compulsiva. Tutti abbiamo conosciuto noi stessi attraverso la partecipazione alle illusioni dei genitori, che sono diventate nostre. Come Icaro, quindi, abbiamo tutti indossato le ali di Dedalo. Sono le sottigliezze del coinvolgimento dei genitori con queste illusioni che influenzano notevolmente la natura del volo fornito da quelle ali, se si può volare abbastanza in alto da goderselo e librarsi veramente, o se il senso di pesante necessità riguardo alle illusioni porta a volare troppo alto o a non staccarsi mai da terra» (Mitchell, 1986, p. 9).

Queste considerazioni ci invitano ad una postura che sappia sia accogliere le parti grandiose ed il bisogno di idealizzazione dei giovani pazienti, evitando un approccio moralistico alle difese narcisistiche che vediamo emergere, ma anche a tenere a mente la necessità del confronto con gli aspetti dionisiaci dell'esperienza umana, quelli che sfuggono al cosmo ordinante della razionalità, con la fragilità e la lacerazione del *principium individuationis* come controparte al mondo apollineo delle illusioni. La vergogna dello smascheramento dunque diventa occasione per scoprire la consapevolezza dell'impossibilità di far coincidere la percezione di sé (e del proprio sé corporeo) con quello sguardo oggettivante e altro da sé.

Distanti dal polo dionisiaco dell'esperienza, questi ragazzi non portano più le passioni del corpo in evoluzione come un terreno conflittuale. Il sesso, il confronto con la complementarità del corpo dell'altro e lo smarrimento dei confini individuali nell'esperienza sessuale sono scomparsi dai racconti dei ragazzi nella stanza di terapia. Il corpo allora riflette la mancanza di integrazione e dialogo fra queste polarità e diventa il corpo esibito e filtrato ad arte della "bella parvenza" apollinea, per poi ricomparire indesiderato attraverso i sintomi, ferito dalle condotte autolesive, affamato dai disturbi del comportamento alimentare e nascosto dal ritiro sociale. Gli adolescenti che varcano oggi la porta delle nostre stanze di terapia sono sempre più frequentemente giovani che sentono di fare le cose ma non di esistere nella loro multiforme



complessità e che vengono alla ricerca di autenticità, di coerenza e di una testimonianza adulta su come si possa «tenersi a metà fra gli estremi».

## References

- Bromberg, P.M., (2012). *L'ombra dello Tsunami. La crescita della mente relazionale*. Milano: Cortina.
- Carnevali, C., Masoni, P., Marangoni, D., (a cura di) (2022). *Adolescenti oggi. Multidimensionalità dei fattori terapeutici: clinica psicoanalitica ed estensione a Gruppi e Istituzioni*. Roma: Alpes Italia.
- Crocetti, G., Palloro, G., Agosta, R., (2018). *La psicoterapia psicoanalitica per l'infanzia e l'adolescenza nei contesti socioculturali attuali*. Roma: Armando editore.
- De Filippo, A., Formella, Z., (2013). *La solitudine di Icaro. Il disagio dei giovani tra adolescenza e età adulta*. Roma: Alpes Italia.
- Freud, S., (1920). *Al di là del principio di piacere*, in Opere, Vol. IX. Torino: Boringhieri.
- Frigoli, D., (1999). *Il corpo e l'anima*. Padova: Sapere.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima*, Roma: Magi.
- Frigoli, D., (2017). *L'alchimia dell'anima. Dalla saggezza del corpo alla luce della coscienza*, Roma: Magi.
- Mitchell, S., (1986). *Le ali di Icaro. L'illusione e il problema del narcisismo*. Contemporary Psychoanalysis, 22, 107-132.
- Nietzsche, F., (2003). *La nascita della tragedia greca*. Bari: Editori Laterza.
- Jung, C.G., (1993). *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Opere, Vol. IX. Torino: Bollati Boringhieri.
- Ogden, T.H., (1994). *L'identificazione proiettiva e la tecnica psicoterapeutica*. Roma: Astrolabio.
- Ovidio. (2014). *Le metamorfosi* (Libro VIII, vv. 183 e successivi). In V. Sermonetti (Trad.), Rizzoli, Milano.
- Tronick, E., (2008). *Regolazione emotiva nello sviluppo e nel processo terapeutico*. Milano: Cortina.
- Winnicott, D., (1974). *Gioco e Realtà*, Roma: Armando.



AUTRICE: **Michela Polletta** – Psicologa, Psicoterapeuta in formazione presso Istituto ANEB, Pedagogista, esperta in psicologia scolastica, facilitatrice in Mindfulness.

Supervisione a cura di **Alda Marini** – Psicologa, Psicoterapeuta, Psicologa analista (CIPA, IAAP), esperta in psicosomatica (ANEB). Docente e supervisore (ANEB, CIPA), Responsabile dei contatti con le istituzioni scientifiche e della rete interdisciplinare.

## HIKIKOMORI E RITIRO SOCIALE: LE MURA DOMESTICHE COME RIFUGIO

Il ritiro sociale negli adolescenti è un fenomeno che si espande sempre più a macchia d'olio nel panorama mondiale e pare colpire in modo allarmante i giovani in via di sviluppo. Alcuni studi stimano un numero di ragazzi italiani in ritiro sociale che si aggira intorno ai 120.000.

Quello che colpisce è la dimensione volontaria del ritiro, questi adolescenti appaiono come disinteressati alla natura sociale del mondo che li circonda e decidono, in maniera più o meno cosciente, di interrompere le interazioni fisiche con tutto ciò che è al di fuori della propria sfera personale.

La mancanza di condivisione con la società concreta sembra essere il nodo cruciale all'interno di un panorama di vissuti piuttosto ampi. Le manifestazioni di isolamento agiscono nell'immobilità dell'azione e della parola. Il malessere appare evidente e molti sono gli studiosi che si sono occupati di indagare, studiare e descrivere il fenomeno.

Andando ad analizzare il contesto giapponese si può evidenziare come nel periodo post-bellico alla Seconda Guerra Mondiale, il Giappone sconfitto e profondamente ferito, sviluppò un forte desiderio di riscatto che lo portò in pochi anni ad affermarsi come terza potenza economica mondiale, dopo l'Unione Sovietica e gli Stati Uniti (Crepaldi, 2019). Questo fenomeno esternamente portentoso lasciò che all'interno delle nuove generazioni si insinuassero fragilità dovute proprio all'incapacità di gestire la forte pressione sociale. Intorno agli anni '80, oltre ad un aumento vertiginoso di suicidi giovanili, inizia a diffondersi la notizia di numerosi ragazzi che scomparivano nel nulla. Sotto la pressione dei mass media il governo giapponese operò le prime misure di rilevazione e sensibilizzazione di tutto il paese. Si diffonde, nell'uso comune, la parola *hikikomori* termine che letteralmente deriva dalle parole giapponesi HIKI, ovvero tirare, e KOMORU cioè riti-

rarsi. Questo termine stava a rappresentare una vera e propria etichetta sociale, stigmatizzando coloro che si tenevano isolati dal mondo e che esprimevano il loro disagio e la loro frustrazione astenendosi dalle relazioni e vivendo in totale solitudine.

Tamaki Saito, psichiatra giapponese, è stato il primo studioso ad approfondire la manifestazione degli hikikomori. Nel suo libro *Adolescenza senza fine* del 1998 per la prima volta viene scardinato lo stigma associato al termine hikikomori e viene posto e interpretato come vero e proprio fenomeno sociale, attribuendogli un connotato scientifico (Di Renzo, D'Oria, 2022, p. 27). Il Governo giapponese nel 2003 definisce alcuni sintomi comuni alla condizione di hikikomori che riguardano la presenza di fobia sociale, principalmente in ambiente scolastico, il ritiro sociale parziale o completo; e uno stile di vita centrato a casa, per più di 6 mesi. Da questi venivano esclusi i soggetti affetti da ritardo cognitivo o disturbo mentale, ma anche coloro che mantenevano rapporti sociali. Magda di Renzo e Pamela D'Oria (2022) hanno messo in evidenza come alcuni autori abbiano ipotizzato nella cultura giapponese due costrutti alla base dell'insorgenza del fenomeno dell'hikikomori: l'*amae* e l'*haji*. L'*amae* è un termine che definisce una dipendenza simbolica dalla figura materna, tipica della cultura giapponese. È un'espressione, prevalentemente espressa dal corpo fondata sull'intuizione materna che non solo riconosce, ma si sostituisce amorevolmente ai bisogni e alle espressioni del bambino. In Giappone questo costrutto è connotato positivamente, tant'è vero che spesso i fanciulli condividono il letto con la propria madre fino anche oltre i 10 anni d'età. È facilmente intuibile come in occidente questa dimensione sia difficilmente accettabile in quanto sentore di un'alterata comunicazione sensoriale nella diade madre-bambino. L'*haji*, tra-

ducibile con vergogna è anch'esso un sentimento prettamente giapponese rinforzato da una società improntata sul successo e sulla produttività. La competizione, a scuola e sul lavoro, soprattutto per gli uomini è così pervasiva da investire tutto il ruolo della persona. Ne deriva che un fallimento instaura una voragine di sofferenza con conseguente rifiuto sociale ed emarginazione da parte dei pari (Di Renzo, D'Oria, 2022). Si può quindi asserire che il ritiro può scaturire da un graduale sentimento di haji per la propria inadeguatezza che viene rinforzato dall'amae materna che aggrava la situazione, cristallizzandola.



Sidonie Springer, *Ragazzo sotto il cappotto protettivo della madre*, Vienna, collezione privata, 1923

Le differenze culturali fra il Giappone e il contesto Occidentale sono molte e non possiamo prescindere da esse. Le caratteristiche peculiari della cultura giapponese sono state messe in crisi dai cambiamenti culturali del secondo dopo guerra, quando i giapponesi hanno cercato di uniformarsi al modello industriale occidentale, contribuendo all'insorgere del fenomeno sociale dell'hikikomori. In occidente invece il problema del ritiro sociale, nonostante si manifesti con peculiarità simili, sembra più ancorato a caratteristiche di personalità e strutture familiari piuttosto che a una realtà culturale (Di Renzo, D'Oria, 2022).

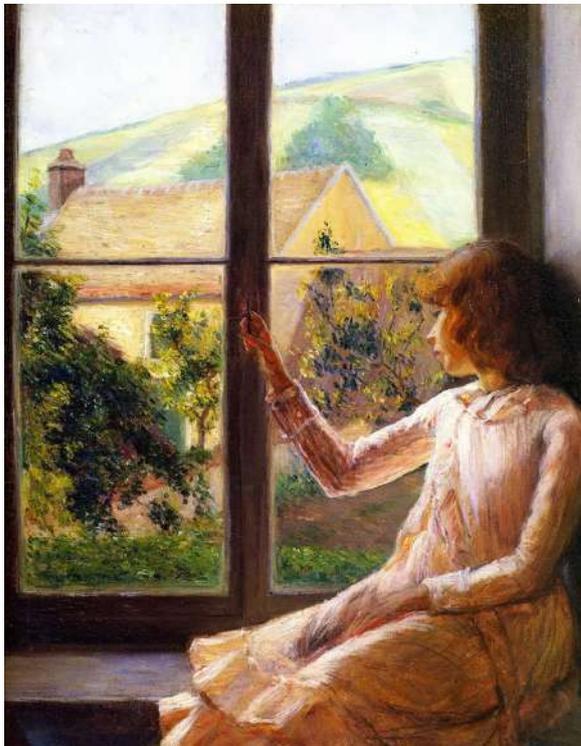
Carla Ricci, antropologa e ricercatrice, in un'intervista del 2015 (Lancini, 2019) so-

stiene che il fenomeno hikikomori in Italia è in crescita a causa di alcune condizioni che ci avvicinano al Giappone, quali l'eccessiva protezione della famiglia, la stretta relazione madre-bambino, il narcisismo, ma anche le condizioni sociali che favoriscono uno stato di incertezza e disorientamento. Queste caratteristiche, per chi è emotivamente più predisposto, possono fungere da forte spinta al ritiro sociale (Lancini, 2019).

Di Renzo e D'Oria (2022) hanno ipotizzato alla base dei soggetti in ritiro sociale un probabile funzionamento narcisistico di personalità. Il narcisismo è inteso come trauma relazionale nelle relazioni primarie di attaccamento creando una compromissione nello sviluppo della naturale relazione fra sé e l'altro. I genitori che non sono riusciti a farsi sperimentare dal bambino come empatici e accoglienti, bensì come svalutanti e criticanti, hanno permesso l'introiezione di qualità e valori genitoriali negativi generando una mancanza di cura e affettività. I soggetti narcisisti sono stati spesso bambini che hanno messo in atto le stesse modalità operative dei loro genitori, narcisisti a loro volta, per proteggersi dalla ferita causata da una relazione traumatica. Per questo motivo il fanciullo, crescendo, sentirà il bisogno di distaccarsi da questi sentimenti di deprivazione attivando una reazione difensiva di onnipotenza spesso accompagnata alla svalutazione e alla negazione del bisogno dell'altro. La ricerca della perfezione, quindi, diventa lo strumento per proteggersi dai sentimenti di vergogna provati e introiettati. Questo tipo di funzionamento impone al ragazzo competenza che si manifesta nel dover essere sempre all'altezza della situazione. Nel narcisismo è evidente una rapida alternanza fra percezioni grandiose e percezioni estremamente svalutanti di sé stessi, in questo modo l'ostentazione di competenza si alterna all'evitamento per evitare il confronto. L'isolamento, quindi, diventa la condizione affinché la propria percezione di grandiosità non venga smascherata ipoteticamente dall'incontro con l'altro (Di Renzo, D'Oria, 2022, p. 61).

Dalle osservazioni fatte sul territorio nazionale italiano appare che i ritirati sociali siano personalità prevalentemente brillanti, con un

buon passato scolastico e tendenzialmente introversi che, quando entrano in contatto con i cambiamenti fisici e con l'aumentare dei compiti sociali, legati all'adolescenza, perdono i punti di riferimento che li hanno orientati fino a quel momento. Si tratta di adolescenti che si percepiscono estremamente differenti dai loro coetanei, nonostante attraversino la stessa transizione. Il loro equipaggiamento emotivo è più fragile, iniziano a sperimentare un sentimento di profonda vergogna che pian piano li allontana dai contesti sociali, ritirandosi e con lo scopo di azzerare la frustrazione indotta dai luoghi come la scuola e lo sport dove si è esposti al mondo esterno.



Lilla Cabot Perry, *Giovanetta alla finestra*,  
Chicago, collezione privata, 1893

Una definizione unitaria del fenomeno non esiste, come non è possibile individuare delle cause specifiche e ben definite che conducano un ragazzo ad auto recludersi, tuttavia, in letteratura sono stati individuati dei fattori di rischio individuali e sociali, come il contesto familiare e territoriale in cui il ragazzo è inserito. Questi incidono sul fenomeno e ne condizionano l'insorgenza.

Luigi Zoja parla di *assenza di vita* inerentemente agli hikikomori, individuandone nel-

la *rinuncia* il nodo cruciale (Zoja, 2009, pp. 64-67). Rinuncia intesa come ricerca del silenzio e della calma, come un ripararsi dallo spavento causato dalla velocità e dai messaggi ambigui della realtà circostante. Citando ancora Di Renzo e D'Oria, nel descrivere il fenomeno degli hikikomori, parlano di un «palcoscenico dove non vale la pena salire» (Di Renzo, D'Oria, 2022, p. 16), simbolismo rappresentativo di un'emotività, del ragazzo che sceglie di isolarsi, improntata su un vissuto di inadeguatezza e mancanza di inclusione. Il vissuto che porta un giovane ad isolarsi è il forte giudizio che si combina ad una scarsa tolleranza alle frustrazioni e all'insorgenza, quindi, di vissuti di incompetenza sulle situazioni gestite. La paura del confronto diventa immobilizzante e il ritiro sociale si connota con un significato di sicurezza e serenità. Le manifestazioni del fenomeno sembrano essere molto differenti a seconda dell'età di insorgenza dei sintomi del giovane. Gli agiti di isolamento sono inizialmente transitori e interessano lassi di tempo circoscritti, per poi consolidarsi e radicarsi nelle routine familiari, connotandosi come permanenti e resistenti agli interventi attuati del sistema di relazioni in cui è inserito.

Sia in Italia che in Giappone i ritirati sociali sono per lo più giovani maschi, ma il numero delle ragazze pare essere comunque in continuo aumento. Il ceto sociale delle famiglie è medio alto (Crepaldi, 2019). L'incontro e la probabile competizione con i pari determinano un forte stato di ansia e angoscia, dettato dall'insicurezza e dal timore di essere rifiutati, sentendo forte il giudizio. Il legame con la madre, che in Giappone si caratterizza con l'*amae*, sembra esserci anche nel contesto italiano. Potrebbe sembrare, infatti, che il ritiro sia legato alla relazione simbolica nella diade che non consente una separazione dovuta al bisogno di protezione. Il futuro è percepito come tempo dell'incontro con il reale che sconfessa il passato e le aspirazioni.

Andando a delineare il fenomeno dell'hikikomori Crepaldi ci propone una definizione, a mio avviso molto particolare ed esaustiva: «una pulsione all'isolamento fisico, continuativa nel tempo, che si innesca come reazione alle eccessive pressioni di realizzazio-



ne sociale, tipiche della società capitalistica» (Crepaldi, 2019, p. 10). L'aspetto della costruzione dell'identità gioca un ruolo cruciale nella predisposizione individuale del giovane, che si trova ad essere parte integrante, nonché potenzialmente attiva, del mondo. In un mondo liquido l'identità non può che essere fluida e in continua trasformazione (Bauman, 2000). Il processo di costruzione identitario inizia a formarsi molto presto nei giovani, attraverso le esperienze vissute e le caratteristiche biologiche, ma è durante l'adolescenza che trova rispecchiamento concreto nel contesto dei pari. Si parla infatti di rinascita connotata proprio nella ricerca di un nuovo posto nel mondo, che integri le esperienze passate con quelle ancora in potenza. La transizione adolescenziale consente al ragazzo di sperimentarsi in relazione in modo autonomo e su più ambiti, questo necessita l'acquisizione di strumenti più complessi e un'integrazione delle risposte all'interno di un'identità in trasformazione. Non è possibile non considerare la rete come parte integrante della realtà quotidiana degli adolescenti e in quanto tale, come ulteriore campo di costruzione di identità, differente rispetto al passato e quindi con scarsi, se non nulli, confronti con le esperienze degli adulti di riferimento.

Le tecnologie della comunicazione e dell'informazione, in molti casi, fungono da ottimo surrogato alla spinta naturale alla socializzazione, offrendo anche il vantaggio di potersi costruire e scegliere l'immagine di sé stessi che si vuole trasmettere al mondo. Risulta evidente quindi come l'hikikomori sia una condizione molto delicata e variegata e come questa vada ad inserirsi in una società, citando Bauman "liquida" e in continua trasformazione connotata da legami di connessione sempre più fragili e dove non esistono confini definiti e netti. Lo strumento tecnologico è parte integrante della vita di ogni individuo e il problema che si pone è quello di saperlo utilizzare senza esserne fagocitati (Marini, 2022).

Presentare sé stessi in rete e presentare sé stessi a scuola, ad esempio, è profondamente diverso, principalmente perché in rete si ha la facilità di nascondere tutti quegli aspet-

ti della propria identità che generano frustrazione, imbarazzo e inadeguatezza. Ci si può concedere il lusso di non addentrarsi nella propria dimensione di autenticità, scegliendo quindi quale immagine mostrare. La costruzione del Sé attraversa sia un corpo reale, che si mostra nelle relazioni interpersonali nel mondo integrata alle esperienze di vita, sia un corpo virtuale costruito in modo solitario e mediato nelle interazioni. Così come il gruppo di pari è fondamentale nella vita reale, anche nel mondo virtuale avere una rete di contatti attivi risulta un elemento fondante nella costruzione e nel consolidamento del proprio ruolo virtuale.

Il binomio fra solitudine ed iperconnessione (Lancini, 2019) risulta oggi profondamente centrale soprattutto in correlazione con quello che rimanda il concetto di identità, ovvero la coscienza della propria esistenza nel tempo che permette di percepirsi come soggetto che appartiene ad un certo contesto. In una prospettiva ecobiopsicologica ne deriva che l'identità è in stretta relazione con l'ambiente. La comunicazione in assenza di corpi è nella nostra società un elemento normativo ed internet ne è l'esaltazione, questo potrebbe produrre una mancata percezione della realtà e della consistenza, dematerializzazione e perdita di senso di una vita concreta (Marini, 2022). La formazione dell'identità si fonda sulla possibilità di integrare le proprie reazioni emotive in un percorso maturativo che si rende possibile attraverso un rispecchiamento con un ambiente adeguato e sintonico. Oggi per gli adolescenti la rete fa parte del loro ambiente quotidiano. Per questo motivo è fondamentale agganciare ad un dato di realtà il fenomeno della rete e delinearne i confini, insegnando a padroneggiare il mezzo e a non esserne schiavi, ad esempio. Volendo contestualizzare in maniera succinta il fenomeno degli hikikomori e dei ritirati sociali in età contemporanea, non si può non accennare a come l'avvento della pandemia nel 2020 abbia generato inevitabilmente un ulteriore scossone ad una società già disorientata dall'individualismo, dall'incertezza e dalla mancanza di solidi punti di riferimento. La popolazione di tutto il pianeta ha dovuto fronteggiare una condizione di precarietà,

apparentemente temporanea e di confinamento. Il ritiro sociale è diventato un mezzo per sconfiggere la pandemia, andando a legittimare e a consolidare la natura di quella condizione di rischio che già attanagliava molti giovani.

Si mostra evidente che la mediazione delle tecnologie in epoca pandemica è fondamentale per poter mantenere i contatti e poter restare integrati nella vita sociale, lavorativa e scolastica. I dati in letteratura mostrano che dall'avvento della pandemia si è riscontrato un aumento di disagio emotivo. L'esposizione alle notizie riportate dai media ha provocato un malessere generalizzato in una grande porzione della popolazione. Il distanziamento e l'isolamento sociale hanno avuto, inevitabilmente, un forte impatto sulla quotidianità e sulle relazioni, costringendo l'essere umano ad una condizione di solitudine forzata e innaturale che ha, in alcuni casi, generato stress e malessere. La mancanza concreta di punti di riferimento e la carenza di relazioni interpersonali confinano l'essere umano in una condizione di solitudine che può essere affrontata positivamente da alcuni, ma può essere subita da altri e pervadere con stati emotivi di tristezza, angoscia, sofferenza, frustrazione e bisogno di vicinanza. Appare chiaro, come questi stati siano analoghi a quelli vissuti dai giovani hikikomori e ritirati sociali che, sebbene abbiano volontariamente scelto la reclusione, la subiscono con un'immobilità frustrante e invalidante, che blocca la possibilità di superare il conflitto fermando il giovane in una solitudine imposta, ma rassicurante. Quella che sto per raccontare è la storia di una fanciulla in ritiro sociale, che ha protratto la sua condizione di isolamento, oltre che per motivi che andrò a delineare, anche per il protrarsi della situazione pandemica che è andata a legittimare una condizione di staticità.

### **La storia di Amelia**

Amelia è una ragazza di 16 anni che arriva alla mia attenzione a febbraio 2021, quando ne aveva quasi 14, su invito della cooperativa per cui lavoro e con la richiesta di un intervento domiciliare. Mi viene descritta come una fanciulla di terza media che non va a

scuola da più di un anno, con una probabile dipendenza da internet. La coppia genitoriale, che incontro preliminarmente, insieme al mio supervisore, verrà seguita per un coordinamento genitoriale. Nel colloquio i genitori si presentano preoccupati e turbati, increduli e stremati dai tentativi di riaggancio alla vita scolastica di Amelia. Raccontano delle sue passioni (tra le quali la cultura giapponese) e delle sue attitudini, particolare rilievo viene posto ad una relazione amicale prevaricante, da cui a loro avviso probabilmente Amelia fuggiva. La ragazza presenta inoltre diagnosi di Disturbo Specifico dell'Apprendimento riguardante solo le abilità di calcolo, è discalcolica ed era compensata adeguatamente dal contesto scolastico. La fanciulla vive in casa con i suoi genitori e un fratello tre anni più grande, ogni tanto in casa con loro c'è anche il figlio della precedente relazione del padre, ormai trentenne. Seguirò Amelia per tre sere alla settimana, ogni incontro avrà la durata di un'ora e l'obiettivo iniziale sarà quello di stabilire un contatto. Il clima in casa è sufficientemente sereno, i genitori non mi hanno rimandato disagio, piuttosto sollievo. Il fratello adolescente invece si è mostrato inizialmente molto insofferente alla mia presenza, insofferenza manifestata tramite provocazioni verbali rivolte ai genitori. Ci vorranno diversi mesi affinché mi accetti e risponda alla mia presenza in modo neutro. Il contatto con il fratello trentenne invece risulta marginale. Per mesi gli incontri sono stati unidirezionali, nessuno scambio, io ero collocata fuori la porta del bagno e parlavo ad una barriera. Dopo una forte ricerca di reciprocità attuata per tentativi ed errori, decisi, comunicandolo a tutti, che avrei orientato il mio lavoro in modo frontale: leggendo libri, storie, e svolgendo una sorta di educazione emozionale, senza attendere, per ora, nessun tipo di reazione da Amelia. Posso dire ora che la narrazione potrebbe essere stata la chiave di volta per comunicare, perché nonostante non ci fosse riscontro reale, percepivo da piccoli movimenti e sospiri, che Amelia c'era e lei sentiva che io ero lì per lei. I genitori, di rimando, mi comunicavano che comunque aveva interiorizzato i nostri appuntamenti e svolgeva, alle volte, dei rituali preparatori.



Dopo diverse settimane, in procinto dell'esame di terza media, iniziai a intervallare le narrazioni a condivisioni su whatsapp e lavorai a delle routine in vista del giorno in cui sarebbe dovuta andare a discutere la tesina, che stava preparando insieme ai genitori. Accettò di condividerla con me, ma ancora non c'erano risposte ai miei whatsapp. La preoccupazione per la gestione del faticoso giorno dell'esame era molta, ma i preparativi sembravano procedere e di riflesso i genitori mi rimandavano che Amelia aveva una forte convinzione a concludere il percorso ed era decisa, quindi, a presentarsi all'esame. Le regalò qualche giorno prima un polipo, simbolo per gli studenti giapponesi di buon auspicio, e in quel giorno le scrivo un in bocca al lupo in giapponese con gli ideogrammi, aiutandomi con il traduttore. Quello fu un altro punto di svolta, Amelia passò splendidamente il suo esame in presenza e iniziò a rispondermi ai messaggi su whatsapp. I nostri incontri proseguirono bisettimanalmente ma le sue risposte, seppur inizialmente monosillabiche, indirizzavano i miei interventi e la relazione diventa pian piano bidirezionale. A settembre 2021 si iscrive ad un istituto professionale nell'hinterland milanese, con indirizzo in "servizi culturali e di spettacolo". Viene richiesto un consulto neuropsichiatrico inerente all'aggiornamento della diagnosi, necessario per il cambio di scuola. Verranno effettuati degli incontri di rete con la scuola, e il primo anno di secondaria verrà svolto da Amelia in DAD. Scelta faticosa, ma ancora necessaria al percorso. I nostri incontri in casa si muovevano sempre nelle stesse modalità, ma le risposte su whatsapp diventavano più rilevanti. Abbiamo svolto insieme delle *moodboard*, ovvero delle tavole in cui vengono inserite delle immagini collegate a vissuti emotivi; quindi, tramite i suoi simboli inizia a farmi conoscere il mondo che teneva rinchiuso all'interno delle mura di casa. Quello che emerge, e che affrontiamo con assoluta cautela, è un profondo disagio. Il giudizio è per Amelia qualcosa di sempre presente nei contesti sociali e intollerabile. Le sue estreme capacità di analisi e la sua profonda sensibilità si connotano come antenne iper-recettive della realtà circostante,

alle volte però esasperando un'attenzione altrui poco rispondente al reale. Quest'ultima osservazione è pian piano entrata nel suo immaginario attraverso le esemplificazioni sull'empatia e sui neuroni specchio. Partendo dal suo vissuto siamo tornate su episodi del passato e abbiamo provato a darle una connotazione differente, meno esasperante e, forse, più veritiera.

Il suo primo anno di scuola superiore si svolge in modo globalmente sereno, le lezioni la impegnavano non più di tre ore al giorno, e nonostante qualche assenza Amelia è riuscita a stare al passo e si è percepita competente. Anche i professori si sono detti soddisfatti, l'unica difficoltà si è riscontrata in matematica, dove spesso non ha acceso la video camera e ha fatto molte assenze, poco sorprendente se pensiamo al suo disturbo specifico dell'apprendimento. L'anno comunque viene superato senza debiti e i nostri incontri transitano nel mio studio, al sabato mattina, settimanali. Siamo a luglio 2022 e la ragazza che mi trovo di fronte ha molta voglia di parlare. Il nostro nuovo obiettivo era quello di andare a scuola fisicamente a settembre, iniziando il suo secondo anno in una classe già formata e con un distacco dalle relazioni sociali durato circa 2 anni. Amelia si dice molto spaventata, ma anche pronta. Tutti i passi che aveva fatto fino ad allora si erano mostrati positivi, era sempre riuscita, seppur con molta fatica, a portare a termine tutto quello che si era prefissata e questo giocava un ruolo di rinforzo e fungeva da sprone a quello che era la sfida sulla sua nuova socialità legata al corpo fisico. Negli incontri andammo ad esplorare, finalmente, tutte le sue aree, senza però abbandonare l'atteggiamento di cautela già adottato e necessario. Scoprii che Amelia passava circa 3-4 ore al giorno a giocare al pc con persone straniere, comunicando in inglese, intessendo relazioni amicali, ma senza mai farsi vedere in viso. Dopo aver allertato lei e la famiglia sulla potenziale pericolosità delle relazioni online, siamo entrate nel vivo di queste interazioni. Accadeva, spesso, che la sua inadeguatezza la pervadesse, quando un altro giocatore non rispondeva o le comunicava di aver trovato altri con cui giocare,

immediatamente sentiva di perdere il suo valore finendo in pensieri negativi, svalutanti e disinvestendo completamente in quella relazione e in sé stessa. Passavano anche giorni in questa modalità. Il tempo scorreva lento e questa percezione la rassicurava. In vista delle nuove relazioni, pensai, che fosse fondamentale andare a scardinare i pensieri disfunzionali che si annidavano nel profondo. Non posso dire, su questo di esserci riuscita, ma sicuramente delle riflessioni più accurate si sono insinuate e la svalutazione di sé stessa oggi è meno totalizzante. Il 12 settembre 2022 Amelia va a scuola, accompagnata dai genitori, ed entra nel mondo adolescenziale che tanto aveva temuto, con coraggio e forza, uscendone vincitrice come già aveva imparato a fare. Ci sentimmo quel pomeriggio e oltre alla confusione era lampante una forte stanchezza con cui ancora non avevamo fatto i conti. I nostri incontri continuarono settimanali alternando però delle videochiamate a colloqui in presenza. Le sue routine si consolidarono pian piano e nelle reti con la scuola venne posta l'attenzione alle assenze che si verificano almeno una volta alla settimana, non per disinvestimento ma per reale fatica fisica, dovuta proprio alla mancanza quasi totale di impegni per molto tempo. Viene a consolidarsi pian piano una sempre maggiore attenzione al proprio aspetto, scoprendosi piacente e di compagnia. Le relazioni all'interno della classe spesso sono state un ostacolo per la sua tendenza a idealizzare e a disinvestire, ma anche per la propensione a non cercare relazioni privilegiate, piuttosto gruppali, in quanto meno soggette all'imbarazzo. Quello che la socialità le insegna, e che poi rielaboriamo insieme, è la necessaria flessibilità da adottare negli ambiti di relazione, caratteristica per Amelia molto difficile in quanto connotata di solidi principi positivi e alti valori amicali, che però spesso tendono ad essere disillusi. Amelia oggi finisce il suo secondo anno scolastico positivamente, e nonostante le difficoltà e le delusioni con cui si è scontrata, verbalizza di non avere nessuna propensione ad isolarsi ancora. Ha capito di avere delle risorse preziose e di saperle utilizzare quando il mondo glielo richiede. La stanchezza fisica che presenta è proprio lo

specchio delle energie che mette in campo per essere adeguata e competente rispetto al mondo esterno, secondo i suoi solidi principi e le sue forti convinzioni. Il lavoro da fare è ancora molto, ma le esperienze vissute hanno permesso che maturasse in Amelia la consapevolezza di essere in grado di affrontare il mondo e di vedersi proiettata in un futuro possibile e realizzabile.



William-Adolphe Bouguereau, *Sussurri d'amore*, New Orleans, Museo d'arte, 1889

Stimolata dalle riflessioni della dr.ssa Marini (2022) posso asserire che nonostante io abbia lavorato in assenza di un corpo fisico per molto tempo, ciò che ha caratterizzato di senso l'intervento è stato l'accesso a delle informazioni di contesto inattingibili diversamente. Quello che pian piano si è attivato è stato il piano dell'immaginario che è stato indispensabile per stabilire una vicinanza e un contatto necessario a formare e a mantenere il legame che poi si è connotato come luogo



di contenimento e rielaborazione di dinamiche pregresse disfunzionali. L'immaginario è l'elemento cardine della psicologia analitica, Hillman (Marini, 2022) ci sottolinea come nell'immagine si trovino i simboli, tenuti insieme da una rete sottile, che sono l'emana-zione dell'archetipo e sono presenti nel tutto. L'archetipo, pervadendo il tutto, coinvolge sia il mondo interno, psichico, che il mondo esterno, materiale. Quindi attraverso l'immaginario si può raggiungere il corpo, la materia, e analizzare in profondità i processi che hanno generato la situazione invalidante nel soggetto preso in esame (Frigoli, 2017).

L'uomo va sempre inteso come soggetto ecobiopsicologico (Frigoli, 2007) e, come si evince, nella storia di Amelia le sue dimensioni di corpo, psiche e ambiente, in un momento specifico della vita hanno smesso di interagire sinergicamente provocando un profondo malessere. Questo ha causato forti ripercussioni in tutti gli ambiti della sua vita, in primis sui suoi familiari. Una presa in carico globale ha permesso un graduale riavvicinamento alla vita della ragazza e una progressiva "normalità" ritrovata nel suo sistema famiglia, dettato da un ordine necessariamente nuovo, poiché ricostruito su nuove transizioni di tutti i membri coinvolti. Ascoltando le informazioni che derivavano dalla situazione di chiusura è stato possibile aprire un varco attraverso, prima il riconoscimento, poi l'interpretazione dei simboli che mi venivano riportati. L'ambiente, sia familiare che successivamente neutro, nel mio studio, ha permesso un lavoro identificativo necessario per operare la connessione di cui Amelia aveva bisogno, al fine di poter tornare a sentirsi competente e parte integrante di un mondo che richiedeva la sua integrazione.

## References

- Arienzo, A., Civerra, A., Di Giamberardino, S., et al., (2020). *L'intervento psicologico con la marginalità nel contesto Covid-19: dall'agire controllo al riconoscere domande di rapporto*. Quaderni della Rivista di Psicologia Clinica. Teoria e metodi di intervento, 8 (1), pp. 9-20.
- Barbieri, M., (2020). *Lavoro su piattaforma, coronavirus, conflitto sociale e legislazione: i nodi sono tutti da sciogliere*. Labour & Law Issues, 6 (1), pp. 3-13.
- Bauman, Z., (2000). *Modernità liquida*. Bari-Roma: Laterza.
- Biava, P. M., Frigoli, D., Laszlo, E., (2014). *Dal segno al simbolo. Il Manifesto del Nuovo Paradigma in Medicina*. Bologna: Persiani.
- Boni, F., (2020). *Frammenti di un discorso virale. Le cornici del coronavirus*. Mediascapes journal, 15, pp. 3-12.
- Cagol, M., Viola, M., (2020). *La relazione mascherata. Le mascherine chirurgiche e la comunicazione sociale in prospettiva educativa*. Formazione & Insegnamento, 18 (3), pp. 24-34.
- Contini, M., (2020) *"Tentazioni virali": prima, durante e dopo*. CRIEF, 6, Giugno 2020, pp. 14-17. Università di Bologna. DOI: 10.13128/rief-8572
- Corsi, M., (2020). *Pensieri, emozioni e riscoperte, ai tempi del coronavirus*. Nuova Secondaria, 9, pp. 12-15.
- Costantini, B., (2019). *La solitudine ai tempi del Covid-19. Riscoprire le relazioni interpersonali e la solitudine nella società iperconnessa*. Alpha Omega, 3, pp-421-438.
- Crepaldi, M., (2019). *Hikikomori. I giovani che non escono di casa*. Roma: Alpes.
- De Rossi M., Petrucco C., (2018). *Le narrazioni digitali per l'educazione e la formazione*. Roma: Carocci Editore.
- Di Renzo, M., D'Oria, P., (2022). *Hikikomori. Ritirati, ma non troppo*. Roma: Magi.
- Frigoli, D., (2007). *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica*. Roma: Armando.
- 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.
- Gigli, A., (2020). *Essere genitori ai tempi del Covid-19; disagi, bisogni, risorse. I primi dati di una rilevazione*. CRIEF, 6, Giugno 2020, pp. 18-23. Università di Bologna. DOI: 10.13128/rief-8572
- Lancini, M., (2019). *Il ritiro sociale negli adolescenti. La solitudine di una generazione iperconnessa*. Milano: Raffaello Cortina.
- Marini, A., (2022). *Corpo dematerializzato e corpo sottile. La psicoterapia on-line e il co-*



- stellarsi dell'immaginario*. Roma: Magi.
- Midoro, V., (2019). *La scuola ai tempi del digitale. Istruzioni per costruire una nuova scuola*. Milano: FrancoAngeli.
- Ricci, C., (2008). *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*. Milano: FrancoAngeli.
- Taddio, L., Giacomini, G., (2020). *Filosofia del digitale*. Sesto San Giovanni (MI): Mimesis.
- Terimini, F., Curcurù, G., (2020). *Pandemia Covid-19: aspetti clinici e conseguenze psicologiche delle restrizioni governative. Alcune considerazioni e studi interdisciplinari*. *Life Safety and Security*, 8 (1), pp. 194-200.
- Vicari, S., Pontillo, M., (2022). *Adolescenti che non escono di casa. Non solo Hikikomori*. Bologna: il Mulino.
- Zoja, L., (2009). *La morte del prossimo*. Milano: Giulio Einaudi.
- Zoja, L., (2013). *Utopie minimaliste. Ecologia profonda, psicologia e società*. Milano: Chiarelettere.

# ATTIVITÀ PSICOTERAPEUTICA

## Medicina Psicosomatica e Psicoterapia Ecobiopsicologica

La diagnosi Ecobiopsicologica nel rispetto della completezza dell'essere umano, della sua originalità e autenticità, consente di mantenere costantemente presente l'importanza della relazione che il corpo intrattiene con la psiche e con gli aspetti culturali e sociali. L'essere umano, così concepito, è inserito in reti più ampie quali la famiglia, la società e la cultura, che a loro volta fanno parte di un grande ecosistema naturale, in cui tutte le parti che lo compongono si corrispondono fra loro.

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.

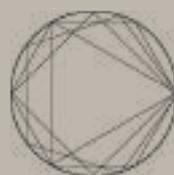
### NELL'AMBITO DELLA PREVENZIONE SONO ATTIVI I SEGUENTI INDIRIZZI:

- Prevenzione disagi dell'adolescenza
- Supporto psicologico nell'accompagnamento alla genitorialità
- Problematiche della sessualità e della fecondazione assistita
- Counseling in ambito familiare, scolastico e 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 INDIVIDUALE a orientamento psicodinamico per adulti, preadolescenti e adolescenti, coppie
- Psicoterapia DI GRUPPO a orientamento psicodinamico
- Psicoterapia dei disturbi psicosomatici, alcuni esempi dei diversi apparati:
  - Tegumentario (orticaria, dermatiti, herpes, psoriasi ecc.)
  - Digerente (reflusso, gastrite, colon irritabile, pancreatite ecc.)
  - Respiratorio (asma, bronchiti, riniti, laringiti ecc.)
  - Muscolo-scheletrico (cervicalgia, lombalgia, tendiniti ecc.)
  - Circolatorio (pressione alta o bassa, aritmie, vene varicose ecc.)
  - Sistema immunitario (allergie, artrite reumatoide, psoriasi, vitiligine ecc.)
  - Escretore (calcoli renali, cistite, ecc.)
  - Genitale e riproduttivo (varicocele, ovaio policistico, endometriosi, problemi legati alla sessualità, candida, ecc.)
  - Endocrino (Ipo o ipertiroidismo, diabete mellito, ecc.).Una sezione a parte viene dedicata per l'oncologia
- Psicoterapia del trauma e EMDR
- Tecniche di rilassamento
- Massaggio shiatsu
- Psicoterapia di sostegno individuale e familiare in ambito oncologico.

A questo [link](#) sono elencati i professionisti che collaborano, sostengono e condividono l'approccio ecobiopsicologico. Oltre ai Docenti della Scuola, i terapeuti per i quali è certificato il processo di supervisione con metodo ANEB sono riconoscibili dalla dicitura "IN FORMAZIONE CONTINUA ANEB".



ASSOCIAZIONE  
NAZIONALE  
ECOBIOPSICOLOGIA



## LA FEDE E LO SCHELETRO. ASPETTI ECOBIOPSIKOLOGICI NELLA PRATICA DEL PARKOUR

### 1. Introduzione

Prima di iniziare a scrivere del parkour occorre definirlo; cercando nella Treccani il termine si trova: «pratica ludico-sportiva inventata nel 1998 in Francia da David Belle [...] consiste nell'affrontare un determinato percorso superando gli ostacoli [...] con salti capriole, arrampicate e varie acrobazie». L'obiettivo del parkour è superare l'ostacolo sia esso fisico o mentale attraverso il movimento. Definita a grandi linee la disciplina, rimane da comprenderne l'essenza.

«Siamo gatti selvatici nati in strada, non vogliamo essere addomesticati»; con queste parole Laurent Piemontesi, uno degli appartenenti al nucleo fondatore del parkour descrive l'essenza disciplina. Già partendo da questa frase è possibile rintracciare alcuni elementi su cui la pratica stessa si regge: c'è la presenza del movimento tipico del mondo animale e dei felini in particolare; la strada e l'ambiente urbano in cui la disciplina ha mosso i primi passi; e, da ultimo, un certo tentativo di sfuggire ad una tendenza al conformismo tipica della società contemporanea. Tendenza che, a mio avviso, è stata ben descritta da Pier Paolo Pasolini in *Scritti*, dove l'autore scrive: «il potere ha deciso che siamo tutti uguali. L'ansia del consumo è un'ansia di obbedienza a un ordine non pronunciato. Ognuno [...] sente l'ansia, degradante, di essere uguale agli altri nel consumare, nell'essere felice, nell'essere libero: perché questo è l'ordine che egli ha inconsciamente ricevuto. [...] Mai la diversità è stata una colpa così spaventosa come in questo periodo di tolleranza» (Pasolini, 1974, p. 12). Riprendendo e contestualizzando quanto scritto da Pasolini, diventa più evidente il tentativo, quasi eversivo, di una disciplina sportiva occidentale di non essere "addomesticata".

Verranno dati ora alcuni brevi cenni storici per contestualizzare la disciplina.

### 1.1 Cenni storici

L'ispirazione dietro il parkour è quella del *Methode naturelle* di Georges Hébert, un ufficiale di marina francese che ad inizio '900 sviluppò un metodo di allenamento definito "metodo naturale", il cui motto è: «Essere forti per essere utili». Alla base di tale metodo risiede l'idea che il miglior modo per allenare un uomo è farlo esercitare nei movimenti naturali che sa fare ed in situazioni reali alle quali tali movimenti possono essere applicati.

Il parkour vero e proprio nasce a metà degli anni '80 a Lisses nella periferia di Parigi ad opera di David Belle, il figlio di un pompiere parigino di origine vietnamita il quale era stato addestrato proprio con il "metodo naturale" di Hébert. David passa tale conoscenza ad un gruppo di ragazzi di Lisses noto come Yamakasi, di cui Laurent Piemontesi citato poco sopra è uno degli esponenti, la cui provenienza geografica è decisamente eterogenea, essendo un misto di immigrati di seconda generazione africani, asiatici ed italiani.

Nel resto dell'Europa il parkour arriva all'inizio dei primi anni 2000 e quasi ogni paese narra la propria leggenda di come sia apparso per la prima volta; ad esempio in Inghilterra esplose in seguito al documentario di Mike Christie, *Jump London* del 2003. Questo articolo, però, non tratta della storia del parkour, ma piuttosto della divergenza stessa della disciplina rispetto a un pensiero occidentale conformizzante, pertanto procederò ad entrare dentro la disciplina per un'altra via rispetto a quella storica: l'immaginazione. Per entrare all'interno del parkour occorre immaginarlo come formato dall'unione di due elementi: lo scheletro e la fede.

## 2 Disciplina

### 2.1 La fede e lo scheletro

«La fede che mi tiene ancora in piedi è lo



scheletro».

Marracash nel 2019 ha scritto un disco intitolato *Persona* nel quale ogni brano è dedicato ad una parte diversa del corpo. In tale album la canzone dedicata allo scheletro, quindi a ciò che letteralmente tiene in piedi un individuo ha come titolo *Qualcosa in cui credere*, che poi sarebbe la definizione di fede. L'idea di fede come scheletro e come armatura che protegge è ritrovabile anche nella lettera agli Efesini di San Paolo (Efesini 6, 10-20), dove si legge: «Rivestitevi dell'armatura di Dio, per poter resistere alle insidie del diavolo. [...] Prendete perciò l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno malvagio e restare in piedi». La fede e lo scheletro sono quindi ciò che permette di «resistere alle insidie del diavolo», diavolo che poi etimologicamente è quello che divide, l'opposto quindi dell'armonizzazione intesa come congiunzione degli opposti, il processo di individuazione junghiano. Per individuarsi servono quindi fede e scheletro, serve una *coniunctio oppositorum*.

Ad osservare alcuni movimenti della pratica del parkour sembra che ci sia una sorta di aspetto fideistico nel movimento stesso, avendo quindi la credenza che un determinato salto vada a buon fine e non causi danni al fisico. Per saltare quindi bisogna avere fede e avere un buono scheletro. Uno dei concetti ricorrenti degli albori della pratica è proprio la creazione di un'armatura corporea in grado di sostenere l'impatto dei salti. Costruire tale armatura è comparabile a costruire uno scheletro in grado di sostenere il peso delle cadute e simbolicamente anche a costruire una fede in grado di permettere di compiere movimenti rischiosi, armonizzando quindi i due, individuando il praticante.

Fede e scheletro sono due elementi apparentemente opposti, nei quali è possibile ritrovare gli archetipi di Anima e Animus. L'Anima è l'archetipo più informativo della fede, nel senso di qualcosa legato più ad una sfera femminile, mentre lo scheletro è più legato all'Animus, archetipo del maschile indicando quindi una dimensione più legata alla forza fisica e alla resistenza. L'individuazione passa anche per la conoscenza e l'armonizzazione di entrambi gli elementi. Nella pratica di una

disciplina sportiva artistica è necessaria sia la fede che lo scheletro; è necessaria l'armonizzazione degli opposti per poter compiere un gesto atletico frutto sia della forza che della flessibilità raggiungendo quindi uno stato di grazia o di armonia. È, forse, possibile che la pratica di una disciplina come il parkour possa portare l'essere umano a conoscere e possedere entrambi gli elementi e conseguentemente ad aiutarlo nel cammino verso l'individuazione. È importante la consapevolezza dietro questo percorso in modo da evitare che uno dei due poli prevalga sull'altro, in modo da arrivare all'armonia della *coniunctio oppositorum*.

L'importanza dell'armonia è ben definita, a mio avviso, da quello che afferma il principe Myškin ne *L'idiota* di Dostoevskij e cioè che «La bellezza salverà il mondo», dove la parola russa per "bellezza" rimanda più che alla bellezza estetica, all'armonia del sacro; armonia che è proprio data dalla congiunzione degli opposti, dall'equilibrio tra Anima e Animus e quindi tra fede e scheletro. Forse attraverso la pratica di una disciplina artistica come il parkour è possibile «salvare il mondo» attraverso l'armonia?

Verranno ora analizzati lo scheletro e la fede del parkour ampliando una delle ossa più iconiche della disciplina, il *saut de chat* e quello che sembra un vero e proprio salto della fede, ovvero il *Manpower Gap*.

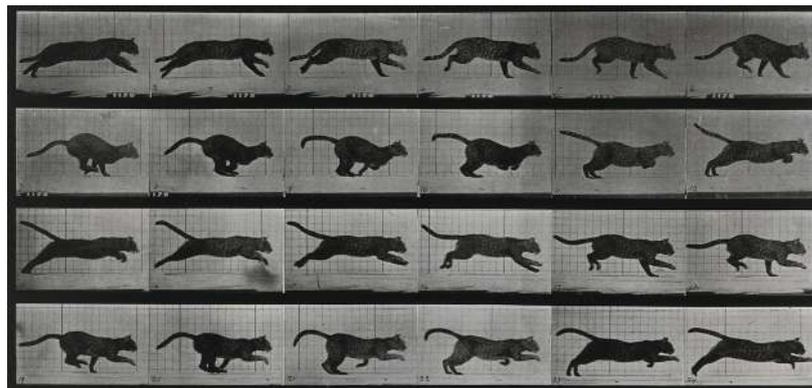
## 2.2 Il salto del gatto (lo scheletro)

Il parkour in quanto disciplina sportiva è una di quelle che imita la guerra e conseguentemente la caccia degli animali, in questo paragrafo approfondiremo tale tematica. Rafforzare lo scheletro vuol dire riuscire a tollerare la noia e la frustrazione di allenamenti lunghissimi per preparare il corpo a quell'"atterraggio" di cui parla Hubert nel dialogo dell'incipit. David Belle diceva dell'allenamento: «questo è quello che devi sapere: piangerai, sanguinerai, suderai come non hai mai fatto prima». Compiere lo stesso movimento un numero infinito di volte è quello che permette di creare uno scheletro forte e resistente e uno di tali movimenti è il *saut de chat*, di cui potete vedere la rappresentazione in foto.

Visivamente è possibile notare delle somi-



Il salto del gatto. [Fonte](#)



Eadweard Muybridge, *A cat running*, fotoincisione tratta dall'*Opera Animal locomotion: an electro-photographic investigation of consecutive phases of animal movements*, Londra, Wellcome Library, 1887

glianze tra i due movimenti e da ciò è possibile rintracciare le radici profonde del parkour, entrando quindi nel mondo animale. Il parkour è poi l'arte di spostarsi all'interno di una giungla urbana. L'unico animale rimasto in Europa che vive e si sposta nelle giungle cittadine rimanendo parzialmente addomesticato è proprio il gatto.

La pratica del parkour può essere paragonata ai movimenti dei gatti e, ampliando, dei felini. Questi ultimi sono anche propri dell'Indocina, che da dove provengono gli antenati di David Belle e di alcuni Yamakasi. Filogeneticamente è quindi possibile unire i gatti alle tigri, le *banlieues* parigine al Sud-Est asiatico, chiarificando il fatto che il parkour riprende proprio dal movimento dei felini andando ad imitare la caccia di tali animali e quindi come gli stessi si procurano il nutrimento. Il parkour si configura quindi come uno sport che richiama archetipicamente la caccia, dove i movimenti servono per riuscire a catturare le prede e a sopravvivere. Lo scopo del movimento, quindi, è quello di riuscire a sopravvivere. La sopravvivenza dell'abitante di Parigi non è, però, quella materiale dove lo sport serve per cacciare materialmente il

cibo, a mio avviso è, piuttosto, una sopravvivenza metafisica, nel senso di riuscire a procacciarsi una sorta di nutrimento "spirituale". Lo scheletro allora si connette ancora di più al movimento essendo le ossa proprio quello che serve per riuscire a muoversi in modo adatto e andare a rafforzare quest'ultimo significa poi aumentare le possibilità di raggiungere un nutrimento spirituale.

### 2.3 Manpower gap (la fede)

Il nutrimento spirituale di cui si scrive nel paragrafo precedente potrebbe essere proprio la fede; la quale nel corso del '900 è andata incontro ad una sorta di morte; tant'è che Friedrich Nietzsche in *La gaia scienza* scrive: «Dio è morto! Dio resta morto! E noi l'abbiamo ucciso! [...] Che festività di perdono, che sacro gioco dovremo inventarci?» (Nietzsche, 1882, p.125). Egli è convinto che la morte degli dei abbia un effetto positivo sull'umanità e teorizza che una volta morti gli dei possa venire alla luce l'*Übermensch*. Nietzsche sostiene che con tale morte si configuri una nuova pagina bianca per l'umanità, che potrebbe essere in grado di reinventarsi senza portare con sé il peso del passato. Nel



'900 si è compiuta un'opera di razionalizzazione estrema della realtà e si è improntata la vita degli esseri umani verso una sorta di materialismo, dove per esistere le cose devono essere tangibili, devono essere solo scheletro. Questa rimozione della fede non può avere esito positivo per l'essere umano, L'uomo occidentale sentendo la mancanza di questa fede ha cominciato a proiettarla o agirla, necessitando di questa dimensione fideistica inconsapevolmente. D'altronde lo scrive lo stesso Nietzsche: «Che festività di perdono, che sacro gioco dovremo inventarci?» (Nietzsche, 1882, p. 125), sembra quasi che sia necessario inventarsi un "gioco sacro" per poter dare senso alla vita dell'uomo, allo scheletro. Questo gioco sacro è, forse, quello che gli esseri umani ricercano tutta la vita per dare un significato all'esistenza: lo sport, l'arte, la psicoterapia, sono potenzialmente tutti campi in cui poter avere fede e che possono dare significato ad uno scheletro che altrimenti rimane solo corpo, ma niente anima.

L'effetto che la fede ha su uno scheletro ben costruito è ben esemplificata nel Manpower Gap, forse il salto più iconico del parkour. Il Manpower Gap è un salto che si trova nel comune di Évry vicino Parigi ed è zona di nascita del parkour. Il salto in sé misura circa 6 metri di lunghezza e 4.5 metri di altezza, staccando dal tetto di un palazzo di cinque piani (per visualizzarlo rimando alla visione del video *Storror: Manpower- Most Iconic roof gap in parkour history*). La lunghezza del salto è tollerabile, quello che lo rende difficile è l'impatto con il punto di atterraggio. Già qui si può vedere quanto il salto sia solo in apparenza un salto della fede, ma che in realtà necessita di uno scheletro estremamente resistente, che da solo non è sufficiente, bisogna anche essere convinti di saltare e farlo senza esitazione, perché il minimo errore a tale altezza è fatale. Servono fede e scheletro. Nessuna donna aveva mai saltato il Manpower fino al 2022, quando la diciannovenne Lilou Ruel è riuscita ad aprire il salto. Questo caso è esemplare, non soltanto perché è stata la prima donna a farlo, ma anche perché si vede in maniera molto chiara quanto tempo ci voglia per riuscire a compiere dei movi-

menti solo in apparenza mortali e frutto di fede cieca.

Da questo iconico esempio, credo si possa evincere quanto il parkour sia uno sport estremo meno di quello che si è portati a pensare, ma sia piuttosto una disciplina, dove il pericolo esiste, ma il rischio è calcolato. Appare, allora, l'aspetto fideistico del parkour, in quanto per tollerare la caduta e il rischio è necessario fidarsi e affidarsi al proprio scheletro. La fede tiene in piedi lo scheletro e lo scheletro consente alla fede di agire sul mondo. Si ritrovano più chiaramente l'Anima e l'Animus, la cura e l'azione.

### 3. Gioco sacro

«C'è un nodo nel legno che lui tocca  
con l'unghia e con il tempo,  
con la punta dell'unghia e del tempo,  
all'uomo serve un gioco nella cella»

Erri De Luca, 2005

Questo è un estratto di *Per Ante* una delle poesie della raccolta *Solo andata* di Erri De Luca. La poesia tratta di un prigioniero che cerca una maniera di sopravvivere all'interno di una cella nella quale è stato privato di qualsiasi conforto spirituale e della sua necessità di trovare un gioco necessario per la sopravvivenza. Qui il gioco, che poi è forse lo stesso «gioco sacro» di cui scrive Nietzsche, è necessario per la sopravvivenza, per riuscire a non impazzire dentro la cella e nel momento in cui l'uomo lo trova, accede a una dimensione nella quale, seppur rinchiuso, conserva un barlume di libertà.

Ampliando l'immagine della cella si possono usare le parole di Marracash: «A chi [...] sta nelle popolari, in celle di alveari con i suoi e le sorelle in quaranta metri quadri». Allora i quartieri periferici diventano sempre più degli alveari composti da celle e ripieni di api operaie tutte uguali e conformi, e qui ritorna anche l'intuizione di Pasolini sull'omologazione degli individui nella società contemporanea. Le città assomigliano via via a giungle di cemento sempre più fitte dove l'uomo fatica a muoversi e fatica ad essere umano; in questi luoghi serve allora un «gioco sacro» che riporti l'uomo a una dimensione di fede e che possa far divertire l'uomo. La dimensio-

ne del gioco è qualcosa di necessario per la sopravvivenza dell'anima umana all'interno di città e quartieri che stanno diventando via via più densamente abitate e più soffocanti. L'antropologo francese Marc Augé (Non-lieux, 1992) conia il neologismo "non-luogo" per definire tutti quei luoghi di una città che hanno la prerogativa di non essere identitari, né storici o relazionali.

A cosa serve trovare un gioco allora? In qualche modo a modificare la visione che abbiamo dello spazio stesso e a riformulare la realtà, facendo sì che l'uomo si riappropri dello spazio cittadino in una maniera più "umana".

### 3.1 Parkour vision

Lo psicoanalista britannico Donald Winnicott in *Gioco e realtà* scrive che è proprio attraverso il gioco e l'atto creativo che il bambino costruisce la propria realtà. Attraverso il gioco il bambino tenta di trovare un modo creativo per congiungere il suo nucleo più autentico con quanto l'ambiente che lo circonda gli richiede. Winnicott scrive: «È la percezione creativa più di ogni altra cosa che fa sì che l'individuo abbia l'impressione che la vita valga la pena di essere vissuta» (Winnicott, 1974, p. 119); da questo passaggio si può evincere come l'atto creativo, che è poi il gioco, sia ciò che rende la vita piena, ritrovando forse quell'aspetto di "gioco sacro". Winnicott, inoltre, scrive dell'area transizionale, ovvero uno spazio potenziale che si interpone tra individuo e ambiente, tra realtà soggettiva e realtà oggettiva. È all'interno di quest'area potenziale che si sostanzia l'atto creativo e quindi la realtà oggettiva è costruita a partire dalla soggettività dell'individuo. È qui che si inserisce quella che viene chiamata *parkour vision*, la quale è definibile come una sorta di cambiamento all'interno della percezione del tessuto urbano: le barriere architettoniche non sono più soltanto degli oggetti o degli ostacoli, ma diventano delle possibilità di movimento, dei giochi. Non soltanto cambia la visione dell'architettura, ma si amplia proprio la stessa, permettendo quindi al praticante di vedere delle possibilità di movimento dove prima invece c'erano dei non-luoghi. Attraverso il parkour si può superare il concetto di Augé di non-luogo,

in quanto cambiando la percezione di una struttura architettonica è possibile cambiare anche la prerogativa facendola diventare un luogo relazionale. La pratica del parkour quindi, entrando nell'area transizionale di cui scrive Winnicott, permette di entrare in una sorta di area di mezzo tra realtà oggettiva e realtà soggettiva, andando a modificare l'essenza stessa di entrambe attraverso un atto creativo, che è poi il "sacro gioco" del parkour.

### 3.2 Area transizionale

Come si raggiunge, però, tale area transizionale e, ampliandone il concetto, in cosa si sostanzia? Posto che il parkour, in quanto atto creativo, sia un gioco e abbia una componente simbolica, in quanto permette a un oggetto di essere l'oggetto stesso a livello di corpo materico, ma anche qualcos'altro a livello di corpo sottile, possiamo provare ad inserirlo nella classificazione dei giochi fatta dal sociologo Roger Callois in *I giochi e gli uomini* dove ne identifica quattro tipologie:

1. Agon, i giochi di competizione;
2. Alea, i giochi d'azzardo;
3. Mimicry, i giochi di finzione;
4. Ilinx, i giochi di "vertigine".

Il parkour rientra senza ombra di dubbio nella quarta categoria. I giochi di *ilinx* sono giochi adrenalinici, dove appunto si prova una sensazione di "vertigine". Il francese termine stesso *ilinx* designa un'emozione molto specifica e cioè quella eccitazione che si prova quando pensiamo di poter distruggere qualcosa. La psicologa inglese Tiffany Smith (2015) scrive che l'emozione di *ilinx* tratta del desiderio di creare scompiglio in una società in cui l'uomo è sempre abituato a stare all'interno di un ordine preconstituito. Da questo, a mio avviso, è piuttosto chiaro perché il parkour sia un gioco di *ilinx*: si ritrova l'idea stessa di cosa sia la *parkour vision* e cioè un atto che scompiglia la struttura materiale della società.

Callois scrive che all'interno dei giochi di questa quarta categoria è possibile riscontrare una sensazione di inquietudine e di stravolgimento mentale, che è dato proprio dall'ingresso in quest'area transizionale, identificabile come una dimensione altra



rispetto a quella della realtà conosciuta. La percezione della realtà è allora una costruzione dell'uomo frutto della sua capacità di immaginare: è il nodo nel legno che diventa un gioco, sono le barriere architettoniche delle città che diventano possibilità di movimento. È l'ingresso in quello che la tradizione islamica chiama *'alam al mithal*, traducibile come il "mondo dell'immagine" o *Mundus imaginalis*, ovvero un mondo intermedio tra pura astrazione e concretezza a cui è possibile accedere attraverso il potere immaginativo. È un mondo che possiede un livello ontologico al di sopra del mondo sensibile, cioè concreto, e al di sotto del mondo intelligibile, cioè un mondo di idee platoniche. Secondo Henry Corbin (1973) l'immaginazione attiva, che lui definisce come ciò che permette la trasformazione di stati interiori in stati esteriori, che permette l'ingresso nel mondo immaginale, è ciò che permette a tutti gli "oggetti" di simbolizzarsi l'un l'altro, ovvero di entrare in relazione simbolica l'uno con l'altro; è la funzione che ci permette di comprendere che gli stessi oggetti assumono forme differenti in relazione alla visione con cui vengono esperiti. L'immaginazione attiva è la funzione cognitiva dell'immaginazione che permette di stabilire una conoscenza analogica, superando la dicotomia razionalistica, che lascia soltanto la scelta tra i due opposti: "materia" o "spirito"; il *Mundus imaginalis* è il *tertium non datur* di questi opposti e si sostanzia proprio in una dimensione a metà strada tra la materia e lo spirito, tra lo scheletro e la fede. Attraverso la *parkour vision* e la *ilinx* creata dal gioco del parkour è possibile accedere a tale dimensione immaginativa, riformando la realtà sostanziale delle città/celle in modo da donargli una nuova realtà. Come si accede a quest'area? Alcuni praticanti, durante la pratica, dicono di entrare in una sorta di "zona", l'accesso alla quale dà la possibilità di vedere i movimenti stessi in un tessuto urbano non originariamente progettato per quello.

### 3.4 Mushin

Il termine giapponese *Mushin no shin* è un termine utilizzato nelle arti marziali e nella filosofia zen ed è un'espressione zen per indi-

care una mente aperta, non fissata da emozioni o sensazioni, forse una mente aperta al *mundus imaginalis*. Il *Mushin* è raggiungibile solo dopo ore di allenamento passate a ripetere migliaia di volte gli stessi movimenti, e qui non posso non pensare a quello che sono gli allenamenti di parkour, specialmente i primi anni di pratica; non è uno stato rilassato o meditativo, anzi è uno stato in cui la mente lavora molto velocemente, ma è tutta reazione istintuale agli eventi utilizzando quanto appreso durante le ore passate ad allenarsi: è *the zone*. Il parkour per le sue caratteristiche forza l'individuo a dover entrare in questa "zona" in quanto gli pone davanti degli ostacoli che sono superabili soltanto concentrandosi il più possibile sul movimento.

L'ingresso nel mondo immaginale è proprio l'ingresso in questa "zona". Lo stato di ingresso di un individuo nella "zona" è quello che è definibile come stato di *mag*, cioè una sorta di stato di trance. Lo stato di *mag* descrive una percezione del mondo intermedio che si manifesta tutte le volte che si riesce ad unire in modo concordante il dato di realtà sensibile dell'*infrarosso* con la corrispondente immagine *ultravioletta* (Frigoli, 2021). Lo stato di *mag* allora permette di entrare nella "zona", di riformare la realtà, è uno stato dove accadono dei sortilegi, il luogo della magia. Il parkour è quindi un gioco che permette l'accesso al mondo immaginale, intermedio che è poi un luogo nel quale situare l'atto creativo che dia «l'impressione che la vita sia degna di essere vissuta», (Winnicott, anno, p. 119).

Unendo i vari punti toccati in questo capitolo, il parkour, inteso come gioco sacro, è una delle possibilità che l'uomo ha per ridonare senso al proprio ambiente urbano e per rendersi conto che ««life is for living»», come recita il titolo di uno dei più vecchi video di parkour trovabili in rete.

### 4. Conclusione

A cosa serve il parkour? Non ha uno scopo pratico, non serve veramente a spostarsi nel modo più efficiente da un punto A ad un punto B. Non serve neanche a cacciare, non ne abbiamo più bisogno. Non serve a nulla in apparenza e serve a tutto. In un'intervista



Bartolomeo Giuliano, *Le villi*, Milano, Artgate Fondazione Cariplo, 1906

fatta da Parkour Firenze del 2011, Laurent Piemontesi disse di non credere più tanto al motto «Essere forti per essere utili», motto originario della disciplina, sostenendo che oggi non ha più senso essere forti per essere utili al mondo; piuttosto riformula il motto in «Essere divertenti per essere utili», essere divertenti è quello di cui il mondo di oggi ha bisogno. L'intervista è in italiano e la parola usata è proprio "divertenti".

Forse la chiave della ragione che spinge a praticare e a far tuttora esistere la pratica del parkour è proprio in quel "divertenti". *Scritti Corsari* di Pasolini, sottolinea come è il consumismo ad omologare gli individui, rendendo le storie sempre più simili le une alle altre. Ampliando tale idea, è possibile riscontrare un'omologazione del mondo stesso, frutto forse di una quota di Ombra collettiva in aumento: la biodiversità diminuisce, diminuiscono le tipologie di cibi che mangiamo, mentre gli esseri umani sono sempre più simili gli uni agli altri; parafrasando una frase di Frigoli, che sostiene che lo scopo della psicoterapia è fare di una biografia un romanzo, sembra di trovarsi davanti a sempre più biografie e a sempre meno romanzi.

È proprio qui che bisogna imparare a essere "divertenti", in senso etimologico, cioè a divergere, a essere differenti. Riconoscere di essere differenti consente poi di lavorare sulla differenza rendendo possibile la *coniunctio oppositorum* che permette un lavoro di scoperta del proprio Sé. La pratica del parkour avendo in sé degli aspetti di armonia tra opposti, tra fede e scheletro, permette di essere differenti, di fare qualcosa di diverso, andando in controtendenza all'omologazione di cui parla Pasolini. La differenza in questo caso conduce poi a quell'armonia graziosa di cui scrive Dostoevskij e poi «salverà il mondo», rendendo gli individui più individui e individuati e quindi meno inclini a proiettare aspetti d'Ombra nel mondo.

Forse è questa la risposta alla domanda fatta poco sopra: praticare parkour serve ad essere divertenti e divertirsi è necessario per salvare il mondo.

#### References

- AA VV, (2022). *La Treccani*. Roma: Istituto dell'Enciclopedia Italiana.
- Augé, M., (1992). *Non-lieux*. Parigi: Édition de Seuil.



Callois, R., (1958). *I giochi e gli uomini*. La maschera e la vertigine. Milano: Bompiani.

Corbin, H., (1973). *Storia della filosofia islamica*. Milano: Adelphi.

De Luca, E., (2005). *Solo andata, righe che vanno troppo spesso a capo*. Milano: Feltrinelli.

Dostoevskij, F., (ed. 2013). *L'idiota*. Torino: Einaudi.

Freud, S., (1986). *Al di là del principio di piacere*. Milano: Bollati Boringhieri.

Frigoli, D., (2008). *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica*. Roma: Armando Editore.

Frigoli, D., (2016). *Il Linguaggio dell'anima*. Fondamenti di Ecobiopsicologia. Roma: Magi.

Frigoli, D., Bracci, A., (2021). *Avere un'anima*, *Materia Prima*, n. XXI, Dicembre 2021, Anno XI, pp. 129-137. Milano: ANEB. [https://www.aneb.it/media/224/mp\\_disagio\\_cura\\_2021.pdf](https://www.aneb.it/media/224/mp_disagio_cura_2021.pdf)

Hillman, J., (1996). *Il codice dell'anima*. Milano: Adelphi.

Jung, C.G., (1977). *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*. Milano: Bollati Boringhieri.

Nietzsche, F., (1977), *La gaia scienza*. Milano: Adelphi.

Pasolini, P., (1974), *Scritti corsari*. Milano: Garzanti.

Rizzo, F., (2008), *Chiedi alla polvere contenuta in Marracash*. Milano: Universal.

Rizzo, F., (2019), *Qualcosa in cui credere. Lo scheletro*. Album di Marracash: Persona. Milano: Island.

Smith, T., (2015), *The book of emotion*. Londra: Profile Books.

Suzuki, D. T., (1934), *Manual of Zen Buddhism*. New York: Grove Press.

Tosolini, F., (1996), *Dalla lettera di San Paolo Apostolo agli Efesini, 6,10-20* La Bibbia. Torino: Claudiana.

Winnicott, D., (1974), *Gioco e realtà*. Roma: Armando Editore.

#### Filmografia e sitografia

AA VV (2011), *ParkourFirenze: Laurent Piemontesi intervista*. <https://www.youtube.com/watch?v=jwkCgUqsV6k&t=3s>

AA VV (2022), *Woman power: la première mondiale de Lilou Ruel!* <https://www.youtu->

[be.com/watch?v=Pi3Af1RYC6U&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=Pi3Af1RYC6U&t=2s)

Christie, M., (2003), *Jump London*.

Kassovitz, M., (1995), *La Haine*.

<https://www.treccani.it/vocabolario/parkour/>

# IL CORPO COME MANDALA DELL'UNIVERSO

## Il corpo in psicoterapia

Atti del I Congresso Nazionale di Ecobiopsicologia  
Milano – 18/19 maggio 2019

a cura di Mara Breno, Giorgio Cavallari, Diego Frigoli, Alda Marini



[link a interviste e momenti del congresso](#)  
[link per acquisto](#)

Il corpo è sempre più protagonista dei nostri dibattiti: corpo da ammirare, corpo a dieta, corpo malato, corpo immateriale, corpo virtuale, sino alla ricerca di un corpo immortale. Il dibattito che ANEB propone cerca di uscire dalla visione parcellizzata dell'uomo e della vita suggerendo una lettura di più ampio respiro attraverso l'integrazione dei risultati delle scienze nei vari contesti. Introducendo con Jung un concetto universale quale l'archetipo, lo si pone a confronto con la fisica quantistica e la biologia evuzionistica con il concetto di "cognizione", aprendo una visione più totale della vita. In questa prospettiva la dimensione universo-informazione-corpo-uomo assume un valore nuovo, oltre il focus della ricerca sul cervello come avviene per le neuroscienze e oltre l'approccio psicoanalitico attuale. L'inconscio, in altre parole deve confrontarsi con l'anima, un'anima non astratta ma incarnata nella vita stessa. L'uomo diventa quindi un universo e questo finisce per condensarsi nel corpo dell'uomo, vero mandala dell'universo. Abbiamo cercato di formulare delle risposte che tengano conto della lettura dei disagi del corpo nella psicoterapia, ricordando che la psiche umana non sfugge al corpo ripudiandolo e nemmeno si esaurisce in una prospettiva materialistica, ma vi "ritorna" attivando quel processo in cui la dimensione materiale si sublima e quella psichica si coagula. Pensiero, anima, spirito, corpo sono legati fra loro in un processo reciprocamente trasformativo.

Fra i vari relatori, si ricordano: *Antonella Adorisio, Mara Breno, Giorgio Cavallari, Magda Di Renzo, Diego Frigoli, Giulio Giorello, Mariolina Graziosi, Alda Marini, Leonardo Menegola, Augusto Shantenna Sabbadini, Wilma Scategni, Kristina Schellinsky, Claudio Widmann e Luigi Zoja.*

AUTRICE: **Tatiana Baroni** – Psicologa e psicoterapeuta in formazione presso l'Istituto ANEB. Conduttrice di laboratori di rilassamento e visualizzazione guidata.

Supervisione a cura di **Mara Breno** – Psicologa psicoterapeuta. Le aree di orientamento di studio sono state indirizzate nel campo della psico-somatica e delle terapie di rilassamento, con particolare riguardo agli aspetti psicodinamici e simbolici. Responsabile di docenza e Supervisore presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto ANEB, terapeuta EMDR, ha al suo attivo vari contributi scientifici e divulgativi.



## GLI ARCANI DEL MONDO. VIAGGIO PER LA VIA DEI TAROCCHI.



Mazzo dei tarocchi di Marsiglia, fotografia di Tatiana Baroni

Il mazzo dei Tarocchi è un oggetto prezioso ricco di simboli, dalle origini misteriose. Si ipotizza che la prima comparsa di queste meravigliose carte sia avvenuta durante l'VIII secolo d.C. nell'antica Cina, terra in cui furono inventate la carta e la stampa. Le carte comparvero successivamente in Occidente, con il nome di *naibi*, termine riconducibile a due parole ebraiche: NAHBI, ovvero "profezia" o "profeta" (colui che è ispirato da Dio), e NAIBIS, ossia "chiaroveggenza". Le carte dei Tarocchi, infatti, sono da sempre utilizzate come strumento di indagine e come mediatore oracolare.

Il metodo divinatorio dei Tarocchi consta nel mescolare il mazzo, pensando intensamente ad una domanda. Si prosegue stendendo le carte su un piano orizzontale in modo da non vederne il contenuto e pescando un certo numero di carte. La disposizione dei Tarocchi agisce come catalizzatore delle forze oracolari invocate e la sua funzione divinatoria è quella di poter conoscere le situazioni in essere nel presente e nel passato, per comprendere quali forze ed energie siano in campo e spingano verso il futuro. Tanto più

importante è la domanda del consultante, tanto più complesso è lo schema utilizzato dal tarologo per interpretarne il responso.

Le carte scelte dal consultante e l'interpretazione intuitiva delle stesse ad opera del tarologo, ben si conciliano con il concetto di sincronicità junghiano (1952). Con tale termine si intende una speciale coincidenza tra due o più eventi, interconnessi tra loro non da un nesso di causa-effetto, ma da un legame a-causale, determinato da energie sottili che si muovono contemporaneamente dando origine a una danza sincronica. Quando si manifestano due eventi sincronici, Jung sostiene che ci si trovi di fronte all'attuazione di un archetipo. Secondo lo psicoanalista, il legame sincronico tra gli eventi è possibile in quanto esiste un'unica natura da cui tutto ha origine e prende forma, un unico mondo, l'*Unus Mundus*. Tale concetto indica l'esistenza di una realtà unitaria da cui tutto emerge e a cui tutto ritorna. Una realtà archetipica che coinvolge l'intero macrocosmo e microcosmo uomo, dando così origine ad un intreccio, un *entanglement* come descritto dalla fisica quantistica. L'intreccio non solo com-



prende le particelle elementari, ma anche il mondo naturale e la coscienza dell'uomo così «intrecciati in una realtà olografica» (Frigoli, 2014, p. 182).

Pertanto, l'esito del lancio delle carte dei Tarocchi non può essere spiegato tramite leggi razionali, bensì attinge alla dimensione simbolica ed archetipica, la quale trascende dal tempo e dallo spazio, così come dalla divisione tra mentale e materiale.

Jung si era dedicato allo studio dei simboli e delle raffigurazioni presenti nel mazzo dei Tarocchi. Alcune delle sue riflessioni a riguardo erano state trascritte dal suo collega Hanni Binder, ingaggiato da Jung stesso a studiare approfonditamente le carte e i loro molteplici metodi di lettura. Secondo i due psicologi, il miglior mazzo di Tarocchi era il Tarocco di Marsiglia, in quanto più ricco di riferimenti alchemici ed archetipici.

In un seminario tenuto nel 1933, Jung aveva introdotto il tema dell'immaginazione creando un ponte con le carte dei Tarocchi, affermando che «esse sono immagini psicologiche, simboli con cui si gioca, come l'inconscio sembra giocare con i suoi contenuti. Esse si combinano in certi modi, e le differenti combinazioni corrispondono al giocoso sviluppo degli eventi nella storia dell'umanità» (Jung, 1997, Vol. I, p. 923) Soffermandosi a riflettere su alcuni importanti dettagli presenti nelle carte, quali ad esempio i diversi colori e i numeri, e sulle immagini di forte matrice archetipica, continuava il suo discorso, dichiarando che «queste sono una sorta di idee archetipiche, di natura differenziata, che si mescolano ai componenti ordinari del flusso dell'inconscio, e perciò è adatto ad un metodo intuitivo che ha lo scopo di comprendere il flusso della vita, forse anche predire eventi futuri, eventi che si presentano alla lettura delle condizioni del momento presente» (Jung, 1997, Vol. I, p. 923). L'uomo, attraverso le immagini raffigurate nelle carte, è guidato alla comprensione del presente, nei suoi aspetti più sfuggenti, remoti, pulsionali e inconsci, tanto individuali quanto collettivi. Così come i più antichi metodi divinatori, i Tarocchi offrono, infatti, una via esoterica volta all'intima e sottile comprensione del mondo.

Per comprendere il significato che si cela nelle carte dei Tarocchi è opportuno conoscere alcuni dettagli del mazzo. I Tarocchi di Marsiglia si compongono di 78 carte, di cui 56 arcani minori e 22 arcani maggiori. La parola "arcano" significa proprio "segreto", il quale si nasconde nel significato simbolico delle rappresentazioni presenti nel mazzo. Gli arcani maggiori celano al loro interno vari significati esoterici, raffigurando esseri umani, angeli, temi archetipici e universali, siti all'origine di ogni idea, forma e materia (come la luce e il buio, il sole e la luna, etc). Negli arcani minori si incontrano, invece, quattro semi: bastoni, coppe, spade e denari; questi si sviluppano in dieci carte numerali (da 1 a 10) e in quattro figure di corte (Paggio, Cavaliere, Regina e Re). Jodorowsky (2005) ritiene che il Tarocco sia un essere coerente, tanto che un dettaglio presente in una carta mostra molteplici linee di unione con le altre settantasette. Il significato di ciascun arcano, infatti, si manifesta nell'universo del mazzo, come se il macromondo dei Tarocchi fosse contenuto nel micromondo della singola carta ed ognuna di esse fosse contenuta a sua volta nel macromondo del mazzo. Secondo tale visione, i Tarocchi creano un magnifico *mandala*, organizzato secondo principi simbolici e numerologici volti a dare vita ad un'immagine equilibrata in un tutto coerente.

Il *mandala* dei Tarocchi racconta un viaggio analogo al processo di individuazione junghiano. *La Via dei Tarocchi* (Jodorowsky, 2005) rappresenta il percorso che l'Io può intraprendere dirigendosi verso la conoscenza ed esperienza del proprio Sé.



Dai Tarocchi di Marsiglia: a destra "Il Matto", a sinistra "Il Mondo", fotografia di Tatiana Baroni



Il cammino degli arcani maggiori, quelli che vengono utilizzati più frequentemente nella divinazione, inizia con la carta de Il Matto e si conclude con la carta de Il Mondo XXI. Il Matto è l'unica carta del mazzo privo di numero. È interpretata come la carta numero zero ed è posta all'inizio del cammino iniziatico. Lo zero rimanda, per la sua forma, alla figura dell'ovale e al simbolo dell'uovo. "Zero", infatti, in arabo significa nulla, ma allo stesso tempo indica il tutto. Questa carta simboleggia la genialità del folle. Clinicamente tale vocabolo rimanda «all'imperversare irruente e incontrastato dell'inconscio», ma «simbolicamente rappresenta la dose di inconscietà» (Widmann, 2018, p. 430) che caratterizza l'esistenza. L'inconscio, per quanto imprevedibile, è parte integrante della natura umana. Secondo Eraclito (500 a.C.), la legge segreta della vita risiede nella stretta connessione tra i contrari; essi lottano tra loro, ma allo stesso tempo, vivono l'uno in virtù dell'altro. Pertanto, potremmo affermare che non esisterebbe coscienza senza inconscio e l'inconscio non avrebbe alcun senso di esistere se privato della sua relazione con la coscienza.

Il ruolo dell'inconscio nei Tarocchi e, in particolar modo, nella carta de Il Matto è di rilevante importanza. È, infatti, proprio l'inconscio che spinge Il Matto ad intraprendere il cammino individuativo e che lo porterà, tappa dopo tappa, a raggiungere la propria intima essenza, rappresentata nella carta de Il Mondo.

La carta XXI raffigura l'ultima tappa del cammino. Il Mondo è il seme, la gemma che contiene in forma latente l'intero albero genealogico (presente, passato e futuro) e la radice della personalità propria di ogni individuo. L'individuazione è, pertanto, un processo di integrazione che muove verso la scoperta di sé stessi e della propria natura più autentica. Si tratta di un viaggio verso la piena consapevolezza e realizzazione di sé, un cammino spirituale e di trasformazione alchemica. L'ultima tappa del processo di individuazione, afferma Jung nei suoi scritti, consiste proprio nell'incontro con l'archetipo del Sé dove si raggiunge l'unione tra gli opposti: coscienza e inconscio, *Anima* e *Ani-*

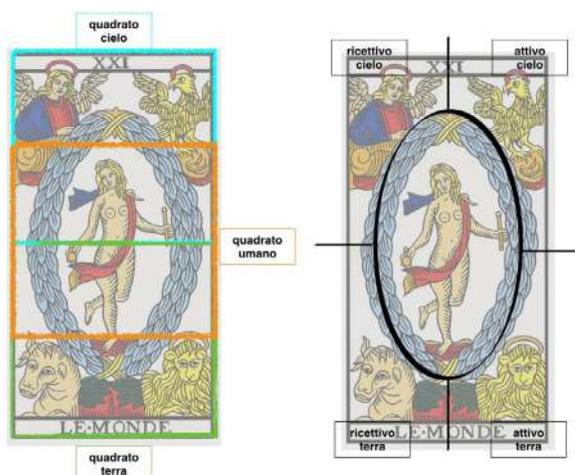
*mus*, materia e spirito, l'intera integrazione dello spettro *infrarosso-ultravioletto*.

Questo cammino iniziatico non può aver luogo senza la collaborazione dell'Io. Per raggiungere Il Mondo XXI, tutti gli arcani, gli archetipi che abitano l'uomo e i complessi dell'Io collaborano per la realizzazione del Sé, per comprendere l'immensità del macrocosmo universo insito nel microcosmo uomo.

Il Matto si dirige con determinazione verso Il Mondo; la donna nuda nell'ovale sembra chiamarlo e attirarlo a sé con forza; gli arcani maggiori descrivono nel particolare tale viaggio, mentre gli arcani minori ne delineano il tragitto. Durante tale cammino si compie un processo trasformativo della coscienza. La ricerca dell'archetipo del Sé guida Il Matto nel viaggio di ampliamento della consapevolezza di sé. Solo grazie alla comunicazione tra le parti cosce e inconscie della psiche, i contenuti inconsci possono divenire coscienti dando vita alla gemma del Sé. L'integrazione tra coscio e inconscio permette, infatti, di raggiungere la totalità e l'intima essenza de Il Mondo. Il Matto, dunque, scorre come linfa vitale e insemmina tutti gli arcani, fino a raggiungere Il Mondo, carta che brilla di un fascino unico.

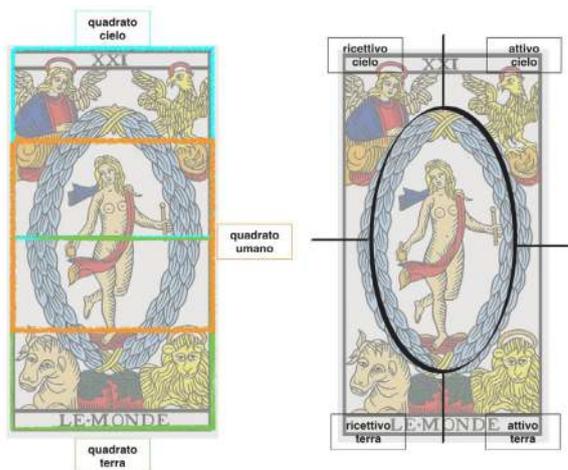
Osservando la carta XXI ci si accorge della sua ricchezza simbolica e del suo intrinseco segreto. Ai quattro angoli sono presenti quattro distinte energie che convergono verso il centro. Nella parte inferiore della carta si incontra una coppia di animali terrestri: uno erbivoro, il bue, ed uno carnivoro, il leone. Nella parte superiore della carta si trovano, invece, due esseri alati: l'angelo, quale immagine di amore incondizionato, e l'aquila, il cui simbolismo rimanda alla saggezza, all'ascesa e alla capacità umana di elevarsi. La carta XXI presenta, pertanto, due dimensioni: il Cielo e la Terra. L'intersezione delle stesse genera al centro una dimensione umana. L'uomo, quale mediatore tra Cielo e Terra, vive in sé processi spirituali e carnali, rappresentati dalla figura femminile al centro della mandorla.

La donna stringe tra le mani due oggetti ben distinti. A sinistra una boccetta, un contenitore dedito alla ricezione, e a destra una bac-



La dimensione terra, uomo e cielo nella carta dei Tarocchi di Marsiglia de "Il Mondo XXI", fotografia di Tatiana Baroni

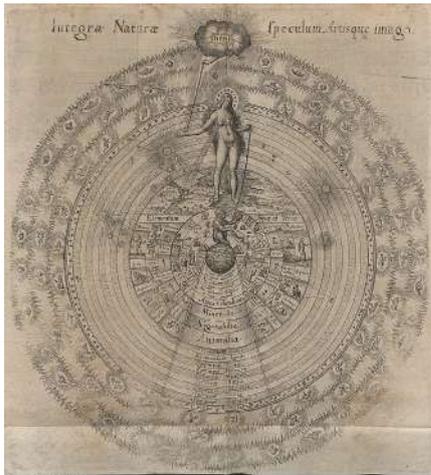
chetta, simbolo del potere attivo. Tali dettagli suggeriscono la possibilità di interpretare la carta non solo su un piano orizzontale Terra-Cielo, ma anche nella dimensione verticale attiva-ricettiva, presente rispettivamente nella metà destra e in quella sinistra della carta. Alla nostra destra si trovano, infatti, animali predatori intrisi di energia attiva. Nel mazzo dei Tarocchi di Marsiglia l'aquila, quale emblema del maschile, presenta un fallo nero tra le zampe, mentre il leone, dotato di criniera, è simbolo di forza e nobiltà. Al lato sinistro della carta si incontrano, invece, due personaggi con forti energie ricettive: il bue nel quadrato Terra e l'angelo nella dimensione celeste.



La dimensione attiva-ricettiva integrata alla dimensione cielo-terra nella carta dei Tarocchi di Marsiglia de "Il Mondo XXI", fotografia di Tatiana Baroni

Da un punto di vista archetipico il maschile viene associato all'azione, mentre il femminile è abbinato alla capacità di ricevere e di accogliere. Il principio maschile, *Animus* è,

secondo Jung, caratterizzato da tutte quelle qualità legate al logos, ovvero alla conoscenza, al giudizio, alla ragione e all'intelletto. L'archetipo maschile pone l'accento sul conoscere e, in particolar modo, sul comprendere. Il principio femminile *Anima* è, invece, emblema dell'archetipo della vita stessa. Il Mondo XXI, pertanto, fonde dentro di sé le tre dimensioni Terra, Uomo e Cielo, declinate nell'archetipo del maschile e del femminile, ossia nella componente attiva e ricettiva. La donna, inoltre, avvolta dalla celeste mandorla, rappresenta il principio unificante e ordinatore del Mondo, che viene ben descritto nel Timeo di Platone (360 a.C.) come *Anima Mundi*. Il filosofo descrive la cosmogonia del Mondo ad opera di un artigiano, il Demiurgo. All'inizio vi era Chaos, la Chora, materia informe, caotica e fluttuante, indeterminata. Al di là dell'Universo caotico, vi era l'Iperurano, il mondo perfetto delle idee. Tra Chora e Iperurano, il Fabbricatore di mondi agisce grazie all'intelligenza divina; egli, ispirandosi al modello perfetto contenuto nell'Iperurano, plasma e modella il Chaos. La materia fluttuante si addensa, si trasforma e diventa ordine. I quattro elementi cosmogonici, fuoco, aria, acqua e terra disseminati nel Chaos, si uniscono per opera del Demiurgo, creando il corpo del Mondo. Esso ha una forma perfetta, simmetrica in ogni sua parte: è una sfera. L'Architetto infonde nel Mondo la vita, donandogli un'anima, l'*Anima Mundi*. Quest'ultima, invisibile ed intelligibile, fu posta al centro nel cuore del Mondo e, successivamente, distribuita su tutta la sua superficie. Platone descrisse le qualità dell'Anima del Mondo come fossero un'estensione della geometria, delle proporzioni matematiche e della perfezione, secondo un atteggiamento tipico per la cultura del tempo. In seguito, l'immaginario collettivo rappresentò l'*Anima Mundi* attraverso una figura femminile, collocata al centro del cerchio cosmico. Successivamente, a livello iconografico, la forma circolare del Mondo divenne ellittica e si trasformò in una sorta di aureola ovale. I Tarocchi storici, come quelli di Marsiglia, cristallizzarono la trasformazione del cerchio in elisse, così come la raffigurazione di una figura femminile quale simbolo dell'Anima



Credito: Dorothea Fritschel

Fludd Robert, *Usa della tecnologia e uso delle arti. Microcosmo umano, rappresentato in segmenti circolari*, Dresda, Biblioteca di Stato della Sassonia/Biblioteca statale e universitaria, 1615

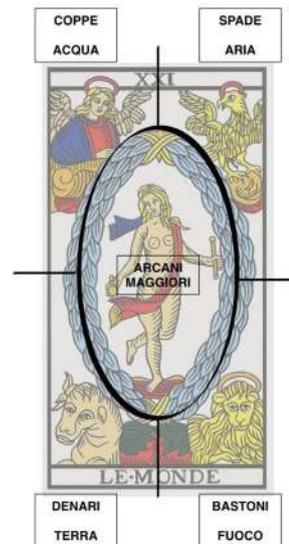
Mundi. Attorno alla mandorla sono rappresentate allegoricamente le quattro energie cosmogoniche, dalle quali il mondo ha origine. L'iconografia si ispira ai simboli di Ezechiele (1-3, Apocalisse 2), nell'immagine del carro dell'Apocalisse.



Julius Schnorr von Carolsfeld, *La visione del profeta Ezechiele*, Lipsia, 1860 ca

L'*Anima Mundi* è così accompagnata dalle energie dell'angelo, dell'aquila, del leone e del bue, quali simboli dei quattro evangelisti, rispettivamente Matteo, Giovanni, Marco, Luca, e simboli degli elementi acqua, aria, fuoco e terra. L'immagine così costituita crea un percorso di corrispondenze sempre più complesso. Jodorowsky, nel suo *mandala* dei Tarocchi, pone agli angoli della carta de Il Mondo i quattro semi degli arcani minori, suggerendo un'analogia tra i quattro elementi e i semi del mazzo. Bastoni e coppe rappresentano rispettivamente l'essenza del fuoco e dell'acqua, mentre le spade e i denari simboleggiano l'aria e la terra.

Ogni elemento ha delle caratteristiche par-



*Specchio dell'intero Tarocco e della cosmogonia nella carta dei Tarocchi di Marsiglia de "Il Mondo XXI", fotografia di Tatiana Baroni*

ticolari, attiva forze ed energie, le quali agiscono su Il Mondo in modo unico. Il fuoco è creatività, volontà, trasformazione, mentre i bastoni sono per l'uomo il veicolo del fuoco (si pensi ad esempio al mito di Prometeo). L'acqua è ricettiva, adattabile, priva di forma, mentre la coppa la accoglie nella sua pienezza. L'aria è volatile, instabile e si manifesta nel seme delle spade, le quali dividono, separano e analizzano. La terra sferica, infine, accoglie dentro di sé l'essenza della materia come i denari. Le quattro energie complementari e i loro significati simbolici si condensano in un'unica carta dei tarocchi: Il Mondo, quale specchio dell'intero Tarocco. La carta XXI nasconde in sé un altro intimo segreto contenuto in un dettaglio. Se si osserva la celeste mandorla avvolgere la figura femminile, è possibile notare la presenza di un uovo, lo stesso uovo cosmico portato da Il Matto, protetto da La Papessa (II), covato dall'aquila de L'Imperatore (IV) e interiorizzato nei pensieri de L'Appeso (XII).



*L'uovo nelle carte dei Tarocchi di Marsiglia, fotografia di Tatiana Baroni*

Nella struttura di tutte le cosmogonie, l'uovo rimanda al principio della totalità, esso è antecedente alla nascita del tempo e riflette in sé l'eternità e il suo spazio infinito. L'uovo cosmico primordiale racchiude in sé cielo e terra, maschile e femminile, ying e yang, proprio come la carta de Il Mondo.

Santa Ildegarda, monaca di Bingen, ne *Il Libro delle opere divine*, raffigura il Cosmo con la forma di un uovo, al cui centro è possibile osservare la Terra, circondata da stelle e fiamme ardenti, le quali rappresentano Dio.



Hildegard of Bingen, *L'Universo*, Miniatura da *Liber Scivias*, collezione privata, 1165 ca

Ildegarda descrive l'universo in forma di uovo, il quale racchiude in sé i quattro elementi: il guscio quale simbolo della terra, l'albuma rappresentante dell'acqua, mentre la sottile membrana sotto il guscio corrisponde all'elemento aria e, infine, il rosso tuorlo al fuoco. La rappresentazione dell'uovo cosmico di Ildegarda è un vero e proprio *mandala*, il cui centro è il mondo, la terra, l'*Anima Mundi*. Si scopre così una meravigliosa assonanza tra la carta de Il Mondo e la raffigurazione di Ildegarda, un'analogia che mostra l'immenso tesoro simbolico contenuto nell'ultima carta del mazzo dei Tarocchi.

Una simile corrispondenza si incontra, inoltre, tra Il Mondo e la raffigurazione di Arpocrate racchiuso nell'*Ouroboros* (The Gnostics, C.W. King, 1864). Arpocrate, fratello minore ed alter ego di Horus, è per gli Egizi il Dio del silenzio. Egli cela le leggi e le conoscenze della creazione sotto il velo dei simboli, dei miti e dei Misteri. Il Dio siede su un oggetto, la cui forma ricorda quella dell'uovo,

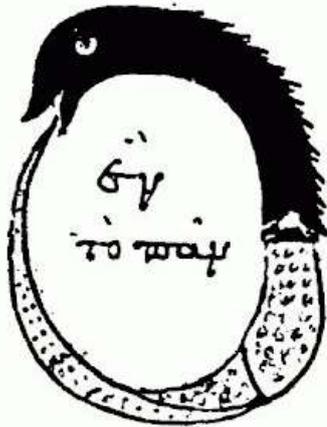


Immagine tratta da Jung, *Psicologia e Alchimia*, p. 433

simbolo della cosmogonia, o rievoca l'immagine della mandorla, emblema della conoscenza divina. Entrambi i simboli compaiono nella carta XXI: la celeste mandorla, infatti, avvolge l'*Anima Mundi* e nasconde dentro di sé un uovo, posto al di sotto dei piedi della donna. Arpocrate, inoltre, mostra una mano rivolta verso l'alto e l'altra, nascosta dietro la schiena, regge un bastone, a ricordare le mani della figura femminile de Il Mondo, emblema della componente ricettiva e di quella attiva. Il Dio del silenzio è avvolto dall'antico serpente che si mangia la coda, simbolo dell'eternità e del tempo ciclico. Questo geroglifico raffigura l'eterno movimento, è emblema dell'energia universale che si consuma e si rinnova di continuo. Inizio e fine coincidono nella raffigurazione dell'*Ouroboros* per mostrare quanto, per ogni ciclo che termina, vi sia un nuovo principio alle porte. Nell'antico Egitto questo geroglifico era molto importante. Veniva utilizzato per descrivere il Mondo, l'Universo e l'Unità di Tutte le cose. Gli Egizi «[...] dipingono un Serpente, con il corpo screziato da squame variegata, che divora la sua coda; con le squame intendono alludere velatamente agli astri esistenti nell'universo. Esso è pesantissimo come la terra e scivolosissimo come l'acqua; ogni anno il serpente si spoglia della vecchiaia, allo stesso modo del ciclo annuale nell'universo, che compiendo una mutazione si rinnova. Il fatto che si nutra del proprio corpo, infine, sta ad indicare che tutte le cose, che nell'universo sono generate dalla provvidenza divina, tornano a risolversi in sé stesse» (Orapollo in *Hieroglyphiká*, Libro Primo, Cap. II).



Dall'antico Egitto, il simbolo dell'*Ouroboros* arrivò in Grecia e a Roma imperiale, entrò a far parte di confraternite gnostiche e successivamente prese forma nell'ambito alchemico ed ermetico.



Autore sconosciuto (attribuito a Cleopatra), *Chrysopoeia di Cleopatra*. Tratto da Codex Marcianus graecus 299 fol. 188v, manoscritto del X o XI sec.

Nella tradizione alchemica l'*Ouroboros* è un simbolo palingenetico (dal greco PALIN = di nuovo, e GENESIS = creazione), cioè che "nasce di nuovo". Tale concetto rappresentava il ciclico susseguirsi di distillazioni e condensazioni necessarie a purificare e a portare a perfezione la "Materia Prima". L'*Ouroboros* è, pertanto, l'immagine allegorica del processo alchemico di trasmutazione dei metalli vili in oro. Tale processo avveniva attraverso l'aumento della temperatura, l'evaporazione, il raffreddamento e la condensazione di un liquido. Durante la trasmutazione la Materia Prima si divide nei suoi principi costitutivi, si dissolve e si coagula. Per questo motivo l'*Ouroboros* alchemico viene spesso rappresentato (anche) con due serpenti che mangiano l'uno la coda dell'altro. Quello superiore, alato e coronato rappresenta la Materia Prima in forma volatile; quello sottostante rappresenta il residuo fisso, la componente materica e terrena della sostanza.

Il serpente alato e incoronato è simbolo dello spirito del mondo, di un'energia cosmica creativa. Esso, unendosi con il serpente sottostante, simbolo della vergine, dà vita ad un unico Ouroboros. «Questo serpente sacro, attraverso la perpetuazione del ciclo di morte e di rinascita, rappresenta l'eternità e l'indistruttibilità della natura, cioè del ciclo



Autore sconosciuto (attribuito a Julius Gervasius di Schwarzburg), *Ouroboros*, tratto da *Uraltes Chymisches Werk von Abraham Eleazar*, Lipsia, XVIII sec

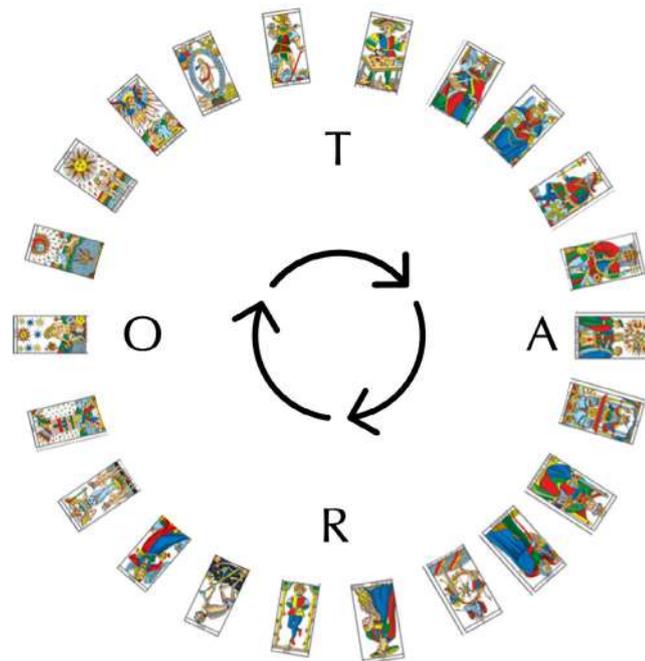
della vita che si rinnova, [...]; come conseguenza di questa immortalità, l'*Ouroboros* corrisponde all'"infinito", presente in tutte le forme della vita» (Frigoli, 2020, p.41). Il motto *En to pan* (Uno il Tutto), che accompagnava spesso l'immagine dell'*Ouroboros*, rimanda, infatti, al concetto che "tutto si trasforma, niente si crea e niente si distrugge". In quanto unità cosmica, ai quattro angoli del serpente alchemico è possibile osservare dei simboli. Essi rappresentano i quattro elementi, i quali emanano la loro energia verso il centro, esattamente come nella carta de Il Mondo XXI. Nel processo alchemico la materia si libera dalle impurità fino a raggiungere la mera essenza della Materia Prima che l'aveva generata, con lo scopo ultimo di essere ricostruita in un'altra forma più elevata. La pratica del *Solve et Coagula* ricorda, pertanto, il cammino individuativo rappresentato dai Tarocchi. Infatti, la trasformazione alchemica non riguarda solamente un processo di trasmutazione degli elementi, ma anche una trasformazione dell'individuo stesso. Nell'*Ouroboros* alchemico è possibile vedere la spinta individuativa del Sé. Questo processo si compone di quattro fasi che prendono il nome dai quattro colori fondamentali della pittura greca: *nigredo* (nero), *albedo* (bianco), *citrinitas* (giallo) e *rubedo* (rosso). Ciascuna fase simboleggia una tappa della trasformazione psicologica che avviene nell'individuo che si dirige verso l'archetipo del Sé. Il lavoro alchemico, infatti, avviene a livello sottile, invisibile e conduce l'iniziato ad emanciparsi dalla materialità

della vita per raggiungere il proprio Sé e la pienezza del proprio Essere. L'alchimista, infatti, può essere inteso come colui che compie un cammino iniziatico in cui la psiche tende verso la totalità, come nel cammino a cui alludono simbolicamente i tarocchi verso la realizzazione de Il Mondo XXI, emblema dell'archetipo del Sé. Solo in questo modo l'individuo assume una complessità che genera stupore: è contemporaneamente corpo e psiche, conscio e inconscio, individuo e collettività, aprendo ad una dimensione transpersonale e transindividuale dell'uomo che supera i limiti del tempo e dello spazio. Ogni volta che l'iniziato raggiunge una tappa evolutiva si conclude una fase alchemica. «La metamorfosi che Il Matto compie, nel suo cammino verso Il Mondo, costella l'esigenza e la capacità di chiudere cicli per aprirne di altri, concludere fasi e iniziarne di nuove» (Widmann, 2018, p. 208). Per questo motivo Il Mondo XXI, avvolto all'interno del celeste "grembo", si schiude ad opera del dardo (nascosto tra le fronde della ghianda), il quale inondato di movimento, penetra e in-semina nuova vita al Tarocco. Il Matto, con il suo bastone, è così pronto ad iniziare nuovamente "La Via dei Tarocchi", proseguire lungo il processo di trasmutazione della Materia

Prima e raggiungere l'archetipo del Sé.

Giunti fin qui, è possibile affermare che la carta XXI de Il Mondo condensa dentro di sé numerosi significati simbolici analogicamente legati tra loro. Essa si fa portatrice della matrice originaria ed universale, l'*Unus Mundus*, concetto caro alla filosofia scolastica. Tale idea rimanda ad un mondo potenziale ed archetipico, da cui ogni cosa può aver origine e a cui ogni cosa ritorna. La fonte energetica a cui la materia si ispira per assumere una forma è un mondo sovratemporale, al cui interno convivono passato, presente e futuro, senza alcuna distinzione. L'arcano de Il Mondo è così immagine e simbolo dell'*Unus Mundus*, dipinto e raffigurazione della complessità dell'archetipo del Sé, grembo *ourobórico* di energia vitale.

«[...] Sono un essere completo. In me non v'è nulla che mi opponga resistenza. Tutto è unità. Ogni cosa sta al suo posto, sono una coscienza invulnerabile, sono la danza perpetua della totalità. [...] chi mi lascia entrare dentro di sé, comincia a danzare insieme a me, a dire quello che io dico. E costui conosce l'amore universale, il pensiero totale, il desiderio cosmico, la forza di vita impensabile. Costui conosce la quintessenza, l'unità di tutte le energie» (Jodorowsky, 2005, p. 266).



La ruota dei tarocchi, fotografia di Tatiana Baroni



## References

- Breno, M., Cavallari, G., Frigoli, D., Marini, A., (2020). *Il corpo come Mandala dell'Universo. Il corpo in psicoterapia: Atti del Primo Congresso Nazionale di Ecobiopsicologia*. Milano: Istituto ANEB.
- Bozzelli, C., (2012). *Il codice dei Tarocchi. Rivelazioni di un'intelligenza millenaria*. Milano: Anima Edizioni.
- Carotenuto, A., (1992). *Trattato di psicologia analitica*. Torino: UTET.
- Esiodo, a cura di Arrighetti, G., (1959). *Teogonia*. Milano: BUR.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima. Fondamenti di Ecobiopsicologia*. Roma: Magi.
- Frigoli, D. (2019). *I sogni dell'anima e i miti del corpo*. Roma: Magi.
- Ildegarda, (2003). *Il libro delle opere divine*. Milano: Mondadori.
- Jung, C.G., (1952). *La sincronicità*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C.G., (1977). *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C.G., a cura di Shamdasani, S., (2010). *Il Libro Rosso. Liber Novus*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C.G., (2007). *Psicologia e Alchimia*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C.G., (a cura di Douglas, C., Foote, M.), (1997). *Notes of the Seminar Given in 1930-1934*. New Jersey: Princeton.
- Jodorowsky, A., Costa, M., (2005). *La Via dei tarocchi*. Milano: Feltrinelli Editore.
- Kremmerz, G., (2017). *Lo spirito dei Tarocchi. I Tarocchi da un punto di vista filosofico*. Verona: Cerchio della Luna.
- Orapollo, (1996). *I geroglifici*. Milano: BUR.
- Paracelso, (2002). *Paragrano*. Milano: SE Edizioni.
- Platone, (2014). *Timeo*. Milano: BUR.
- Philipsson, P., (1983). *Origini e forme del mito greco*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Von Franz, M.L., (1978). *Il mito di Jung*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Von Franz, M.L., (1997). *L'esperienza del tempo*. Milano: TEADUE.
- Von Franz, M.L., (2019). *Divinazione e Sincronicità: Psicologia delle coincidenze*. Roma: Tlon.
- Widmann, C., (2018). *Gli arcani della vita. Una lettura psicologica dei tarocchi*. Roma: Magi.
- Wilhelm, R., (1991). *I Ching. Il Libro dei Mutamenti*. Milano: Adelphi.
- Wirth, O., (1992). *I Tarocchi*. Roma: Edizioni Mediterranee.



### SAL O DEL SALE DELLA VITA

*Esplorazioni analitiche della materia e del simbolo di Alda Marini*

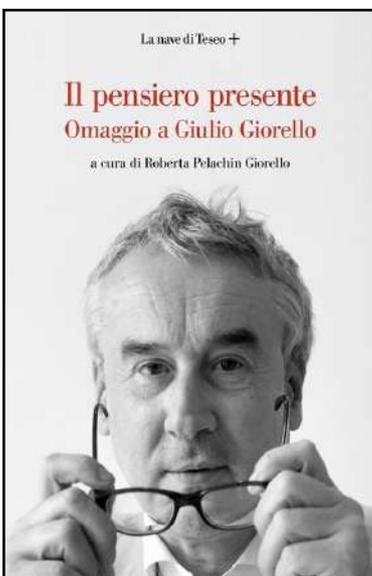
L'Autrice esplora il tema del sale in un percorso che dalla materia, custode della natura delle cose, passa alle metafore del senso comune, quindi le fiabe, le sacre scritture, l'alchimia per giungere alla psicoanalisi. Qui il sale compare nei sogni dei pazienti, amplificandone il valore simbolico, ma compare anche nel corpo, che parla ed esprime i medesimi significati in modo concreto attraverso sintomi e malattie connessi alle proprietà di questa sostanza. Nella stanza dell'analisi il sale acquista un senso nuovo e anche la malattia del corpo, come quella dell'anima, trova una risposta che crea armoniche corrispondenze con i temi di fondo del paziente e il sale diventa una metafora della soggettività.



### CORPO DEMATERIALIZZATO E CORPO SOTTILE

*La psicoterapia online e il costellarsi dell'immaginario di Alda Marini*

Noi terapeuti diventiamo, nelle sedute on-line, anche la stanza d'analisi. Siamo noi che la materializziamo con il nostro immaginario, che ricostruiamo il luogo oltreché il senso.



### IL PENSIERO PRESENTE. OMAGGIO A GIULIO GIORELLO

a cura di Roberta Pelachin Giorello, con un contributo di Alda Marini

La straordinaria avventura del pensiero di Giulio Giorello, raccontata dalle voci e dalle testimonianze di chi lo ha incontrato e ne ha condiviso le appassionante esplorazioni tra filosofia, scienza e impegno civile.

## 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 e la raccolta di poesie "Nitida dallo spessore del cielo" Bertoni Editore.

### RECENSIONE DEL SAGGIO "PENELOPE, O DELLA RADICE" DI ALDA MARINI

Il saggio di Alda Marini – Penelope, o dalla radice – tratto dal libro *Le zattere di Ulisse* curato dallo psicoanalista Anthony Molino, prende in esame la figura di Ulisse, ma di Penelope soprattutto si parla, giungendo a nuove e originali interpretazioni. Attraverso un'indagine accurata e acuta, viene messa in evidenza la straordinaria "fedeltà" della donna e la "Libertà" di Ulisse che, a differenza di come possa sembrare, è una condizione vissuta dall'uomo non con slancio, soddisfazione e appagamento, tutt'altro. L'avventuriero, lontano dalla sposa sola e "vedova bianca", è inquieto, insoddisfatto, nostalgico e senza pace alcuna, con il costante pensiero rivolto alla moglie lontana, eppur vicinissima, anzi, dentro di sé come presenza fissa e imperante.

Alda Marini fa riflettere il lettore su come la prospettiva debba essere rovesciata: non è Penelope, in realtà, ad essere in attesa, è Ulisse che attende di tornar da lei. La figura della donna è così dominante nella vita dell'uomo da definirgli un'identità. Lei era «incastonata nell'aria come un gioiello nella sua corona» dice Ulisse riferendosi a Penelope nel romanzo *Circe* di Madeline Miller.

È proprio il caso di dire gutta cavat lapidem: "la goccia perfora la pietra".

Penelope, apparentemente un femminile passivo che subisce la solitudine e aspetta il marito lontano per tanti anni, priva di ribellione e autonomia, in realtà rappresenta proprio il contrario: nella sua ferrea volontà, lucidità, costanza e fermezza consegue obiettivi altrimenti impossibili, come, appunto, può apparire il fatto che l'acqua (il femminile) possa scavare la pietra. Ma lo fa, goccia dopo goccia, incessantemente, mostrando come la forma apparente delle cose possa ingannare.

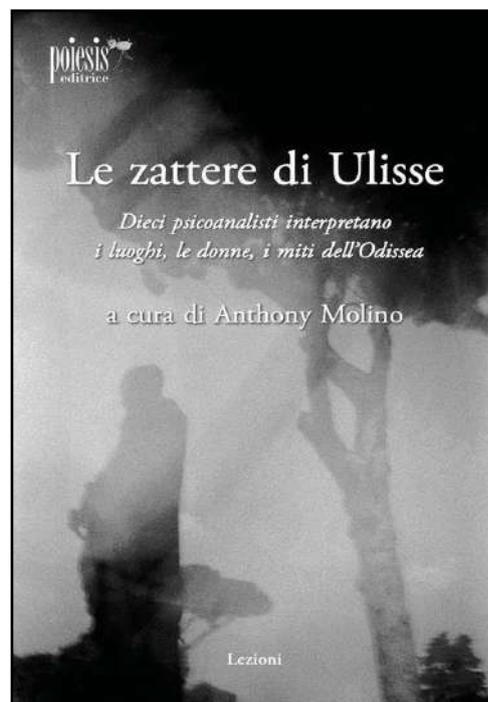
All'analisi dell'autrice, contribuisce senz'altro la sua esperienza di terapeuta di coppia, grazie alla quale ha potuto concretamente verificare quanto l'uomo e la donna, nella relazione, manifestino e svelino archetipi appartenenti a verità profondissime e «forse scritte nel corpo umano e nei geni» riferendosi al pensiero di Carl Gustav Jung e Diego Frigoli.

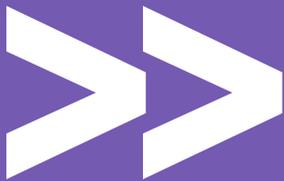
La realtà fisica e psichica, come sostiene Frigoli, è molto più complessa certamente, ma, sempre, svela l'archetipo intersecandosi intorno al suo valore simbolico.

Nei miti nulla è a caso: Alda Marini riflette anche sul nome, Penelope, colei che "quadra la trama del tessuto", dunque colei che è "struttura", che è "principio di realtà" dinanzi a un Ulisse che vaga e non si ferma.

Ad una lettura superficiale del racconto mitico, pare che il vero astuto sia Ulisse, ma l'autrice del saggio va a fondo ed evidenzia quanto fortemente lo sia anche Penelope, colei che sa trovare soluzioni in situazioni che paiono senza speranza, colei che in realtà non subisce il destino, ma lo affronta attivamente e con strategia, abilità che non viene meno quando finalmente il marito ritorna da lei che, anziché accoglierlo senza intervenire, mette in atto la sua metis mettendolo alla prova. Ancora una volta è lei che agisce con forza e astuzia; lui appare come un vecchio stanco e provato. Perché la donna, che Penelope rappresenta, come la natura, va a controllare la «terra e i suoi frutti» e sa raggiungere gli obiettivi, le mete, i traguardi grazie a una consapevolezza che le viene dalla pancia e che giunge nel mondo il quale, senza il potere del femminile, non splenderebbe di vita.

E così, Alda Marini illumina l'interpretazione del mito in modo nuovo, brillante, autentico: non potrebbe esplorare, l'avventuriero Ulisse, senza il suo perno, la sua Penelope, così come non possono, i rami di un albero, diramarsi verso le vette del cielo senza aver le radici sprofondate nella terra calda, buona, possente, vitale. Come Penelope.





Comune di  
Milano



BOOKCITY  
MILANO

ANEB PRESENTA A BOOKCITY – 19 NOVEMBRE 2023

## LA CREATIVITÀ UMANA FRA SOGNO E REALTÀ, FRA CRISI E APERTURE AL NUOVO

*Autori e relatori: Giorgio Cavallari, Mara Breno, Diego Frigoli, Alda Marini*

Viviamo in un periodo storico di profonda crisi, nel quale instabilità e inquietudine si stanno espandendo nella vita delle persone, nella società, nelle comunità umane. La crisi, tuttavia, non è solo sinonimo di difficoltà, ma può rappresentare anche il punto di partenza verso l'apertura al "nuovo". Ma attraverso quali strade? Il sogno e la creatività, crediamo, sono in grado di guidarci nell'esplorazione di nuove prospettive. Sogno e creatività hanno molto in comune: si affacciano alla coscienza ma hanno la loro radice nel profondo dell'inconscio. Il sogno e il processo creativo possono apparire all'inizio un intreccio inestricabile, ma poi si dispiegano nella generazione di nuove forme, di nuove comprensioni simboliche, nell'apertura a feconde possibilità per la mente e per la vita dell'uomo. Ogni atto creativo è figlio di un "sogno", sia esso un sogno propriamente inteso nato nel grembo del sonno, oppure un sogno ad occhi aperti, una attività immaginativa. Appaiono in questo senso estremamente appropriate le parole di Leonardo Da Vinci: «Studia la scienza dell'arte e l'arte della scienza. Sviluppa i tuoi sensi. Comprendi che tutto è connesso».

**Presentazione del libro** *Creatività: L'Uomo oltre le Crisi* di Giorgio Cavallari

## IMMAGINARE, SOGNARE, RICORDARE CON IL PAZIENTE... DIETRO UNO SCHERMO

*Autori e relatori: Magda Di Renzo, Alda Marini, Diego Frigoli, Mara Breno, Giorgio Cavallari*

La rapida accelerazione del processo tecnologico, in particolar modo manifestatasi negli ultimi quattro anni, ci ha condotti verso la realizzazione di importanti cambiamenti nel setting psicoterapeutico: si è consolidata l'esperienza della psicoterapia on line. La distanza, il contatto indiretto e i corpi dietro allo schermo, sono divenuti elementi di riflessione centrali nella relazione terapeutica. Un gruppo di lavoro che ha visto coinvolti allievi di due scuole di psicoterapia (ANEB e IDO-MITE) ha lavorato per due anni, a distanza e in interazione, producendo i saggi contenuti nel testo. In che modo possiamo connettere il corpo alla relazione a distanza? È fondamentale ritrovare un ponte di collegamento fra dimensione psichica e corporea. Lo psicoterapeuta, attraverso la sua opera analitico-simbolica con i pazienti, attiva il processo di trasformazione dei frammenti di sogno in immagini, e restituisce la costellazione di emozioni e sensazioni corporee che ne scaturisce. Diventa possibile, nella psicoterapia on line, recuperare l'unità "psiche e corpo", operando un processo di inversione: dai sogni alla dimensione immaginaria, fino ai corpi sottili e alla dimensione corporea.

**Presentazione del libro** *Psicoterapia on line. Lo schermo che scopre* di Magda Di Renzo, Alda Marini

## ULISSE, IL SOGNO DI PENELOPE... UNA LETTURA JUNGHIANA

*Autori e relatori: Alda Marini, Anthony Molino, Diego Frigoli, Mara Breno, Giorgio Cavallari*

Le figure di Ulisse e della sposa Penelope prendono corpo in una dimensione archetipica dove diventano poli opposti e complementari l'un dell'altra. Ulisse, spirito eroico e intraprendente, non può sopravvivere senza un punto di riferimento, senza una Penelope: principio di stabilità e approdo sicuro cui pensare di tornare. Solo ciò rende possibile l'esplorazione di Ulisse. Nel nostro mondo accelerato, dominato da Hermes-Mercurio, dove movimento, curiosità, intraprendenza ed esplorazione sono valori assoluti, la dimensione di sale che si costella nel matrimonio e nella durata del legame sottolinea un valore distante dai nostri tempi, che però unico crea il tempo dell'attesa, del ricordo, la tensione che genera il sogno.

**Presentazione del libro** *Le zattere di Ulisse. Dieci psicoanalisti interpretano i miti, le donne, i luoghi dell'Odissea* di P. Borsari, S. Boffitto, L. Caldironi, C. Conforto, G. Z. De Vidovich, A. Marini, A. Molino (anche curatore), C. Muscelli, S. Oliva, L. Trabucco

## NEKYIA. SENTIERI DI CONOSCENZA

*Autori e relatori: Aurelio Sugliani, Claudio Pavolini, Alda Marini, Paolo Bilardi*

L'evento sarà introdotto da un breve commento musicale di J.S. Bach -a cura del Maestro Pavolini a cui seguirà una disamina di un testo che è la preziosa testimonianza del racconto di un'esperienza "limite" di chi, trascendendo la propria biografia personale e le contingenze mondane, si è inoltrato in una dimensione "numinosa" dove vigono le leggi dell'Archetipo. Questa esperienza, attraverso continue *rêverie*, ha portato a quella dinamica psichica definita da Jung «l'introversione della mente cosciente negli strati più profondi della psiche inconsciente». Le immagini evocate nello stato trasognante delle *rêverie* hanno fatto emergere quei contenuti archetipici che sussumono ogni divenire personale e collettivo e che ci aprono al tema di una possibile libertà e al compimento del proprio destino. Ampio spazio verrà dedicato alle suggestioni evocate e ai possibili significati sottesi alle immagini presentate.

**Presentazione libro** *Nekyia. Sentieri di conoscenza* di Aurelio Sugliani



YESMILANO.IT  
BOOKCITYMILANO.IT

YESMILANO

[link ai video degli eventi](#)



AUTHOR: **Diego Frigoli** – Founder and promoter of the ecobiopsychological thought. Psychiatrist, Psychotherapist and Director of the ANEB Institute - School of Specialization in Psychotherapy. Innovator in the study of the imaginary focusing on the symbol in relation to its dynamics between the individual and the collective knowledge.

Translated by **Raffaella Restelli** - Human Sciences scholar, linguist and psychologist enrolled in the British Psychological Society with which she actively collaborates. Graduated in Modern Languages and Literatures at the Catholic University of Milan and in Psychology at the Newcastle University, UK. Ecobiopsychological counselor. Collaborator of ANEB Editorial Area as a translator



## THE SELF ARCHETYPE AND ECOBIOPSYCHOLOGY

The emphasis on rational thinking, typical of the western scientific mentality, has determined a progressive fragmentation of the relationship between Humankind and Nature with enormous repercussions at all levels of humanity where, in the name of the most varied ideologies, an infinite series of conflicts have been decreed between peoples and nations (Capra, Luisi, 2014). Today, to think there is a separation between all aspects of the bio-psycho-social universe means reproposing the ancient dichotomy between matter and psyche which has troubled philosophical thought and has led to devastating effects on our identity. To regain our identity we need to recreate a healthier relationship with Nature and the whole plot of Life, so that the consciousness of modern human beings can harmonize with the reality of the laws of Nature. It is quite true that the scientific insights of western science with their seemingly penetrating eyes set firm in their orbits, aim to give voice to the intimate essence of Life and Nature in the search for its foundations.

In its unilateral progress, however, this reductive mentality recalls the metaphorical vision described by the Taoist philosopher Chuang-Tze, who cautioned against the risk of a one-way reading of the paradigms of life. Here is the metaphorical tale: «Once upon a time the friends of Chaos owed many of

their conquests to him and wished to reward him; after consulting one other, they came to a conclusion: they observed that Chaos had no sense organs through which he could discern the outside world. So one day they gave him eyes, another day a nose, and in a week they did the work of transforming him into a being similar to themselves; however, while they were congratulating each other on their success, Chaos died» (Fromm, Suzuki, De Martino, 1968, p. 15).

Regarding Nature, scientists have often behaved like the friends of Chaos, forgetting that at the origin of Life is the in-formative patrimony of the collective unconscious and archetypes. However, it is from science that in recent decades a new syncretistic vision has arisen, constituted by the epistemology of complexity, according to which the empirical reality of the world is constituted by a humus of in-formative qualities superimposed one on the other to build a real energetic ocean that binds all that exists in a single code<sup>1</sup>.

They physicist, David Bohm, emphatically claims that «there is a foundation underlying matter on one side, and underlying the deep layers of the unconscious on the other [...] a single equal substrate which is larger than the two of them» (Bohm, 1980, p. 1).

This in-formative energetic ocean becomes tangible in the material events of life

<sup>1</sup> The in-formation of this energetic ocean is not the information proper to the scientific or lay meaning of the term, nor is it the connections imposed by a pattern on a transcription channel, "but it is the subtle, almost instantaneous, non-evanescent and non-energetic connection between things at different points in time and space. These connections are called "non-local" in the context of natural and "transpersonal" sciences in research on consciousness. In-formation connects things (elementary particles, atoms, molecules, organisms, ecological systems, solar systems, galaxies, in addition to the mind and consciousness associated with one or more of these things) regardless of the distance between them and to the time since connections were made between them." (Laszlo, 2007, p. 57). How did you arrive at this conception? In information theory (which deals with the mathematical processing of phenomena related to the measurement and transcription of information in a physical channel of communication), information is a pattern imposed on a transmission channel and mediated by energy. It can be defined as the content of a separate message aimed at commanding the recipient. Information is the inverse of entropy, and the more likely the information, the less it is negentropic. In the case of in-formation, quantum exploration has shown that the Source from which the in-formation arises is given by a matrix (quantum vacuum) made up of continually fermenting virtual particles, which give rise to the universe manifested via a field of information. Today the fundamental principles of the physical universe are thought to be describable in terms of vibrational excitations or in-formative waveforms that pervade and incorporate the whole manifest universe. To describe the Source of this quantum vacuum, which is actually a tank of floating particles, we use the Akashic Field, a term derived from the Sanskrit akasha, to define the "omnipervasive space" from which all that we perceive derives and to which everything returns. It is understood that the Akashic Field, or A-Field reveals how the universe was in-formed, that is, how its form came about. All the material structures of the universe, all its concrete forms are considered entangled excitations of the fundamental state of this cosmic matrix. Systems that appear as objects composed of matter are locally manifested in ordinary space-time, but in reality they are intrinsically entangled configurations within this matrix. So in-formation is a pre-eminent factor in the appearance and persistence of configurations of structured energy in specific forms. In the absence of in-formation, the energies present in the universe would be an accidental set of excitations of the basic state of the A-Field. The in-formation that governs the configurations of structured energy in space-time is holographic in nature. In this perspective, living systems are autonomous in-formed configurations of energy of superior origin that originate in the universe in the presence of favorable physical-chemical environments.



and, in human beings, becomes manifest in the body and psyche. The epistemological consequence of this unitary model is the acknowledgement of a continuity of all the phenomena in existence, a sort of single in-formative field, from which more or less extensive, individually separated, small islands emerge as if from an ocean, made up of single forms of material life to the consciousness of Man, which would represent the most subtle aspect of this materialization<sup>2</sup>. How do we approach the study of this complex field of in-formation? Given the perspective of unitary research, the most useful way to understand complex phenomena is to build a “network of theories” that allows us to place them accordingly, either within one viewpoint or between one viewpoint and another, depending on the phenomenon to be investigated<sup>3</sup>. In fact, complexity does not present itself as a “closed” theoretical model, governed by precise laws, but as an “open” model that «requires one to think without ever bringing a concept to a close, to crack open closed spheres, to re-establish the joints of the disjointed, to strive to understand multidimensionality, to think with singularity, to never forget integral totality» (Morin, 1985, pp. 49-50).

We can understand from these brief considerations how the challenge of complexity involves the ability to tolerate doubt, ambiguity, the coexistence of opposite terms such as: matter-psyche, body-mind, conscious-unconscious, etc., in the prospect of a unitary vision which includes, in the study of living organisms, not only in the condition of being “living systems”, endowed with a specific organization, but above all, of being “living beings”, characterized by a specific individuality.

G.M. Edelman and G. Tononi remind us that there exists in nature and in the universe

a «hologrammatic relationship between the subject and the world, in the sense that each point of the hologram, although unique and original, contains the totality of the information of the whole hologram» (Edelman, Tononi, 2000, pp. 264-265)<sup>4</sup>. In order to achieve this, the most recent scientific discoveries in quantum physics, evolutionary biology, genetics, neuroscience, psychology, cosmology and phenomenology need to find a way to integrate on the basis of the principle of concision, through encounters and dialogue with different fields of knowledge. (Wilson EO, 1998).

To this way of thinking, concepts such as that of “implicit or implicate order” (Bohm, 2002) or “autopoietic cognition” (Maturana, Varela, 1988), of “chaotic attractor” (Gleick, 1988), of “philosophy of consciousness” (Bitbol, 2002), of the “Akashic field” (Laszlo, 2007), despite the apparent differences in their respective scientific codes, all point to the current need to rediscover the paradigm of Unity as a solution to the Man-Nature-Universe dilemma in the study of Life. Sigmund Freud’s discovery of the personal unconscious needs to be placed alongside different scientific positions hitherto neglected by psychoanalysis, as Robert Bornstein points out with his “seven deadly sins of psychoanalysis”<sup>5</sup>. Today modern psychoanalysis is weighing up studies in *Infant Research*, which consider “mentalisation” as the product of synchronisation between children and their caregivers (Stern, 1998), and in neuroscience (Schoore, 2011) of which neuropsychology represents its most recent accomplishment, and on Jungian analytical psychology and quantum physics (Frigoli, 2016).

Despite these efforts Freudian psychoanalysis has been criticized on several fronts. Based on the model of personal unconscious, Freudian psychoanalysis is unable

2 By “human consciousness” we mean in this context the in-formative potential of the psyche of human beings represented by the archetypal self. The former only constitutes an opportunity for ego to access the “totality of all psychic content not necessarily connected to the ego, i.e. its relationship with the ego does not necessarily mean that it is owed the quality of awareness.” (Jung, 1921, p.470).

3 By “network of theories” we mean the application of a pattern of relationships consisting of the analog information flows of various models of psychotherapy, to the study of man and his vicissitudes. This allows us to amplify our working hypotheses for the benefit of the patient and his discomfort. A network of theories would allow the analogies between the various models to overcome the inevitable determinism of individual models operating in psychosomatic event therapy, in favour of a new integrated concept in line with the paradigms of complexity.

4 By hologram (literally whole message) we mean an image constructed in a special way such that, illuminated by a laser beam, it seems strangely suspended in a three-dimensional space. The most incredible feature of the hologram is that any fragment of it, lit up by a coherent light, presents an image of the entire hologram. The information of the Whole is contained in each part, and this allows us to think of the universe as created along the same principles as the hologram, with the consequence that order and unity are spread throughout the universe in a way that escapes our senses.

5 Robert Bornstein refers to classical Freudian psychoanalysis, overlooking the supervening evolution of psychoanalytic thought from Freud to today. He claims that the seven sins of psychoanalysis are: *insularity* (self-referential isolation), *inaccuracy* (use of established concepts after they have been contradicted and invalidated by experimental evidence), *indifference* (tendency to ignore results of related disciplines as irrelevant), *irrelevance* (the progressive withdrawal from the major problems of psychiatry and society), *inefficiency* (use of abstruse theories and idiosyncratic constructs), *indeterminacy* (the lack of precision and operativity of many key constructs), *insolence* (habit of looking at other theories with a strong sense of superiority and sometimes arrogance).



to access the conclusions that emerge from evolutionary biology and quantum physics because its unconscious model is too reductive to measure up to a comparison with these sciences of complexity, with the result that psychoanalysis is considered more a set of metaphors than a science of the psyche (Wittgenstein, 1967). Today, in view of these considerations, two principles are considered the essential building blocks for the construction of a new psychodynamic psychology:

- 1) The principle of relational totality Humankind-Psyche-Universe
- 2) The principle of in-formative energetics (Frigoli, 2016).

These theoretical foundations are the same as those substantiated in the studies of quantum mechanics (Bohm, 2002) which maintains that there is an "implicate order" in the universe, a sort of "intelligent energy" which like an in-formative flow gives substance to everything that exists materially ("explicit order"), including human beings themselves and thought. According to the well-known Bohm metaphor and validated by a whole series of quantum studies, reality is nothing more than a gigantic hologram that changes continuously through a "holomovement" to which our Central Nervous System is connected thanks to its ability to decode the informative "frequency beams" from the five senses.

Evolutionary biology, in considering that every living form has an identical pattern, namely that of responding to the laws of "autopoiesis" and "cognition", specifies a very important theoretical-practical consequence: the mind is inherent in matter at every level in which life manifests itself, and in the case of human beings even in cells, organs and systems, apart from the Central Nervous System (Maturana, Varela, 1988). In this complexity perspective, the mind is no longer linked to the activity of the brain, because the brain is only the final moment in the synthesis of more peripheral processes located deep in our bodies, consisting of a proto-consciousness defined as "cognition". These peripheral cognition processes could be assimilated on a bodily level to the psy-

chic concept of the "collective unconscious" studied by Jungian analytical psychology (Frigoli, 2013, p. 39).

Even the well-known neuroscientist, Joseph Le Doux, confidently says, «What are unconscious processes? In actual fact they include everything the brain does, from maintaining heart rate, respiratory rhythm, stomach contractions, posture, to the control of various aspects of sight, smell, action, feeling, speaking, thinking, evaluating, judging, seeing and imagining» (Le Doux, 2002, p. 17). In this perspective, the brain, with the brain stem, the limbic system and the neo-cortical regions, modulates all the "cognition" of the cells and organs in an overall picture that leads to the assertion that all mental activity, constituted by rational thinking, logic and abstraction depends, in fact, not only on the brain but on the whole body.

At this point another question arises: To what extent do human experiences depend on genetic activity? Genes have two fundamental functions: the first concerns the transmission of DNA information to subsequent generations, the second is to determine through processes of "transcription" which proteins will be synthesized at a cellular level (Kandel, 1998, p. 103). "Our experiences" says Daniel Siegel "can directly influence transcription and, therefore, the way in which genes are expressed through protein synthesis" (Siegel, 1999, p. 18), with a possible final effect on the development of neuronal circuits, through the formation of new synaptic connections or a modification of existing ones. Thus, it is possible to argue that gene expression, the mind's activity, the individual's behaviour and continuous interaction with the environment, demarcate a unitary field responsible for the development process of each individual.

The importance of these "epigenetic factors" - that is the set of regulatory processes of genetic expression that "direct" and orchestrate the synthesis and coding of information contained in the genes - represents the individuals' totally subjective and individual, albeit unconscious interpretation of what the environment, ancestors and parents have transmitted to them.

On the basis of these general considerations, if there is no separation between interpersonal relationships in their ability to modulate the development of brain structures (Ego-axis), and the complex influence of the environment in the conditioning of gene expressivity, we need to postulate the presence of a completely new “information field” able to integrate the study of “mentalisation”. The term here refers to the subjective experience of mutual “tuning” between parent and child, with a trans-personal in-formative code, expressed by genes at the bodily level, and by the collective unconscious on the psychic level (archetypal Self-axis)<sup>6</sup>.

The collective unconscious level and the genetic system go back further than the ego and are not dependent on the primary relationships studied in *Infant Research* and attachment models. They refer to a phylogenetic history connected to the processes of the evolution of the organism. This complex field cannot be described in linear terms because it involves multiple information levels at the same time: from the individual to the trans-individual of the collective unconscious, from the body and its relations with the internal environment (the physiological processes of DNA) and with the external environment and its dynamisms (Frigoli, 2013, pp. 34-39).

In the perspective of the relativistic *continuum* of space-time explored by modern physics, the collective unconscious corresponds to the reality that Jungian analytical psychology explores introspectively as the “psychic field”, and which atomic physics describes from the outside as “material reality”. In this regard, Jung did not hesitate to reiterate “that he has no objection if people wish to consider the psyche a quality of matter and matter as a concrete aspect of the psyche, provided that by psyche we mean the collective unconscious” (von Franz, 1992, p. 34).

From these brief considerations we can say that the relationship between the personal unconscious and the collective unconscious involves a difference in information fields; in the case of the personal unconscious the field is determined by classic, three-dimensional space-time which is responsible for the construction of ordinary consciousness; in the case of the collective unconscious, the field concerns the synchronic level of human experience in relation to the archetypal Self.

### The archetypal dimension of human experience

Unlike Freud who always sought a connection with neurophysiology, endocrinology and biological processes generally, Carl Gustav Jung from the start rejected a connection between the unconscious and bodily processes, not because he did not believe in this relationship but because he was convinced that psychic phenomena ought to be examined *per sé* before establishing bridges of connection with somatic processes.

Only when science was able to research the relationship between psyche and body, would it be possible - according to Jung - to arrive at a non-arbitrary synthesis of their relationship. For Jung, the psyche consists of: 1) firstly, the content of the conscious - which he assimilated to the ego complex; 2) secondly, the content of the personal unconscious, the psychically unknown, which, when it crosses the threshold of consciousness appears similar to the content of the conscious; 3) thirdly, the content of the collective unconscious, i.e. the absolutely unknown, which has never drawn from consciousness and which does not owe its existence to human experience. The personal unconscious consists mainly of “complexes” composed of a mass of representations in a single affective tonality, while the content of the collective unconscious is

<sup>6</sup> This new subjective and trans-personal in-formative field is explained by Ecobiopsychology as an effect of the action of the archetype of the psychosomatic self. Unlike the Jungian Self which is considered the ordering factor only of psychic images, the psychosomatic Self summarizes in a coherent and synchronic way the in-formative continuum between the functioning of the organs, the apparatuses of the human body with their phylogenetic process, and corresponding psychic images expressions of archetypal activity. When this connection is established, the emotions, which Damasio considers to be automatic and innate responses of the body (somatic marker), manage to produce feelings and images as mental representations in the limbic system of the somatic state of the organism; later, through the associative cortex, which integrates the images and feelings, they are given the appropriate formulation in thoughts and words corresponding to the specificity of the emotional contents. Therefore between body, emotions, feelings, images and words a continuous interactive game is created that allows consciousness to offer us an elaborate sense of the subjective self and to place ourselves in a precise point of historical time, with full awareness of the past lived and the future foreseen, and with a deep understanding of the world that is a part of us. Then when we are faced with patients with a serious pathology, the statements that emerge in the context of therapy should not only be configured as an expression of the traumas of our ego, but sink into the field of our phylogenetic origin. E.g. an anorexic patient weighing 31 kg, on the threshold of survival, claimed to want to feed only on water, light and mineral salts, and so walked in the winter in the park avoiding the shadows of the branches of the trees projected onto the earth. Those words that would usually be interpreted as expressions of a narcissistic omnipotence relating to a fragmented body self, actually represented the emergence in the patient of the phylogenetic dimension of plant life, which as we know through the CO<sub>2</sub> of air, water and chlorophyll photosynthesis, determines the growth of arboreal life (Frigoli, 2013, pp. 107-126).



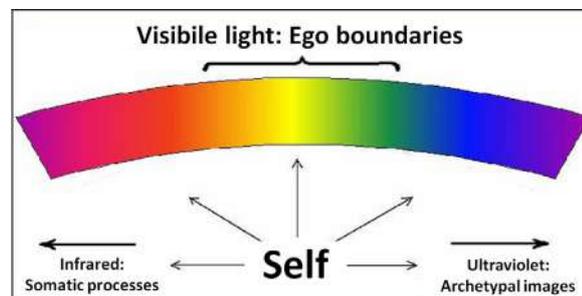
essentially formed by archetypes, which are innate dispositions or psychic structures that are reproduced in representations, fantastic thoughts, emotions and motifs, present always and everywhere, in all areas of humanity. Jungian archetypes have often been compared to Platonic ideas, but while the Platonic idea is pure content of thought, the archetype is expressed also as feeling, emotion or mythological fantasy, and therefore has a broader application as a concept than the Platonic idea.

Archetypes themselves are absolutely unobservable structures. Only when they are stimulated by internal or external needs do they produce in crucial moments an image, a fantasy, a thought or an experience recognized as "archetypal" because similar in every peoples or civilization. Archetypes, says A. Jaffè, could «possibly be compared to the axial system of a crystal, which in a sense pre-forms crystallization in the mother water without having a material existence in itself. The latter appears only in the way in which the ions or molecules aggregate. The archetype in itself is an empty, formal element, nothing more than a *facultas preformandi*, a possibility of representation *a priori*. The representations are not inherited but are forms which in this case correspond exactly to instincts also formally determined. The existence of instinct cannot be proven, just as that of archetypes *per sé* cannot, until they actually become manifest» (Jaffè, 1988, p. 468).

Archetypes are inherited psychic structures, while archetypal images are speckled with the expressive potential of the archetype as well as with the social and cultural environment that determines their formal structure. The archetype itself is not perceptible but when it actualises, it presents itself as an image or representation that enters the field of consciousness directing the functioning of its psychic faculties. Therefore, the collective unconscious is considered by Jung a sort of "atmosphere" in which we are immersed, rather than an entity found only "within us". Archetypes represent the most hidden aspect of our personality and are condensed into certain archetypal images, rich in symbols,

as they appear in myths and religions, but also in the dreams and fantasies of normal people or the psychically distressed.

Jung says that archetypes are the mental representation of instinct, and just as instinct shows its *autonomy* by imposing itself on the behaviour of a living species and conditioning its expression, so the archetype proves its autonomy by conditioning observable psychic reality. Jung summarized the relationship between archetypes and their related psychic images in the following image of light and its luminous spectrum:



The Jungian approach shown in this diagram defines the sphere of psychic life in "infrared" poles, where psychic life is translated into somatic processes, and in "ultraviolet" poles, where images, representations, and archetypal motifs are collocated. This approach still inclines towards separation, typical of the culture of the time which is unable to conceive of psychic life as intertwined with matter. As mentioned above, today, thanks to evolutionary biology, with the concept of "cognition" we recognise the existence of a primordial psychic state with a connection to the matter of living forms, just as the most advanced studies of quantum physics recognise in archetypal images their "material" in-formative base through the prerogative of their bodily origin.

These considerations introduce the hypothesis that the archetype is not only a factor for psychic image ordering - as Jung claimed - but that it possesses its own corporeal organisational capacity. This organisational capacity means that between physical events and corresponding psychic images an "in-formative *continuum*" is structured specific to this contemporaneity. The study of this *continuum*, whose theoretical-practical validity is not under discussion - current bio-



logical and physical sciences seem to have accepted it as the cornerstone of their development - may be represented by the Jungian analogy of the light spectrum, amplifying its meaning relative to the ego complex. In this IR/UV example (see previous figure) the visible band of light corresponds to the ego complex and the domain of its relationships, and the infrared pole corresponds to strictly bodily relationships (instincts, dynamisms of evolutionary phylogeny), while the ultraviolet pole corresponds to the world of imaginary and archetypal images. If, as C.G. Jung reminds us, «the dynamic of instincts is localized, as it were, in the infrared part of the spectrum (and) the instinctual image is in the ultraviolet part» (Jung, 1976, p. 206), the possibility of dynamically and coherently integrating their correspondence will determine the generation of a psychic field whose awareness will be constituted by a circular thought process capable of making consciousness pass from the imaginative to the instinctual level and vice versa.

Thus, the innovative proposal of Ecobiopsychology (Frigoli, 2016), a term which draws attention to the significant in-formative unity of Nature and Humankind, consistent with the epistemology of complexity. The nature and evolution of living forms (eco) is sedimented in our DNA (bios) and reawakens to consciousness in psychic images as phenomena interconnected with the body. Ecopsychobiology, in this perspective, may be considered a holistic approach to our bodies and psyche within the in-formative hierarchy of energy and structured matter which enables us to view the world differently. For example, we know that living forms evolved from the primordial sea as evidenced by blood plasma which biologists recognise as having the same chemical composition. In cases of urgent psychological transformation the images that most eloquently express this are the diving into or emerging from the sea. Where do these images come from if not from bodily memories sedimented in our DNA, where all the evolutive stages are found; from the cradle of the primordial sea to the development of the forms of phylogenesis? The psychic field of relations between

the human body and its evolutionary history set against psychic images consistent with the bodily phenomena investigated, designates an organisational centrality called the psychosomatic Self, which suggests that an archetypal dimension is working on both the bodily and the psychic plane.

Given these theoretical premises, Ecobiopsychology will study the human body, its physiology and its pathology not only in their prerogative of a corporeality which is subjectively different for each human being (*Leib*), but above all, in the somewhat altered archetypal role of their relationship with the Self. In this new interpretation, somatisation and the fundamental questions in *mainstream* psychology, like trauma, dissociation, memory, and language are approached from a different perspective: the expression of the body's history and its relationship with the archetype, and not just the expression of more or less Dissociative Internal Operative Models, as remembered memories stored deep in our synaptic circuits.

We know that the personal unconscious is supported by principles of generalisation and symmetry (Matte Blanco, 1981), while the collective unconscious responds to criteria of analogical and symbolic thought as part of the logic of synchronicity. The relationship between the personal and collective unconscious is the same as that between the logic of the principle of generalisation and symmetry and the logic of symbol and analogy. 'Symbol' (*symbolon* from the Greek *symballein*) according to the renewed hermeneutic meaning described by Gilbert Durand (1977) and 'analogy' indicate the ability to "hold together" the conscious sense (*Sinn*) which gives designated objects precise importance, and the raw material (*Bild-image*) which springs from the ancestral depths of the unconscious. Therefore, we can say that they integrate and complete in a more precise conceptual framework, the informative logic of the unconscious described by Matte Blanco's principle of generalisation and symmetry.

Analogic and symbolic thought, in combining the most diverse elements in one unitary description, performs the function of mediation



between the irrational power of the unconscious and its manifest "sense" as understood by consciousness. What happens when the symbolic approach is applied to the somatisations of a clinical case? What transformation takes place when the latter is viewed in its quality of "existential synthesis" determined by the Self-axis, guided by the principle of synchronicity towards its own project formulation dictated by the principle of individuation? In this open-minded perspective, the therapist needs to integrate the different levels of human experience: the sub-symbolic universe dear to neurosciences, the non-verbal symbolism of psychic images, and the verbal symbolism of language (Bucci, 1997) to find that informative "coherence" which is the expression of archetypal activity. Only understanding these stages will enable us to prepare the foundations of a new epistemological framework in which mind, body and nature are part of a single unitary field, and so trust in a less and less "topographic" and more and more "holographic vision of a world".

Take this example: when musculo-tensive migraines in early childhood are accompanied by neurovegetative symptoms like photophobia, lacrimation, nausea and often vomiting, and the family atmosphere is dominated by some explicit hostility and aggressivity, the Ecobiopsychology therapist will note that:

- 1) the emotions and traumatising attachments have been somatised into hostile fantasies continually replayed in the psyche;
- 2) this obsessive replaying has involved the frontal area of the head, the location of the frontal poles of the brain where, as we know, thought processing takes place;
- 3) alongside hostile nuclei these patients are deeply anxious due to feelings of guilt about denial or repression of aggressivity and this feeling is expressed in lacrimation;
- 4) to highlight the denial or repression of emotion photophobia is interpreted as difficulty accepting the reality of the unconscious conflict;
- 5) nausea and possible vomiting will be the primary expression of an archaic refusal, an inability to tolerate hostile fantasies.

In this complex picture, some aspects of so-

matism, for example, the theme of conflict and its representations, may profitably be explored using post-Freudian psychology, and others using archetypal psychology, such as the unconscious choice of the head to represent the node of "emotion" and "awareness" - archetypically in the phylogenetic path the head was "constructed" as the seat of awareness. In the case of musculo-tensive migraines, if the denied or repressed fantasies relate generally to aggressivity unconsciously experienced as dangerous on an explicitly enacted level, the therapist needs to thoroughly understand these clinical cases by exploring the metaphors these patients use to describe their distress. The way the headache is described is revealing: it may be described as "burning pain" or "as constricting as a vice" or "a piercing sensation like being pricked by hundreds of pins" or like "an unbearable weight pressing down on me" etc. The choice of terms comes from deep in the unconscious and reveals different emotions. Each one has an analogical meaning which harks back to a specific trauma.

Today, neuroscience tells us that our imagination has its origins in the depths of the body's emotions. Sentiments and images are represented in the limbic system of the brain, and subsequently become "words" in the pre-frontal cortex (Damasio, 2010). Knowledge through images is therefore an empathic type of knowledge and more primitive than conceptual knowledge. It is organized ontogenetically and phylogenetically through the right hemisphere, which matures before the left hemisphere, thanks to its connections with the primitive centres of the brain stem and limbic system.

McGilchrist (2009) shows that the right hemisphere tends to see things as whole, and sees them in contexts with other things through the construction of total *gestalt* or information networks. Preferring novelty and uncertainty, it has a predilection for metaphor over literal meaning, and its interpretation of the world is mediated by empathy, analogy and symbols rather than literal specification of definitions. We can say that the right hemisphere is more interested in the non-literal and "connotative" meaning compared to the



left hemisphere which specializes in the “denotative” language of the sciences.

It is with analogy and symbols that Ecobiopsychology deals with the clinical history of patients, their traumatic vicissitudes, somatisations, life events, dreams, behaviours and habits, trying to build a coherent field based on the importance of the Self archetype as an ordering factor for corporeal events and psychic images. Looked at in this way, alexithymia takes on a new meaning of traumatic dissociation, expression of the separation of mental processes and the relative disconnections of the brain’s integrative functions, in the right hemisphere in particular.

In the course of more complex somatisations such as those concerning autoimmune diseases or even tumors, there may be evidence of a “collapse” of immunity and consequent inability to distinguish *self* from *non-self*. This is equivalent to the identical collapse of ego barriers which entails autonomous cell functioning, and an inability to maintain a relationship with the other cells. Moreover, it has an anaerobic regressive metabolism different from the more advanced aerobic one which has an invasive, destructive tendency towards “intersubjective relationships” with the other cells of the body. In this context the biological model proposed by the Self archetype is the psychological model of a narcissistic type unable to accept a shared relationship with the cellular universe (Biava, Frigoli, Laszlo, 2014, pp. 133-149).

Obviously these considerations induce the therapist to explore the original causes of this dissociation by looking for them where they can be traced, i.e. in the personal and transpersonal history of the patient. Once the therapist is able to deal with this interpretation of the patient’s history, where the Ego-axis intersects with the Self-axis, it becomes easier to access the patient’s right hemisphere allowing faster repair of dissociated MOIDs which enable the left hemisphere to be understood. This happens because the power of analogy orients the field of the mind gathering the scattered elements within a coherent frame of reference. In this regard, the philosopher Ezio Melandri, a scholar of the mental operativity of analogical thought,

affirms that «analogy borders to the south with Theme, to the north with Dialectic, and lies in the center between the western border with Science, and the eastern border with Art, in an internal struggle with logic» (Melandri, 2004, p. 3). The circular and divergent progression of its discourse incorporates the linear path of logical thinking of the left cerebral hemisphere, determining a new awareness which is closer to the expressivity of the archetype.

Analogy, as the backbone of symbols, performs the function of “binding together” the phenomena present in thought, transforming bodily emotions into images and images into ideas. This may be the most valuable instrument we have to access the archetypal field uniting Humankind to Nature (Frigoli, 2016). When analogy is able to reflect the phenomenon of the evolution of the natural world, it may become “vital”, in the sense of being conveyor of the correlation of systemic networks in life processes. Symbols can then make the networks accessible to the Ego through the “transcendent function” of the connection of opposites in the unconscious. (Frigoli, 2018).

As mentioned above, clinically, a patient’s history, somatisation disorders, emotional vicissitudes, dreams and products of the imagination, all belong to a complex field created by the Self-axis. For example, if we correlate the analogy in the hair of a woman suffering from alopecia, the flow of her depressive thoughts, the motion of the waves in her dreams, the flow of her tears, and the loss of her hair, to the somatic equivalent of her “to lose” thoughts, these seemingly separate aspects are joined by an identical analogical interpretative rhythm, and become much more than a correlation of obscure images. Symbols and analogy enable us to recognize the infrared aspect of the body in some of the images, and in others, images equivalent to the ultraviolet of the psyche, consistent with those of the body.

Trauma and dissociation will then take on the concrete form of an identical message expressed through the simultaneous involvement of the two cerebral hemispheres. Both hemispheres are involved in all mental and



physical processes, and each makes its own absolutely essential contribution to an understanding of the totality of our experience. Given these premises, in a intersubjective encounter with a patient the modern therapist will allow himself to try out new attitudes and emotional styles which can then be represented in new constructs accessible to language, aimed at repairing what the patient has experienced as unbearable and unspeakable. It is necessary to give the sub-symbolic universe of the body an opportunity to express itself in the universe of the symbolic non-verbal of images, in the symbolic verbal of the language, and to find among these different levels of human experience the informative coherence which is the expression of archetypal activity.

Only with a knowledge of these stages can the psychotherapist build the foundations for a new epistemological framework where mind, body and nature belong to the single informative field described in quantum physics as the Akashic Field. Therapy sessions between therapist and patient must be right brain to right brain. This is the only way that the patient's anti-totality defences may be broken down. The brain's plasticity enables this less through the technical dictionary than through the therapist's metaphors, analogies and symbols – these being the only way to repair the patient's implicit experiences dissociated from trauma.

The relationship is therefore the cornerstone of psychotherapy on condition that it does not limit itself to exploring the Ego complex, but aspires to focusing on dissociative states of the Self, reflecting on the tempestuous emotions generated when the soul confronts the history of the body, until the connections between affection and images and between present and past are re-established. Only in this way will it be possible for the Ego to no longer feel alien to the commands of the Self.

## References

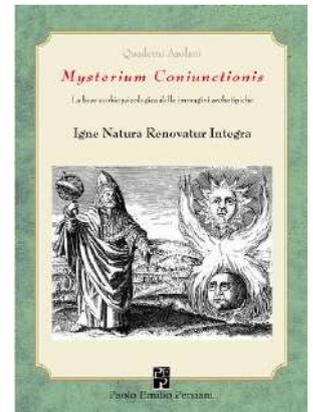
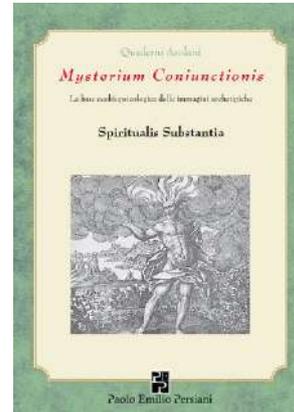
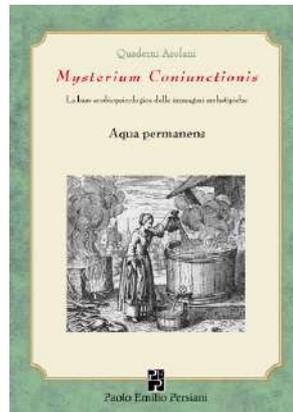
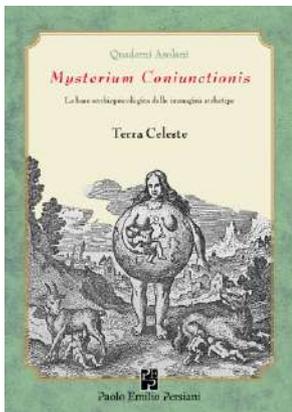
- Alleau, R., (1976). *la scienza dei simboli*. Firenze: Sansoni, 1983.
- Biava, P.M., Frigoli D., Laszlo E., (2014). *Dal segno al simbolo. Il Manifesto del Nuovo Paradigma in Medicina*. Bologna: Persiani.
- Bitbol, M., (2002). *Science as if situation mattered, Phenomenology and the Cognitive Science*, 1, 181-224.
- Bohm, D., (1980). Issues in Physics, Psychology and Metaphysics. A conversation with John Welwood, *Journal of Transpersonal Psychology*, 12, 1.
- Bohm, D., (2002). *Wholeness and implicate order*, London: Routledge.
- Bornstein, R.F., The impending death of psychoanalysis, *Psychoanalytic Psychology*, 18(1), 3–20.
- Bucci, W., (1997). *Psicoanalisi e scienza cognitiva. Una teoria del codice multiplo*. Roma: Giovanni Fioriti.
- Capra, F., Luisi P.G., (2014). *Vita e Natura. Una Visione sistemica*. Aboca.
- Damasio, A.R., (2010). *Il Sé viene dalla mente*. Milano: Adelphi.
- Durand, G., (1977). *L'immaginazione simbolica*. Roma: Il Pensiero Scientifico.
- Edelman, G.M., Tononi G., (2000). *Un universo di coscienza*, Torino: Einaudi.
- Fonagy, P., (2002). *Psicoanalisi e teoria dell'attaccamento*, Milano: Raffaello Cortina.
- Frigoli, D., (2007). *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica*, Roma: Armando.
- Frigoli, D., (2013). *La Fisica dell'anima*, Bologna: Persiani.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima*, Roma: Magi.
- Frigoli, D., (2017). *L'alchimia dell'anima*, Roma: Magi.
- Fromm, E., Suzuki D., De Martino R., (1968). *Psicoanalisi e Buddismo Zen*, Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Gleick, J., (1988). *Chaos making a new science*, Viking Penguin.
- Kandel, E., (1998). *A new intellectual framework for psychiatry*, *American Journal of Psychiatry*, 165.
- Jaffé, A., (1989), *Sogni, ricordi, riflessioni di C.G. Jung*, Milano: Rizzoli.
- Jung, C.G., (1947/1954). *Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche*, in *Opere*, Vol. VIII, Torino: Bollati Boringhieri, 1976.
- Jung, C.G., (1977), *Tipi psicologici*, Torino: Boringhieri.
- Jung, C.G., (1938/1954). *Gli aspetti psicologici dell'archetipo della madre*, in: *Opere*, Vol. IX, tomo I, Torino: Bollati Boringhieri,



- 1980.
- Jung, C.G., (1981). *Die Psychologie der Übertragung*, in: *Opere*, Vol. XVI, Torino: Bollati Boringhieri.
- Lakoff, G., Johnson M., (1999). *Philosophy in the Flesh*, in Basic Book, New York.
- Laszlo, E., (2009). *La scienza e il campo Akashico*, Milano: URRRA.
- Le Doux, J., (2002). *Il Sé sinaptico*, Milano: Raffaello Cortina.
- Maturana, H., Varela F., (1988). *Autopoiesi e cognizione*, Venezia: Marsilio.
- Maturana, H., Varela F., (1987). *L'albero della conoscenza*, Milano: Garzanti.
- Matte Blanco, I., (1981). *L'inconscio come sistemi infiniti*, Torino: Einaudi.
- McGilchrist, I., (2009). *The Master and his Emissary. The Divided Brain and the Making of the Western World*. New Haven: Yale University Press.
- Melandri, E., (2004). *La Linea e il Circolo*, Macerata: Quodlibet.
- Mitchell, S.A., (1993). *Gli orientamenti relazionali in psicoanalisi*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Morin, E., (1985). *Le vie della complessità*, in G. Bocchi, M. Ceruti, *La sfida della complessità*, Milano: Feltrinelli.
- Schore, A.N., (2011), *Modelli neurobiologici di attaccamento. Psicoanalisi clinica e teoria della regolazione*, Psiche.
- Siegel, D.J. (2001), *La mente relazionale*. Milano: Raffaello Cortina.
- Stern, D., (1998). *Le interazioni madre-bambino nello sviluppo e nella clinica*. Milano: Raffaello Cortina.
- von Franz, M.L., (1983). *Nombre e Temps*. Paris: La Fontaine de Pierre.
- von Franz, M.L., (1992). *Psiche e Materia*, Torino: Bollati Boringhieri.
- Wilson, E.O., (1988). *Consilience: the unity of Knowledge*, Vintage Book.
- Wittgenstein, L., (1987). *Conversazioni su Freud*, in *Lezioni e conversazioni sull'etica, l'estetica, la psicologia e la credenza religiosa*, Milano: Adelphi.

# MYSTERIUM CONIUNCTIONIS

LA BASE ECOBIOPSIKOLOGICA DELLE IMMAGINI ARCHETIPICHE



### Quaderni Asolani

*a cura di ANEB - Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia*

Gli studi sull'immaginario hanno sempre oscillato fra due posizioni estreme: quella di considerarlo come un "luogo" psichico dominato da una logica riduttiva dove il linguaggio specifico risponde a criteri deterministici, e la posizione opposta, secondo la quale le immagini simboliche fanno riferimento al rapporto con gli archetipi. L'ermeneutica ecobiopsicologica si situa in uno spazio nuovo, intermedio, che cerca di conciliare gli aspetti degli istinti corporei e le immagini corrispondenti di tipo psichico. L'immaginario che ne emerge è assai simile a quello degli alchimisti, dove non c'è separazione fra la dimensione corporea della "materia prima" e gli aspetti più "sottili" delle immagini psicologiche. La rivisitazione del grande lavoro di Gaston Bachelard e del suo metodo di studio dei quattro elementi – Terra, Acqua, Aria, Fuoco – condotta secondo il metodo ecobiopsicologico ci permette di esplorare più a fondo la totipotenzialità della funzione archetipica, con il vantaggio di integrare nella psiche anche gli aspetti della materia, come necessità indispensabile all'equilibrio psicosomatico della nostra soggettività.

**Autori:** *Alessandra Bracci, Mara Breno, Giorgio Cavallari, Diego Frigoli, Alda Marini, Silvana Nicolosi, Raffaele Toson, Maria Pusceddu, Anna Villa*

---

# GLOSSARIO

Consulta tutte le voci a questo [link](#)

**ANALOGIA.** In senso etimologico indica una proporzione la quale a sua volta stabilisce un rapporto fra due termini di una o più coppie di dati. Nel prefisso ana della parola analogia, si nasconde l'idea di ripetizione, di cadenza, quasi ritmica di eventi nascosti, che sono strutturati da un dinamismo specifico insito in questo termine. Molte parole greche mostrano questa prerogativa (anamnesi, anabolismo, anabase) e in tutte è rintracciabile la presenza di un "moto" che si ripete, cioè di un ritmo. Concettualmente pertanto, l'analogia è un legame che unisce i vari aspetti entro cui si svolge l'esistenza sottomettendoli a un identico ritmo, tale da trasfigurarli nella creazione di una nuova dimensione di una realtà più allargata. «Nel pensiero simbolico numerose forme esistenziali possono essere considerate come analoghe a patto che siano sottomesse almeno transitoriamente al medesimo ritmo. Tale analogia permane anche quando gli oggetti coordinati ritmicamente appartengono ad ordini completamente diversi (quando ad esempio si associano determinati lineamenti di un volto umano alla testa di un uccello), poiché l'esperienza simbolica non si fonda sul pensiero concettuale; essa infatti è attuata essenzialmente con una intuizione estetica immediata... così le idee e gli oggetti più diversi, riuniti grazie a un ritmo comune finiscono col formare in noi un insieme semi-cosciente che è linguisticamente inespri-mibile ma caratteristico dell'esperienza simbolica... è così che il passato potrà divenire presente, gli elementi tra loro eterogenei saranno resi omogenei, e trasparirà il loro substrato ritmico comune. Ora, se l'uomo si dimostra capace di afferrare le analogie create da un ritmo comune, il simbolo può divenire mediazione fra tale uomo e la forza simboleggiata... il simbolo, che in virtù delle analogie abbraccia i piani più diversi, offre anche agli esseri umani la possibilità di incorporare la loro propria attività nel ritmo comune, e perciò stesso, di oltrepassare il proprio pensiero concettuale partecipando secondo un modo puramente ritmico a tale nuova realtà» (Marius Schneider). L'analogia è dunque la "funzione" del simbolo che accostando in modo originale, ma sensato significati tra loro in precedenza non legati, genera un sentimento di estatico stupore, riflesso emotivo della novità della costruzione operata dall'intelletto con la temporanea sospensione del giudizio razionale. Oltre che una funzione di armonizzazione di contenuti differenti, l'analogia ha un significato più generale di sintesi, in quanto riunisce aspetti della realtà fra loro apparentemente separati in modelli unitari base e fondamento del pensiero creativo.

**ANALOGIA VITALE.** L'analogia intesa come proporzione quando viene applicata ai fenomeni vitali riguardanti sia il corpo dell'uomo che le forme significative del mondo vivente, assume le caratteristiche specifiche di vitalità. In questa prospettiva il corpo dell'uomo non sarà più considerato come una forma statica condensante al suo interno una psiche a lui estranea, bensì come uno spazio vitale, una forma simbolica, capace di riflettere nella propria struttura l'accadere dinamico e funzionale non soltanto delle energie soggettive, ma anche di quelle più complesse pertinenti alla dimensione degli archetipi e della filogenesi. Attraverso un metodo, quello dell'analogia vitale, sarà possibile correttamente stabilire delle analogie funzionali fra il corpo dell'uomo, i suoi organi e il mondo per risalire al significato simbolico delle funzioni filogenetiche coinvolte. Ad esempio, la funzione respiratoria presente negli esseri viventi e nell'uomo attraverso l'aspetto concreto del polmone, delle branchie, della pelle, etc., potrà essere confrontata con la funzione respiratoria del mondo vegetale attraverso la forma concreta della foglia, evidenziando fra ambiti differenti una loro possibile relazione che potrà avere dei riflessi di spiegazione nella patologia. Infatti, per quanto riguarda i gas respiratori O<sub>2</sub> e CO<sub>2</sub>, ciò che per il mondo vegetale è il prodotto catabolico, l'O<sub>2</sub>, nel mondo animale è l'aspetto anabolico e viceversa per quanto riguarda la CO<sub>2</sub>. Nell'asma bronchiale, patologia dominata da una difficoltà all'espiazione della CO<sub>2</sub>, questa aumenterà nel sangue in misura leggermente superiore rispetto al normale. Ciò significa sul piano concreto e simbolico che l'asmatico aumentando la CO<sub>2</sub> disciolta nel sangue si comporterà sul piano filogenetico evidenziando un processo di respirazione che rimanda agli aspetti più regressivi della sua ancestralità, testimoniando così un bisogno di dipendenza molto arcaico.

**ARCHETIPO.** Termine utilizzato nella filosofia tardo-ellenistica per indicare il modello originario delle forme di cui le cose sensibili non sono che copie. Questo concetto ha trovato un utilizzo moderno nella psicologia analitica junghiana, sotto forma di rappresentazioni archetipiche collocate nello strato più basso dell'inconscio collettivo. Gli archetipi, scrive Jung, sono forme a priori che organizzano l'esperienza, veri e propri «ordinatori di rappresentazioni» e «modelli di comportamenti innati» che precisa con un es. «il pulcino non ha imparato il modo in cui uscirà dall'uovo; esso lo possiede a priori». Essi sono possibilità ereditare di rappresentazioni formatesi via via in base alle esperienze accumulate nella ascendenza genealogica, che si incrociano nell'esistenza con il contenuto che l'individuo ricava a posteriori dal proprio ambiente. Conoscere questi modelli significa conoscere le basi fondamentali del comportamento umano e della psiche. L'ecobiopsicologia rintraccia l'archetipo nel corpo attraverso il concetto di "funzione d'organo", analoga nel corpo e nella formazione degli organi alla componente archetipica "organizzatrice" di rappresentazioni che Jung riscontra nella psiche. Nella materia vi sono funzioni archetipiche che, nell'evoluzione filogenetica, hanno assunto varie forme dai primi batteri fino al corpo dell'uomo: conoscerle significa riappropriarsi del linguaggio della vita, e soprattutto della comprensione della fisiologia e della patologia d'organo, potendo rispondere a una questione aperta: perché un individuo somatizza in un determinato organo e non in un altro?

**COMPLESSITÀ** (approccio sistemico-complesso). Se l'oggetto semplice può essere pensato solo come un'unità elementare, che può essere isolata dal suo ambiente in maniera chiara, il problema della complessità è relativo ai fenomeni che non sono riconducibili agli schemi semplici dell'osservatore. Pertanto si deve supporre che la complessità si presenta agli occhi dell'osservatore sotto forma di oscurità, incertezza, ambiguità o anche di paradosso. Il termine *complexus* è participio passato del verbo latino *complector* che significa comprendere, tenere assieme, e questo rimanda ai concetti di relazione e di organizzazione. Complesso non significa dunque complicato, ma semmai lo studio dei sistemi organizzati. Secondo Edgar Morin, la realtà, o ciò che consideriamo tale, è così vasta da porsi al di là della comprensione offerta dalla scienza tradizionale. Infatti, il modello che ci permette

di descrivere in modo nuovo la realtà deve «soddisfare a numerosissime condizioni per essere tale: deve collegare l'oggetto al soggetto e al suo ambiente; deve considerare l'oggetto non come oggetto ma come sistema-organizzazione che pone i problemi complessi dell'organizzazione; deve rispettare la multidimensionalità degli esseri e delle cose; deve lavorare-dialogare con l'incertezza, con l'irrazionale; non deve più disintegrare il mondo dei fenomeni ma tentare di renderne conto mutilandolo il meno possibile; insomma deve impegnare la mente verso una logica descrittiva non più lineare ma circolare». In sintesi, dato che la logica descrittiva del simbolo è circolare, l'approccio simbolico applicato ai fenomeni complessi permette una descrizione degli stessi senza mai chiudere i concetti, senza spezzare le sfere chiuse e senza dimenticare le totalità integratrici.

**COMUNICAZIONE SERIALE E IN PARALLELO.** La trasmissione parallela, termine derivato dal linguaggio in elettronica e informatica, indica la trasmissione di dati in cui tutti i *bit* sono trasferiti contemporaneamente lungo canali separati di un mezzo di comunicazione. La comunicazione in parallelo, tipica dell'inconscio, permette l'invio contemporaneo di più informazioni, mentre la comunicazione in seriale avviene tramite informazioni che si susseguono una dopo l'altra, come "in fila indiana".

**FILOGENESI** (dal gr. *fylos*, ceppo, *ghènos*, origine). Questo termine significa in biologia la storia evolutiva di tutte le specie viventi e la loro derivazione da altre preesistenti per effetto della evoluzione biologica. La filogenesi è l'equivalente di un albero genealogico in cui i rapporti antenato/discendente intercorrono non fra individui ma fra specie. Sul piano ecobiopsicologico - che mette al centro del proprio interesse di studio il tema dell'archetipo come modello universale, transpersonale e preesistente che guida la forma e lo sviluppo - la filogenesi viene considerata non solo come evoluzione di forme viventi, ma come possibilità di sviluppo di potenzialità archetipiche che si esprimono concretamente nelle funzioni fisiologiche delle singole forme viventi. Ad esempio: la dimensione archetipica legata alla funzione respiratoria, si manifesterà nel mondo vegetale attraverso l'organo foglia, nei pesci attraverso le branchie, nei mammiferi attraverso i polmoni, ecc. Lo studio della modalità attraverso le quali la dimensione archetipica andrà manifestandosi, imporrà uno studio analogico attento a correlare il modo di funzionare della foglia, delle branchie e dei polmoni per quanto riguarda il tema dei gas respiratori. Attraverso queste correlazioni l'idea di *Unus Mundus*, ripresa da Jung per illustrare la natura unitaria del mondo, assume una veste di ipotesi scientificamente corretta per studiare come ogni strato della vita sia profondamente interconnesso con tutti gli altri.

**ONTOGENESI.** È l'insieme dei processi e delle tappe attraverso le quali ogni individuo completa il suo sviluppo organico. La prima fase dell'ontogenesi è rappresentata dallo sviluppo embrionale che ha inizio con la segmentazione dell'uovo e si conclude con la formazione di una forma vivente ancora dissimile dall'adulto ma capace di vita autonoma grazie alle cure parentali. Definita l'ontogenesi come storia dell'individuo, cioè come successione degli stadi attraverso cui ciascun organismo passa nel corso del suo sviluppo, e la filogenesi come storia della specie, cioè come successione delle tappe attraversate nel corso dei tempi dalle diverse linee animali e vegetali, si può affermare che ciascun organismo riproduce nel rapido e breve corso del suo sviluppo i più importanti dei cambiamenti di forma attraverso i quali sono passati i suoi antenati nel lento e lungo corso della loro evoluzione. In breve, l'ontogenesi embrionaria ricapitola le tappe più importanti della filogenesi. Sul piano ecobiopsicologico - che mette al centro del proprio interesse il modello universale dell'archetipo con il campo archetipico, inteso come la componente energetica dell'archetipo che esercita la propria influenza sullo spazio e sul tempo dell'evoluzione - lo sviluppo delle singole forme filogenetiche rintracciate nell'ontogenesi umana permetterà di studiare l'uomo come "forma formata" del divenire archetipico. In questa prospettiva la morfogenesi degli organi e la coscienza pertinente allo stadio di formazione degli stessi potrà essere correlata in modo mirato. Ad esempio: l'ancestralità minerale, presente nell'uomo sul piano evolutivo, si manifesterà in rappresentazioni psichiche primitive come forme geometriche pure; man mano che il livello evolutivo di organi ed apparati si fa più complesso, le immagini e le rappresentazioni psichiche corrispondenti diventano sempre più ricche e simboliche.

**SÉ.** Il termine sé acquista il suo significato a partire dall'ambito teorico di riferimento. Nel contesto dei vari orientamenti il sé assume il suo valore come nucleo della coscienza autoriflessiva, il quale possiede una continuità nel corso dei cambiamenti psichici e somatici dell'esistenza individuale e riassume la totalità delle istanze psichiche relative alla propria persona in contrapposizione alle relazioni oggettuali. È Jung che con la psicologia analitica introduce una relazione Io-Sé facendone l'asse portante della sua concezione della psiche, dove il Sé assume il valore del centro della totalità della vita psichica in cui l'Io è incluso; più precisamente il Sé essendo il centro e il perimetro che abbraccia coscienza e inconscio insieme, è la totalità della vita psichica, laddove l'Io che noi sperimentiamo nella vita si colloca come centro della coscienza. Questa concezione del Sé introduce l'idea di un rapporto Io-Sé finalistico, che si concretizza nella potenzialità per ogni singolo individuo di realizzare il proprio progetto che Jung chiama percorso di individuazione.

**SÉ PSICOSOMATICO.** L'Ecobiopsicologia introduce il termine Sé psicosomatico estendendo il concetto del Sé junghiano alla totalità psicosomatica dell'individuo, laddove il Sé psicosomatico non è solo il fattore di ordine delle immagini psichiche (ultravioletto), ma anche fattore di ordine della relazione fra queste immagini e i corrispondenti eventi corporei ad essere correlati (infrarosso) il Sé psicosomatico è responsabile del continuum infrarosso-ultravioletto.

# MASTER IN PSICOSOMATICA

EVENTO ONLINE

## 21 CREDITI ECM CIASCUN MODULO

Apparato Digerente, Endocrino e Uropoietico (a.a. 2023-2024)

Modulo I - 21.10.2023 / 22.10.2023 / 19.11.2023

Modulo II - 24.02.2024 / 25.02.2024 / 06.04.2024

Apparato locomotore, cute, sistema nervoso e organi di senso (a.a. 2024-2025)

Apparato genitale maschile e femminile; la sessualità (a.a. 2025-2026)

Apparato cardiovascolare e apparato respiratorio (a.a. 2026-2027)

Iscrizione e dettagli su <https://www.aneb.it/formazione/master-in-psicosomatica/>

La psicosomatica ecobiopsicologica è un approccio nato dagli sviluppi epistemologici della complessità che mette al centro del suo interesse la relazione fra l'uomo e i suoi archetipi. La sua attività non consiste solo nell'occuparsi degli aspetti medici e psicologici quali emergono dalle fonti istituzionali del sapere (ospedali, cliniche, ambulatori, ecc.), ma consiste nel mettere in relazione i sintomi e la malattia con gli aspetti amplificativi dell'inconscio tratti dalla psicologia analitica, dalla mitologia, dallo studio delle relazioni della vita e dell'immaginario a confronto con le concezioni moderne del trauma, dell'attaccamento e delle neuroscienze.

La linea guida del corso è di mettere in relazione gli aspetti psicodinamici dell'inconscio personale, presenti nei sintomi e nelle malattie, con i temi dell'inconscio collettivo. Anche la psicoanalisi classica aveva l'ambizione di mettere in relazione le problematiche della malattia con gli aspetti più amplificativi dell'uomo, ma la novità della teoria ecobiopsicologica, riconosciuta dal Ministero dell'Università e della Ricerca come fondamento per una Scuola di Specializzazione in Psicoterapia, è quella di riconoscere come l'espressività del corpo e della sua patologia siano correlabili analogicamente con le immagini archetipiche dell'inconscio collettivo.

Il metodo ecobiopsicologico riconosce nell'uso consapevole del simbolo e dell'analogia la possibilità di correlare gli aspetti corporei con gli analoghi psichici, tanto personali quanto collettivi. La diagnosi ecobiopsicologica risulta pertanto più rispettosa della completezza dell'essere umano, della sua originalità e autenticità, e nondimeno, consente di mantenere costantemente presente l'importanza della relazione che il corpo intrattiene con la psiche, e con gli aspetti culturali, sociali e spirituali. Sul piano terapeutico e della relazione d'aiuto, l'approccio multidimensionale ecobiopsicologico consente un costante confronto con i diversi approcci terapeutici, permettendo così di avvicinarsi a quella condizione descritta da S. Nacht, secondo cui «...il terapeuta più abile è colui che sa far nascere l'amore in un corpo che ne è privo», in quanto dolorosamente ripiegato nel suo conflitto, che l'ha reso estraneo alla propria individuazione.

### OBIETTIVI FORMATIVI

Acquisizione competenze tecnico-professionali: approfondimento dei contenuti tecnici e professionali attraverso l'apprendimento della dimensione psicosomatica relativa alla fisiologia e patologia degli apparati locomotore, cute, sistema nervoso. Acquisizione competenze di processo: approfondimento degli aspetti relazionali intersoggettivi tra paziente e terapeuta, tra specialista e malato, in relazione alla prevenzione e alla cura delle patologie psicosomatiche.

### OBIETTIVI SPECIFICI

Il corpo e i suoi apparati non hanno soltanto un valore anatomico e fisiologico, ma riflettono anche esigenze di tipo psicologico in quanto l'unità dell'essere umano non può essere separata nella sua descrizione. In questa prospettiva lo studio degli apparati, e della patologia degli stessi può aprire le scienze mediche e le scienze psicologiche a un percorso di convergenza in cui i risultati delle une confrontati con quelle delle altre può portare a una profonda riflessione innovatoria per quanto riguarda l'umanizzazione della medicina e il rapporto medico-paziente.

### DOCENTI

**Dott. Diego Frigoli**, Medico-chirurgo, Psichiatra, Psicoterapeuta, Presidente ANEB e Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto ANEB.

**Dott.ssa Valentina Rossato**, psicologa, psicoterapeuta, specializzata in Psicoterapia psicodinamica e Psicosomatica presso l'Istituto Aneb. Docente dell'Istituto Aneb.

**Dott.ssa Antonella Remotti**, Psicologa, psicoterapeuta, specializzata in Psicoterapia psicodinamica e Psicosomatica presso Istituto ANEB. Docente Istituto ANEB. Collaboratrice rivista Materia Prima. Socio Fondatore IES.

# ECOBIOPSICOLOGIA

**L'**Ecobiopsicologia si propone come una scienza sistemico-complexa, capace di legare in un *contuum* 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. Un antico alchimista, il Cosmopolita, affermava «Scrutatores Natural esse debent qualis est ipsa Natura, veraces, simplices, patientes, constantes, ecc; quod maximum, pii, Deum timentes, proximo non nocentes [...]» («Gli Indagatori della Natura debbono essere tali qual è la stessa Natura, veritieri, semplici, pazienti, costanti, etc; e specialmente pii, timorosi di Dio, che non nuociano al prossimo [...]»). Per questo abbiamo designato con il termine di *Materia Prima* gli scritti di questa rivista, che rappresentano tutti, in misura maggiore o minore, 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 XIII - n. XXIII - Dicembre 2023

ISSN: 2282-2186

**Direttore Responsabile:** Diego Frigoli

**Direttore Editoriale e Direttore Scientifico:** Giorgio Cavallari

**Comitato Scientifico:** Mara Breno, Simona Gazzotti, Alda Marini, Naïke Michelon, Antonella Remotti

**Capo redattori:** Alessandra Bracci, Aurelio Sugliani

**Redazione:** Sonia Colombo, Giuliana Grippo, Francesca Licata, Elisa Leone, Silvia Malavisti, Marianna Nobile, Costanza Ratti, Valentina Rossato, Giulia Volonterio

**Editing Immagini:** Sara Carretta

**Editing Testi:** Elisa Di Pierro, Claudia Fabbri

**Editing Eventi:** Roberta Mosconi

**Edizione inglese a cura di:** Raffaella Restelli, Linda Raggi

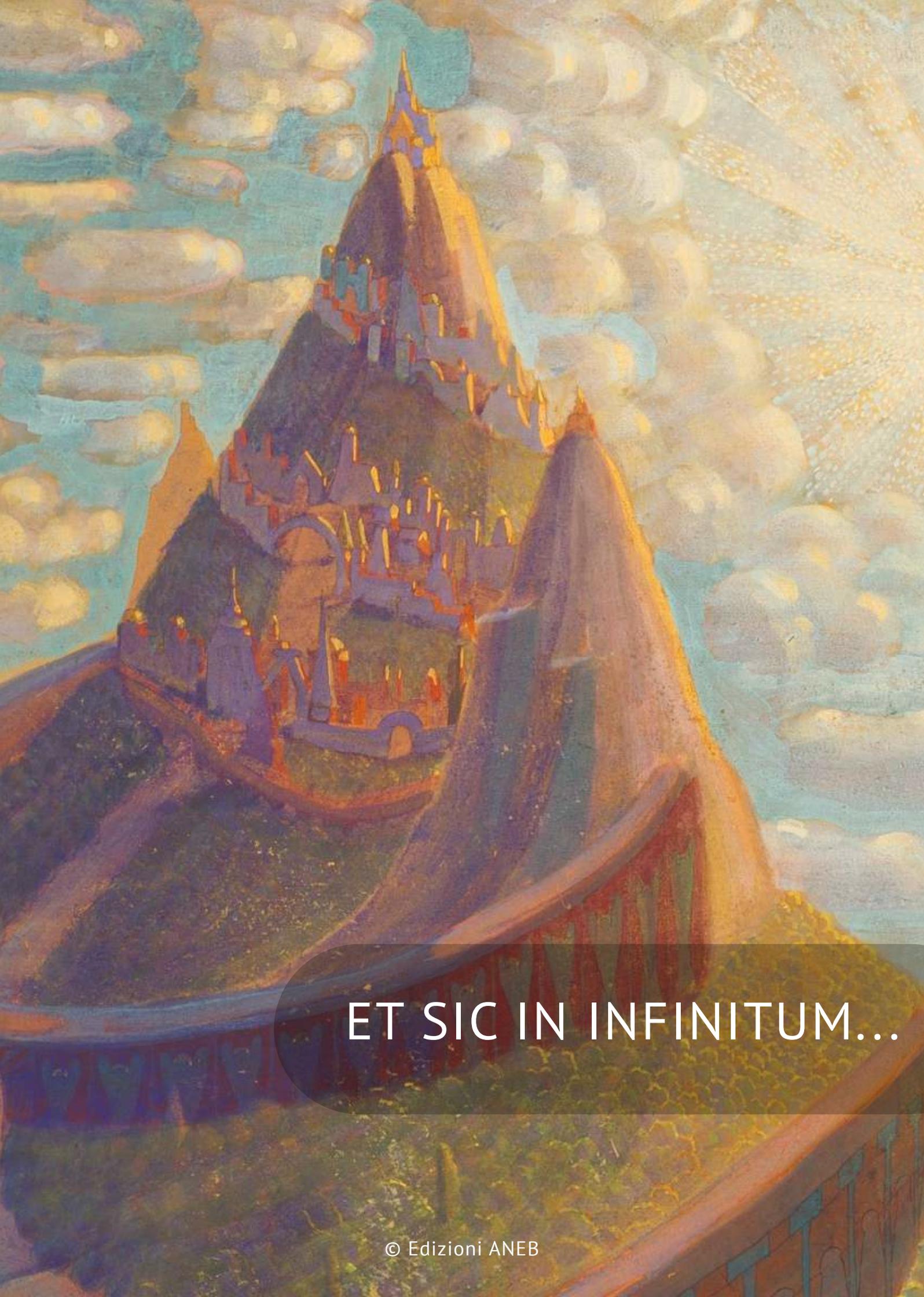
**Editor e Graphic designer:** Diana Pizzagalli

**EDITORE:** ANEB - redazione@aneb.it

**Immagine di copertina:** Mikalojus Konstantinas Čiurlionis, *Castello (Fiaba del Castello)*, 1909

Ulteriori informazioni sono disponibili presso la pagina web dell'istituto: [www.aneb.it](http://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...