

ARTICOLO TRATTO DALLA RIVISTA

MATERIA PRIMA



“Le maschere dell’anima”

rivista di Psicosomatica Ecobiopsicologica

Numero XXIV - Dicembre 2024 - Anno XIV

per leggere l’intero numero:

<https://www.aneb.it/pubblicazioni/materia-prima/>

L'“OPERA” DEL TERAPEUTA: CAMBIAMENTO, TRASFORMAZIONE, EVOLUZIONE NELLA TERAPIA ECOBIOPSICOLOGICA

«Noi attraversiamo l'infinito a ogni passo.
E in ogni momento ci troviamo faccia a faccia
con l'eterno».

Rabindranath Tagore

La relazione terapeutica: la sua centralità

La moderna psicoanalisi, integrando gli studi delle neuroscienze, i risultati delle osservazioni dell'*Infant Research* e il modello multi sistemico derivato dalla psicologia cognitiva, ha posto al centro del suo interesse la relazione, nella quale l'incontro analitico è visto come l'intersezione di due soggettività co-costruite (Mitchell, 1997).

Lo sviluppo mentale è sempre il risultato di un contatto con altre menti, tanto che oggi è risaputo che la dimensione intrapsichica legata all'individualità e alla soggettività viene pensata come complementare a quella relazionale. Per definire questa complementarità si è coniato il termine *matrice relazionale*, ad indicare come lo sviluppo progressivo del sé, definito da una dimensione fluida evolventesi in esperienza, può avvenire solo attraverso lo scambio fra i mondi soggettivi del terapeuta e del paziente, articolati su principi organizzatori inconsci differenti. Attraverso questo scambio affettivo elaborato in costanti “rottture” e “riparazioni empatiche” – che all'inizio intervengono tra la madre e il bambino (Allen, Fonagy, Bateman, 2009) creando la sua mentalizzazione, e in seguito, nel contesto della psicoterapia, fra paziente e analista – si va delineando l'esperienza che organizza la mente dell'individuo.

Questa impostazione sperimentale e teorica si è riverberata nella psicoterapia del profondo spostando l'attenzione dall'iniziale disvelamento degli affetti e dell'insight, con accentuazione della componente cognitiva come voleva la vecchia psicoanalisi, all'esperienza relazionale costruita attraverso l'intersoggettività.



August Riedel, *Cupid and Psyche*, 1872

Se lo sviluppo della psiche non procede in modo lineare ma attraverso esperienze co-costruite a partire dai modelli emozionali ricorrenti di interazione durante lo sviluppo stesso, inizialmente cristallizzati nella matrice del sistema madre-bambino e in seguito arricchiti da altri modelli di organizzazione del sé e dell'ambiente, allora anche la psicoterapia deve essere in grado di elaborare quel “campo intersoggettivo” in cui convergano gli assunti teorici dei modelli psicodinamici.

La psicoterapia, quale luogo privilegiato di cura attraverso la relazione, oltre che essere legata all'interpretazione deve tenere conto di una dimensione fluida in cui la soggettività evolve nella terapia a partire dall'esperienza affettiva. A tal proposito esemplificative sono le riflessioni di alcuni autori: Thomas Ogden, ad esempio, considera la soggettività come il risultato di un decentramento continuo del

Sé, senza che quest'ultimo perda la coesione; Stephen Mitchell ritiene invece che la soggettività comprenda il senso di sé come agente le proprie azioni, e il senso di sé come soggetto di desiderio; Joseph Lichtenberg pone l'attenzione più sul senso unitario del sé, dotato di coesione; mentre Lewis Aron respinge la visione troppo angusta della coesione del sé e afferma che il sé include l'identità e la molteplicità. L'idea comune che emerge da questi punti di osservazione ed ipotesi consiste nell'osservare che lo sviluppo psichico non procede in modo lineare per tappe successive, ma consiste in un'esperienza di sé complessa e soggetta a "n" variabili.

Non vi è dubbio, pertanto, che nell'esperienza analitica il terapeuta deve essere in grado di entrare in contatto con i diversi livelli di organizzazione del sé, in quanto, sia la fantasia che la realtà, sia il processo primario che quello secondario sono *modi* apparentemente diversi di organizzare la realtà, entrambi veri e autentici sul piano psicologico. Glen Gabbard e Drew Westen, in un importante articolo dal titolo *Ripensare l'azione terapeutica* (2004), concordano sull'importanza sempre più significativa della negoziazione fra terapeuta e paziente, per far sì che il processo terapeutico possa volgere sempre più verso l'autenticità del sé. In tal senso, la stanza d'analisi si è progressivamente sottratta a quel ruolo asettico sostenuto dalla teoria classica per assumere il ruolo di campo condiviso, affinché gli "schemi inconsci" del transfert e del controtransfert vengano elaborati in un progressivo clima di autenticità, in grado di conferire alla soggettività dell'analista un ruolo sempre più attivo nei confronti del paziente.

Così la "realtà psichica" tra paziente e terapeuta, attraverso lo sviluppo progressivo delle reciproche riflessioni e interazioni, potrà assomigliare sempre più ad una danza virtuosa; in questa danza gli schemi reciproci della conoscenza relazionale implicita vengono rappresentati verbalmente e coscientemente, affinché siano in grado di riorganizzare l'esperienza procedurale e affettiva dissociata in un contesto relazionale più adattivo. Con chiarificanti parole

Stephen Mitchell afferma che nella diade analitica si deve sempre creare un clima di adattamento reciproco, confortevole per i protagonisti della relazione, in cui i reciproci inconsci, attraverso il dialogo intersoggettivo, possano adattarsi reciprocamente sino al riconoscimento della loro esperienza di identità condivisa. Nel riconoscimento dell'altro come simile a sé, infatti, si incontra la propria identità in cui è già racchiuso in nuce il tema dell'indipendenza reciproca, perché se all'inizio il paziente è percepito come oggetto del bisogno o depositario di un trauma o di un conflitto, nel corso del processo terapeutico necessita che lo stesso venga considerato dall'analista come "un centro separato", dotato di una propria identità specifica capace di porsi come soggetto attivo nella diade.



Giacomo Ferdinando Voet, *Hortense Mancini, duchessa di Mazzarino (1646-99) e sua sorella, Marie Mancini*, Londra, Royal Collection, 1670-1700 ca

Ancora Mitchell sintetizza molto bene questo passaggio utilizzando il concetto di regolazione tratto dall'*Infant Research*, laddove il terapeuta si preoccupa di modulare e di equilibrare nella relazione analitica sia gli stati fisiologici che gli stati interni legati alle aree affettive e al sé; superando ogni logica pertinente alla tecnica questo autore afferma «Non c'è soluzione o tecnica universale, perché ogni soluzione, per sua propria natura, deve essere cercata su misura. Se il paziente sente che l'analista applica una tecnica o rivela un atteggiamento o una posizione generica, è possibile che l'analisi non sia efficace» (Gabbard, Westen, 2005, p. 117). Su queste basi lo stesso autore conclude affermando che «affinché l'azione terapeutica sia efficace occorre sempre che qualcosa di nuovo emerga da qualcosa di vecchio» In questa



Louis Janmot, *Poème de l'âme 11 - Virginitas*,
Lione, Museo delle Belle Arti, 1850 ca

prospettiva, nella psicoanalisi odierna si va oltre l'esigenza di stabilire che cosa funzioni e che cosa non funzioni, in quanto l'attenzione è posta sulla persona dell'analista, visto sempre di più nella sua umanità di soggetto in grado di interagire costantemente con il paziente costruendo qualcosa di nuovo. Questo atteggiamento, più precisamente, si è posto oltre il tema dell'autorevolezza dell'analista con il suo specifico sapere, in quanto si riconosce che l'analista non conosce la verità del paziente, ma soltanto una fra le possibili verità.

L'obiettivo centrale della moderna psicoanalisi, grazie anche alla riflessione proposta dalle neuroscienze tramite il concetto di memoria implicita, è quello di modificare la memoria associativa del paziente relativa ai nessi inconsci tra i processi cognitivi, affettivi ed altri che si sono associati fra loro durante la crescita del bambino e che costituiscono la base conflittuale presente nel paziente stesso. Per dare concretezza a questo progetto bisogna che nella cura si modifichi sempre più il collegamento tra affetto e rappresentazione, e per poterlo realizzare si insiste sul fatto che nella psicoterapia acquisti sempre più importanza l'identità del terapeuta e la matrice relazionale condivisa, piuttosto che l'adesione a modelli teorici che fanno parte della formazione del terapeuta stesso. Le

rappresentazioni, infatti, non sono "cose" immagazzinate nella memoria, ma connessioni di unità mentali, vere e proprie "reti" composte da idee, memorie, affetti, sensazioni ed altro che si "accendono" contemporaneamente quando l'individuo entra in relazione con situazioni analoghe a quelle esperite primariamente.

A questo proposito uno psicoanalista quale Thomas Ogden, nella sua opera dal titolo *Riscoprire la psicoanalisi*, presenta la propria esperienza di terapia nei termini di un interessante *parlare-come-sognare* (Ogden, 2009) se stessi in esistenza; tale esperienza si riferisce a un particolare stile di "essere con" e di "comunicare con" un'altra persona, modalità che varia inevitabilmente all'interno di ogni singola relazione terapeutica. L'analista – afferma Ogden – attinge da sé stesso, sia emozionalmente che intellettualmente, in una maniera che non si verifica in nessun altro momento della sua vita, e con nessun altro paziente. In questa esperienza simile a un "sogno", in cui entrambi i partecipanti compiono un lavoro psicologico inconscio con la propria esperienza emotiva, viene sottolineata la possibilità di includere considerevoli elementi del processo primario di entrambi i protagonisti della diade analitica; questi, nel loro impegno continuativo terapeutico costruiscono quel campo energetico "di sovrapposizione" in cui le libere associazioni del paziente si intersecano con quell'esperienza di rêverie dell'analista, in grado di favorire quella comprensione comune dei significati reconditi della situazione emotiva conflittuale. Succede sempre, rileva Ogden, che, quando l'esperienza emotiva di un individuo è talmente disturbante da renderlo inabile a "sognarla", questi necessita di un altro individuo che lo aiuti a sognare l'esperienza stessa. Ciò che emerge è dovuto all'alleanza tra due persone che possono "pensare" e "sognare" l'esperienza insieme. L'esperienza proposta da Ogden nell'ambito della psicoterapia ha dei precedenti teorici che possono essere fatti risalire sia agli studi di Winnicott, quando nella sua pratica terapeutica ha spostato il fuoco della teoria del gioco, come rappresentazione simbolica del mondo interno del bambino secondo Me-



Louis Janmot, *Poème de l'âme 16 - Le Vol de l'âme*,
Lione, Museo delle Belle Arti, 1854

lanie Klein, all'esperienza del "giocare", sia agli studi di Bion, quando ha spostato il fuoco della terapia dal contenuto simbolico dei pensieri al "processo del pensare" e dal significato simbolico dei sogni al "processo del sognare". In assenza di quella che Bion definisce "funzione alfa", già presente nel soggetto o fornita nella relazione da un'altra persona, un individuo non possiede la capacità di "sognare" e quindi di far uso della propria esperienza emotiva passata o presente. Ogden, riprendendo questi assunti teorico-pratici, afferma che «l'esperienza che non può essere sognata rimane con l'individuo come un sogno non sognato in forme come disturbo psicosomatico, psicosi scissa, stati anaffettivi, sacche di autismo, gravi perversioni e tossicodipendenze» (Ogden, 2009, p. 25). Questa concezione del sognare che sta alla base del processo terapeutico di Ogden va intesa come possibilità di poter metaforizzare con parole adeguate esperienze emotive che sussistono all'interno del paziente come emozioni insopportabili, non in grado di accedere al patrimonio emotivo personale. Ogden direbbe che l'individuo non è in grado di sognare se stesso in esistenza, in relazione ad altri o al proprio progetto come persona. Il *parlare-come-sognare* di Ogden consiste in una forma di conversazione scarsamente strutturata (concernente virtualmente qualsiasi contenuto) in cui l'analista partecipa «al sognare i sogni precedentemente non sognati dal paziente» (Ogden, 2009, p. 26) e così facendo permette l'accesso della metafora alla coscienza del paziente, del *come*

se, in cui gli stimoli non sussistono più come sensazioni, bensì possono accedere al ruolo di percezioni e rappresentazioni tali da poter essere narrate. Scrive: «Dopo anni di lavoro con una serie di questi pazienti, mi trovai a impegnarmi in conversazioni apparentemente "non analitiche" con questi analizzandi, a proposito di libri, rappresentazioni, mostre d'arte, politica, e così via. Mi occorre un certo tempo per realizzare che molte di queste conversazioni costituivano una forma di sognare da svegli che io cominciai a considerare come "parlare come sognare". [...] è la prima forma di conversazione che ha luogo in queste analisi, che viene sentita reale e viva tanto dal paziente che da me» (Ogden, 2009, p. 10).

Il rapporto con le immagini

Questo aspetto relazionale proprio della psicoanalisi, al centro del dibattito attuale degli studi sulla psiche, era già stato intuito dagli studi di Jung nel passaggio dalla concezione dell'inconscio personale, come serbatoio del rimosso, al territorio psichico vivo dell'inconscio collettivo e al valore delle immagini archetipiche



Johann Heinrich Füssli, *The Nightmare*,
Detroit, Istituto d'Arte, 1781

Sorge allora una domanda: come ritrovare una possibile relazione fra il "sognare" di Ogden e la psicologia analitica junghiana, la quale pone alla base del processo di trasformazione terapeutica il riconoscimento delle immagini che scaturiscono dal territorio dell'inconscio collettivo? Più precisamente, che rapporto può esistere tra il concetto di sogno «come la funzione psicologica più

importante della mente» (Ogden, 2009, p. 22) e la concezione del sogno junghiano come progetto compensatorio dell'inconscio all'eccesso di unilateralità della vita cosciente?

Nel *Mysterium Coniunctionis*, opera della tarda maturità, Jung pone una distinzione significativa tra la *psicoterapia minore*, tendente alla risoluzione dei complessi e all'adattamento dell'individuo alla propria vita, e l'analisi vera e propria legata allo sviluppo delle immagini archetipiche indispensabili al processo di individuazione. In quest'ultimo caso la pratica terapeutica è data dall'immaginazione attiva, intesa come capacità di vivere nel *proprio mondo interno* come soggetti agenti, e viene indicata da Jung come la *via regia* per l'individuazione, il *sine qua non* di un'analisi completa. Di questa esperienza Jung ci rende partecipi come lettori nella sua autobiografia, laddove attivamente interagisce con le forze *immaginifiche* dell'inconscio arrivando a confrontarsi con l'alchimia, la gnosi e l'ermetismo e dando ad esse rilievo attraverso l'opera intitolata *Septem Sermones ad Mortuos*. «Con questo metodo – scrive Jung –, se così è lecito chiamarlo, il paziente può rendersi indipendente per autocreazione: non dipende più dai suoi sogni o dal sapere del suo terapeuta» (Innocenzi, 1991, p. 79). Sovente, nel percorso di integrazione ispirato alla psicologia analitica, un rischio presente è quello di confondere il piano del processo di integrazione dell'Io con quello di individuazione della personalità; se il primo implica, tramite l'analisi delle difese, un'espansione della coscienza, il secondo, nel costante riferimento al Sé, comporta un ridimensionamento dell'Io ed un avvicinarsi del soggetto all'esperienza della dimensione più vasta della percezione dell'inconscio collettivo e della relazione col mondo. Questa distinzione è importante, poiché quando la moderna psicoanalisi si sforza di realizzare quei cambiamenti dei processi patogenetici inconsci attraverso il confronto costante tra la soggettività del terapeuta e la soggettività del paziente, nei termini della psicologia analitica, siffatta interrelazione, si riferisce al processo di integrazione dell'Io. Pertanto il *parlare-come-sognare* di Ogden, ba-

sato sulle libere associazioni del paziente e dell'analista nella loro reciproca interazione, è più simile al concetto di *phantasia* di Jung che non a quello della *vera imaginatio* di cui parla questo autore come rapporto costante con quelle immagini scaturite dagli archetipi dell'inconscio collettivo, e di conseguenza all'esperienza trasformativa del processo di individuazione. Jung, che ha sempre sottolineato la centralità del processo compensatorio nella psiche composto dal dialogo coscienza-inconscio, così scrive in una sua lettera «non ha senso far capire a un paziente il senso del materiale archetipico finché questi non ha riconosciuto i suoi complessi personali e soprattutto la natura della sua Ombra. Il paziente può essere curato anche senza aver appreso nulla sugli archetipi» (Jung, 2006, p. 337).

Jung muore negli anni '60 e nel frattempo la scienza moderna, nelle sue varie branche – biologia evoluzionistica e fisica quantistica – è andata delineando una nuova *weltanschauung* che prende in esame la Vita come un fenomeno complesso, interrelato in ogni sua manifestazione, dando così fondamento "epistemologico" alla scoperta junghiana degli archetipi.

Nel filone dello sviluppo degli studi junghiani si situa l'Ecobiopsicologia, disciplina che aderisce alla teorie della complessità; l'Ecobiopsicologia nei suoi studi, ricercando assiduamente nelle *analogie vitali* le connessioni nascoste che costituiscono la trama della Vita, ha finito per creare un "campo psicoterapico" nella relazione terapeutica che inevitabilmente è più ampio sia di quello definito dalla moderna psicoanalisi intersoggettiva e relazionale, sia di quello della psicologia analitica, che non ha approfondito metodologicamente la funzione archetipica presente nel corpo dell'uomo e più in generale nella materia vivente. Infatti, l'*analogia vitale*, unendo costantemente l'*infrarosso* (materia/corpo) e l'*ultravioletto* (spirito/mente), mette al centro dell'osservazione psicoterapica la contemporanea esperienza della "fisicità" del paziente e la dimensione delle immagini ad essa pertinenti, riunendo così l'esperienza della soggettività del paziente con la dimensione archetipica della Vita in

esso presente. Un tale modo di procedere individua un approccio globale e sintetico al paziente, che viene considerato come un sistema complesso, “chiuso” sul piano dell’organizzazione (la sua identità biopsichica) ma “aperto” sul piano dell’informazione. Ricordiamo che i sistemi complessi, “chiusi” sul piano dell’organizzazione e “aperti” sul piano dell’informazione, sono quelli che in termini biologici sono definiti sistemi *autopoietici*, cioè sistemi in grado di costruire le reti della Vita. Ciò significa che ogni componente del sistema organizzato, interagendo tramite la rete informativa trasforma ogni altro componente con cui è in relazione, così come è da questi trasformato. In questa prospettiva di riflessione la relazione terapeuta-paziente e paziente-terapeuta determina una matrice relazionale molto più estesa di quella che viene considerata oggi nella pratica psicoterapica, in quanto integra la “materia” con cui la vita è costruita. L’insieme delle regole formali che si vanno così delineando fra paziente e terapeuta, ottiene di trascendere la dimensione della relazione diadica, perché entrambi, paziente e terapeuta si aprono a una *visione* della dimensione vitale in cui tutto è relato, finendo per ritrovare nella soggettività il collegamento con la “rete” della vita e la sua componente archetipica. Lo spazio interno della psiche del paziente e del terapeuta è continuamente sottoposto ad una amplificazione “organizzata”, ben più vasta che non l’esperienza del *parlare-come-sognare* di Ogden, e coinvolge l’importanza degli aspetti corporei, della psiche, delle relazioni personali di entrambi i protagonisti, degli eventi sincronici, dell’immaginario, ecc. Rappresenterai questi concetti utilizzando una metafora: consideriamo la vita del paziente, nel qui ed ora, come un complesso junghiano, con un nucleo energetico attrattore attorno a cui si aggregano tutte le sue “esperienze” dall’*infrarosso* all’*ultravioletto*: i sogni, i sintomi, i conflitti intrapsichici e relazionali, gli eventi sincronici inerenti la relazione col il mondo, le scelte progettuali, ecc.; ogni aspetto ci parlerà del soggetto come un tutto unito – reale e simbolico – da tenere costantemente presente. Attraverso questo percorso, l’apertura mentale di entrambi i



Georg Pencz, *Sinnbild des Feuers*, 1540 ca

protagonisti della relazione terapeutica, nel corso del suo divenire tenderà ad essere sempre più completa, grazie alla capacità di riconoscere le proiezioni del complesso dell’Io messe a confronto con la “totalità” della vita psicosomatica del paziente, che nel corso del tempo si manifesterà come «nuova capacità di contenere, pensare e vivere la propria vita in un modo totale». In particolare, il terapeuta si propone, attraverso l’elaborazione delle analogie e dei simboli, come un testimone “reale” che, muovendosi nello spazio e nel tempo dell’immaginario (cioè quel luogo dove vengono tenuti insieme i dati del paziente) e del transfert-controtransfert, rende quel contesto sempre più vivo grazie alla propria capacità di stabilire nuove connessioni analogiche; qualora le analogie vengano individuate come vitali, consentono al paziente di sperimentare il proprio cambiamento in funzione di una trasformazione determinata dall’esperienza del Sé, per definizione “sintetica”. Nel corso della terapia l’esperienza diadica degli inizi progressivamente si dilaterà a favore dell’esperienza della trasformazione, che finirà per trasformare profondamente non soltanto la psiche del paziente ma anche quella del terapeuta. Il transfert/controtransfert nell’impostazione

ecobiopsicologica costituisce un vero e proprio campo, che non va inteso solo come un *luogo psichico* ma soprattutto come un *luogo simbolico* in cui si manifesta il tema della trasformazione. Si sa che agli inizi della psicoterapia il campo di consapevolezza del paziente rispetto alla sua condizione di disagio è ristretto ai propri contenuti di coscienza di quel momento; man mano il campo della trasformazione coinvolgerà i suoi ricordi, le sue esperienze corporee, gli aspetti culturali del luogo della sua nascita, nonché le immagini archetipiche legate all'origine stessa in cui il paziente si è trovato a vivere, senza scordare le eventuali evenienze singolari rivelate dagli aspetti sincronici – il tutto riunito, coordinato e dotato di senso, andrà a costituire quel campo ecobiopsicologico che permetterà al paziente di riconoscersi non soltanto nella propria esperienza reale, ma anche nella propria esperienza simbolica di una soggettività resa sempre più coerente con la propria individualità più autentica.

In un'ottica di lettura complessa, se la biologia è lo studio della vita nei suoi multiformi aspetti, e la psicologia è lo studio della psiche, allora l'Ecobiopsicologia è lo studio del "fenomeno vita", di come opera nell'uomo, nel suo *bios*, nella sua psiche, nella sua cultura, e nella sua dimensione sociale nonché spirituale. Possiamo dunque affermare che il campo ecobiopsicologico della relazione terapeutica ancor prima che appaia nel mondo esterno come "relazione", esiste nel Sé come potenzialità, attraverso il costellarsi di immagini archetipiche che sintetizzano nella loro dimensione strutturale la totalità psicosomatica del paziente. Quando l'individuo con il proprio mondo psichico ha la facoltà di accedere a queste immagini in modo coerente, la forza energetica dell'immagine archetipica trascina la psiche del soggetto nello stesso campo archetipico dal quale proviene l'immagine, realizzando così una propria trasformazione. Nell'impostazione ecobiopsicologica dunque la struttura archetipica del Sé organizza non soltanto le immagini e le idee mentali ma anche gli eventi materiali e corporei ad esse complementari, in quanto si ipotizza che psiche e materia sono semplicemente due aspetti diversi di

una medesima realtà archetipica. Grazie allo studio delle relazioni fra i processi filogenetici e le corrispondenti immagini archetipiche attraverso le analogie vitali, la coscienza ordinaria dell'Io può espandersi gradualmente verso la direzione del Sé, e tramite una graduale assimilazione delle stesse perverrà alla conoscenza delle basi strutturali dell'*Unus Mundus*; in questa prospettiva l'individuazione non si pone come una realizzazione ideale riferita a un mondo iperuranio, ma come una costante tensione dell'Io nella direzione della ricerca del Sé.



George Hillyard Swinstead, *The Angel's Message*, 1905

Una visione sincretistica dalle radici antiche

Mentre scrivevo e ordinavo i pensieri, si è affacciato in modo sempre più chiaro alla mia mente quanto di questa prospettiva simbolica della visione ecobiopsicologica sia in realtà quotidianamente "vissuta", più che teorizzata, da un'altra cultura da me conosciuta e praticata, quella induista; per certi aspetti, questo sapere antico ha una maggior dimestichezza rispetto a noi occidentali nel sentire autenticamente e spiritualmente questa immersione dell'essere umano nella corrente della vita. Sotto alcune forme, l'India Tradizionale, brulicante di miti e di dottrine, di pratiche ascetiche e religiose,



ricerca una sola via, ricordando in questo il nostro Medioevo cristiano, che possiamo compendiare in questa frase: «nel vivere in Dio, nell’immergersi in Dio, nell’essere Dio». Quest’affermazione, lungi dall’essere l’attestazione di una volontà di potere, riguarda la ricerca di quello stato definito di *Liberazione*, in cui l’essere umano disimpegnandosi dagli attaccamenti alle paure, dai contrari dell’esistenza (ad esempio: bene-male, amore-odio), dalle limitazioni dell’ego, dal mondo del relativo, può accedere all’Assoluto che pervade tutti gli aspetti dell’esistenza: Esso costituisce il fondo stesso della nostra natura umana. L’Assoluto – viene detto – nella sua onnipresenza è velato al nostro occhio dall’incessante agitazione delle proprie forme, cioè da tutto quell’insieme di processi biologici e psicologici per mezzo dei quali l’uomo e la natura sono soggetti al cambiamento e alla relatività.

Si può scorgere in questa visione religiosa della vita che permea la cultura induista, derivante dalle intuizioni degli antichi *Rishi*¹ vedici, l’analogia con alcuni traguardi raggiunti dalla scienza moderna, in particolare dalla fisica quantistica, laddove ci presenta una realtà globale e unitaria, in cui non è possibile scindere l’osservatore da ciò che osserva, in cui onda e particella non sono altro che due manifestazioni distinte della medesima realtà agli occhi dello sperimentatore. Ciò che noi chiamiamo spirito e materia, nell’India Vedica, corrisponde ai diversi gradi di relazione e di scambio che contrassegnano le varie frequenze vibratorie. I vari processi chimici, fisiologici e psichici sono vibrazioni dotate di lunghezze d’onda differenti, manifestazioni più o meno sottili dello stesso dinamismo iniziale, della stessa energia primordiale di cui il *Brahman* (l’Assoluto) è l’unica realtà assolutamente indistruttibile. Il corollario di questa visione implica che nella cultura induista sia necessario compiere un lavoro interiore e costante su sé stessi nell’osservare il mondo fenomenico: la realtà deve essere vissuta, percepita, realizzata attraverso una diretta esperienza interiore, tale da comportare una vera trasformazione nel proprio modo di sentire e pensare. Il Liberato vivente

è colui che si è realizzato, che ha dissipato le proiezioni mentali aderendo al Reale, cioè il divino che è velato dalle forme: in questo contesto assumono valore secondario il livello di cultura o le capacità intellettuali, poiché possiedono il valore di una sorta di segnali indicatori di una mappa. A tal proposito recita un conosciuto e curioso proverbio zen: «C’è un dito che indica la Luna; tanto peggio per gli sciocchi che guardano solo il dito», alludendo con il “dito” al sapere intellettuale.

La ricchezza della filosofia dell’India consente sei grandi metodi o cammini, chiamati *Darshana*, cioè metodi di interpretazione e pratica delle Sacre Scritture, di cui la più nota via a noi occidentali è la disciplina dello Yoga. Può essere interessante, nel contesto di questo articolo che si apre alle tracce dell’archetipico nella cura, approfondire il punto di vista metafisico del *Vedanta*, a cui appartengono le *Upanishad*. Infatti, il linguaggio dei Veda, come tutti i linguaggi delle tradizioni sacre, è un linguaggio che opera per immagini, per miti e per riti. Poiché il sapere del sacro è un sapere archetipico, le immagini che vi sono nascoste ci possono fornire lumi interessanti per conoscere le modalità d’azione dell’archetipo e del suo operare.

L’*Advaita Vedanta* (il *Vedanta non duale*) non è una concezione metafisica in cui l’Assoluto, come nella nostra cultura, viene in qualche modo cercato e identificato in schemi e concetti: ciò dipende dall’idea stessa di spiritualità della cultura induista, che incorpora l’esistenza nel suo aspetto totalizzante sin nei gesti più abituali, nelle funzioni più naturali e nelle più segrete pulsioni. In questo senso lo spirituale dissolve le antinomie riunificando così sacro-profano, divino-non divino. La natura intera è vissuta come un gigantesco tempio dalle più minute particelle alle più lontane galassie; in tale contesto non esiste una sensazione, un’emozione, un pensiero o un’azione che non sia spirituale, poiché il *Brahman*, che è l’Assoluto, il Tutto, è dappertutto, è l’unica Realtà che si manifesta nelle cose molteplici, negli esseri e negli avvenimenti.

Una tale concezione di spiritualità non comporta la perdita o la distruzione di concetti

¹ Termine sanscrito che indica in questa lingua i “cantori ispirati” o “veggenti” degli inni sacri dei Veda.

sociali come quelli di Io, ma implica il vedere attraverso di essi per ritrovare la "rete del sacro" che permea il fenomeno vivente. In realtà ci suggerisce che per il nostro Io il mondo si riduce a ciò che di esso possiamo assimilare con i nostri mezzi: cioè i modelli di pensiero che ci costruiamo nel tempo e il linguaggio attraverso cui sappiamo descriverlo. Uno degli obiettivi essenziali del cammino spirituale consiste allora nel poter dissipare le nebbie fantasmatiche che avvolgono tutte le nostre unioni, relazioni e tutte le nostre esperienze, in modo da permetterci di vedere *soltanto ciò che è*. Inevitabilmente, infatti, ciascun essere umano vive nel suo mondo particolare, quel mondo chiuso e soggettivo, popolato di immagini ereditate dal passato, di timori nascosti, di sogni irrealizzati, di frustrazioni via via accumulatesi, nonché, va aggiunto, della cultura di cui è intriso. Un mondo questo, considerato dagli induisti come un continuo miraggio, come «un film terribilmente burrascoso e assordante», i cui fotogrammi che si susseguono vorticosi stendono un velo opaco sulla trasparente realtà dell'istante presente.



Luca Giordano, particolare de *La caduta degli angeli ribelli*, Vienna, Kunsthistorisches Museum, 1660-65

L'antica domanda che risuona nei libri dei filosofi come nelle più moderne ricerche scientifiche e che nella sua complessità è

possibile sintetizzare nella celebre frase "chi siamo? da dove veniamo? dove andiamo?", in Oriente, nella religione induista si trasforma in interrogativi diametralmente opposti, che così recitano "chi è reale? cosa è reale? Il mondo è reale? Io sono reale?". Al centro di queste domande non vi è la realtà dell'individuo, così sviluppata in Occidente, non vi è la ricerca di cosa si pensa, della giustezza o meno delle proprie ipotesi e pensieri, ma l'attenzione è posta a chi pensa. Se ne deduce in quest'ottica che essendo ogni pensiero necessariamente soggettivo, non è possibile fare affidamento sui nostri pensieri per conoscere il Reale, non è possibile in altre parole fare affidamento al nostro Io. Chi è dotato di una realtà immutabile, permanente e stabile è solo l'Assoluto – *Brahman* per il mondo, *Atman* per l'individuo, che per quanto ci riguarda allude al concetto del Sé junghiano e nell'Ecobiopsicologia del Sé psicosomatico, senza che queste due recenti conquiste della mente abbiano la possibilità di riassumere tutti i "valori" presenti nel concetto del *Brahman*.

L'archetipico e le Upanishad

Affrontiamo ora più in profondità la visione della realtà che deriva dall'approccio induista per poterne esplorare le possibili connessioni con la dimensione archetipica. Non va dimenticato che gli antichi *Rishi*, nella loro ricerca sulla natura della Realtà, cioè nella loro ricerca del Sé (*Atman*), ritenevano si dovesse partire dal punto esatto in cui noi ci troviamo, in questo momento, attraverso la nostra percezione diretta, per provare a risalire alla sorgente, quella sorgente che è all'origine del nostro essere e di tutto ciò che esiste. L'alchimia, e modernamente gli studi dell'Ecobiopsicologia, quando ricercano le leggi nascoste della vita nella Natura, servendosi di uno sguardo simbolico e analogico, quasi fossero attratte dalla sorgente archetipica dell'origine, giungono a conclusioni assai affini a quelle dell'India Vedica.

Queste riflessioni, così scontate per l'India Vedica (VIII-VII sec. a.C.), e per noi occidentali più recentemente scoperte negli studi sulla complessità, racchiudono in sé l'idea fondamentale che ogni avvenimento,



in modo determinato e unico, contiene in sé l'intera creazione. In questo senso è l'essere umano, nell'illusione dell'io, che frammenta, spezzetta, suddivide in cose e categorie una Realtà continuamente mobile e fluida, in cui tutto è inestricabilmente connesso.

Riporto qui un aneddoto di Alan Watts, filosofo fra i maggiori studiosi di religioni comparate, che meglio di ogni descrizione logica può portarci in questa visione induista, sottolineando la capacità dell'io di frammentare ciò che tutto è in realtà unito: «Non abbiamo bisogno della causalità per spiegare in quale modo un avvenimento sia influenzato da un altro che lo ha preceduto. Immaginiamo che io stia guardando da una fessura in una palizzata e che, in quel momento, un serpente stia passando da un'altra parte; supponiamo anche che io non abbia mai visto un serpente, che ne ignori persino l'esistenza. Dalla fessura vedo anzitutto una testa, poi un corpo allungato e, infine, una coda. Quindi il serpente fa mezzo giro e torna indietro nel senso inverso. Vedo di nuovo la sua testa, e dopo un po', la coda. Ora, se io paragonassi la testa e la coda ad avvenimenti, mi verrebbe spontaneo pensare che l'avvenimento "testa" sia la causa dell'avvenimento "coda", e che la coda ne sia l'effetto. Se, invece, considerassi il serpente nel suo insieme, lo vedrei come un tutto unico fatto di testa e di coda: in tal caso sarebbe assurdo dire che la testa è la causa della coda, come se il serpente cominciasse ad esistere dalla testa e la coda non ne fosse che una conseguenza. Il serpente esce già formato dall'uovo, quindi già completo di testa e coda. Esattamente allo stesso modo, tutti gli avvenimenti costituiscono un solo e unico avvenimento e, quando parliamo di avvenimenti diversi, noi percepiamo in realtà le diverse sequenze di un fenomeno continuo» (Watts, 1978, p. 66). Risulta ora chiaro come in modo naturale esista una profonda unità dei processi psichici, somatici e spirituali e come vi sia una consapevolezza di un "campo" interattivo tra il dentro e il fuori che fonda la natura umana, esperito con coscienza dall'individuo quotidianamente nella normale esperienza di vita (lavoro, famiglia, figli), fino ad accompagnarlo a una inevitabile conclusione: "chiedersi

cos'è il mondo significa chiedersi chi sono io". È la nostra mente, per usare un termine a noi caro, che per sua natura è portata a concepire e osservare solo strutture singole, isolandole dal contesto, che diviene cieca a questa trama di interconnessione analogica e vitale in cui siamo immersi. Al centro di questa rete si pone per i *Veda* l'esistenza immutabile del Sé: l'onnipresenza del divino nel fenomenico sembra essere una primordiale intuizione rivelata da tutte le *Upanishad* (500 anni a.C.), trattati filosofici-religiosi di estensione variabile che costituiscono la parte conclusiva dei *Veda*, i quali, con la loro concezione, costituiscono sostanzialmente l'atmosfera dominante dell'India. Tutto per le *Upanishad* è una sola *Energia* (*prāna* o *shakti*) ma anche tutto è una sola Coscienza (*ātman* o *Brahman*). La *Coscienza-Energia* continuamente trasformantesi, che si riflette nelle varie forme mutevoli del mondo, rivela la sostanziale verità della trasformazione costante dello psichico-somatico, una metamorfosi che l'Ecobiopsicologia ricerca nel suo costante tentativo di tenere assieme, nell'occhio dell'osservatore, l'*infrarosso* e l'*ultravioletto*.

In particolare approfondendo una delle *Upanishad*, ho riconosciuto la stretta parentela tra il suo contenuto e il tema dell'*analogia vitale*: mi riferisco alla *Taittirīya Upanishad*, la quale recita «Ahamannam, io sono cibo», e come una cantilena nelle scritture compare con questi versi:

«Io sono il cibo! Sono il cibo! Sono il cibo!
Io mangio il cibo! Mangio il cibo! Mangio il cibo!»

Bhṛiguvalī

In questa affermazione è contenuto il valore essenziale del cibo quale universale *Energia-Coscienza* che assume tutte le forme viventi nel divenire senza fine, in cui non è ancora e sempre se non cibo, cioè "interiore" energia trasformata. Ciò significa che ogni cellula contenuta in una forma propaga le proprie energie per il tutto, dà la propria vita per nutrire le altre, dal proprio olocausto genera la vita delle altre.

Nella *Taittirīya Upanishad* questa intuizio-

ne si estende poi a livelli più sottili, essendo considerati gli organismi viventi come flussi di energia in continuo fluire (il cuore batte, il sangue scorre come un fiume in cui vivono tutte le cellule, i pensieri scorrono, ecc.). Con ciò si intende, ad esempio, che ci nutriamo di "altro" rispetto al cibo concreto quando assorbiamo il respiro dell'essere amato, il suo sapore, il suo calore, la sua vibrazione vitale; oppure l'oratore con le sue parole durante un simposio diviene il cibo dell'auditorio che da lui attende qualcosa.

La vita, quindi, nel suo scorrere, opera attraverso una costante *assimilazione*: si attua nei vegetali che assimilano la terra e l'universo della terra per crescere, nell'animale che assimila il vegetale, nell'umano che è onnivoro e assimila tutto ciò che è il mondo. La forma vivente che la biologia definisce "umana" in quanto onnivora, non significa altro che ha assimilato tutto il mondo dentro di sé: le forze soprasensibili del minerale, del vegetale e dell'animale. Tanto è vero che la biologia stessa ci informa di come si trovino gli elementi minerali sotto forma di oligoelementi nel corpo, gli elementi vegetali sotto forma di particolari vitamine, gli elementi animali sotto forma di proteine.

Ma allora a cosa corrisponde sul piano archetipico questo concetto in cui *Tutto è cibo*, in cui il fenomeno vita viene concepito come cibo? E questo come si collega su un piano più speculativo della psiche, se noi aspiriamo a utilizzare questa verità archetipica su un piano evoluto e cognitivo? Non si può a

questo punto non notare come la realtà del cibo corrisponda più profondamente, materialmente e fisicamente, al concetto di *assimilazione*, in quanto la materia vivente può crescere se assimila ciò che proviene dai regni inferiori, sviluppando nel suo evolvere uno stato di coscienza autonomo, cioè la coscienza riflessiva che può indagare se stessa e il fenomeno vita. Alla radice, assimilare etimologicamente significa *rendere simile* a sé ciò che proviene dall'esterno, *convertire ciò che mangio in me*.

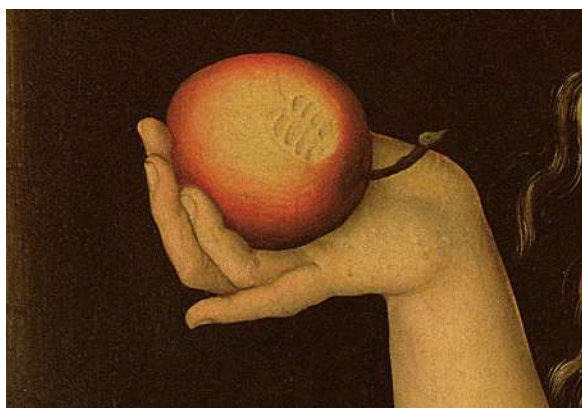
René Alleau, eminente studioso di simboli e di alchimia, in modo esemplare ci insegna come questo percorso sia la base *infrarossa* di quello che speculativamente rappresenta per noi il tema dell'analogia. Il meccanismo analogico, infatti, nel rendere l'aspetto esterno sconosciuto come analogo al conosciuto, corrisponde sul piano dell'*ultravioletto* al tema dell'assimilazione. Così scrive in *La scienza dei simboli* «Quando ci interroghiamo sull'origine della coscienza dell'analogia che fonda la logica dei simboli, dimentichiamo spesso che la legge di similitudine o d'azione dei simili sul simile può avere origini sperimentali ed esistenziali: quella dell'assimilazione del vivo da parte del vivo, cioè la nutrizione» (Alleau, 1983, p. 55).

Alleau, nell'affermare quanto sia importante l'origine del simbolico dall'esperienza vivente del corpo, in quella che lo stesso autore definisce la profondità paleopsichica dell'esperienza del primitivo, continua così «*Mangiare o essere mangiato*: questa è probabilmente, la prima legge che si impone a tutti gli esseri viventi in modo spontaneo e immediato. Di conseguenza, essendo l'*assimilazione vivente* il livello più arcaico dobbiamo trarne una conseguenza essenziale: che tutti gli esseri viventi, e non soltanto l'uomo, applicano nel loro comportamento la logica dell'*assimilazione*, cioè quella dell'*analogia*, il che ne fa non una lingua particolare ma il *linguaggio universale della natura*» (Alleau, 1983, p. 56).

Concluderei questo *excursus* partito dalla relazione intersoggettiva certificata dalla psicoanalisi moderna e approdato all'idea che la relazione è alla base della vita e di tutte le sue manifestazioni, con una domanda aperta



Peter Paul Rubens, Particolare di
Saturnus che divora uno dei suoi figli,
Madrid, Museo del Prado, 1636-1638



Lucas Cranach the Elder, particolare di Eva,
Firenze, Galleria degli Uffizi, 1578

e una citazione dalla *Taittirîya Upanishad*. Innanzitutto procediamo con la domanda: dunque, nel campo psicoterapico ecobiopsicologico, in cui paziente e terapeuta sono uno di fronte all'altro "mangiandosi" reciprocamente nel transfert e controtransfert, utilizzare attivamente l'analogia nel porre costantemente in relazione i vari aspetti della sua vita, passata e presente, incarnati in quel corpo con la sua storia affettiva e biologica, e compresi nella più vasta rete del mondo che si rivela negli eventi sincronici, non significa forse trattare il paziente come un simbolo vivente? E, di più, nell'utilizzo dell'analogia vitale il terapeuta non aiuta forse chi ha di fronte a ritrovare quell'unità, di cui oggi abbiamo visto uno spaccato nella visione delle *Upanishad*, che permette al suo Io di avvicinarsi a intuire la dimensione del Sé e della propria trasformazione? Lascerei un *incipit* di risposta al sapere antico delle *Upanishad*...

«... dall'âtman è sorto il cielo,
dal cielo l'etere,
e vento e fuoco
e dal fuoco l'acqua
e dall'acqua la terra erbe e piante,
dalle piante il cibo,
dal cibo l'uomo.
L'uomo è fatto dall'energia del cibo....
Dal cibo nascono le creature,
che stanno sulla terra
e unicamente di cibo vivono
e alla fine ad esso ritornano».
Brahmânandavallî

References

Alleau, R., (1983). *La scienza dei simboli*. Fi-

renze: Sansoni Editore.

Allen, G., Fonagy, P., Bateman, A.W., (2009). *La mentalizzazione nella pratica clinica*. Milano: Raffaello Cortina.

Arena, L. V., (1996). *La filosofia indiana*. Roma: Newton & Compton.

Della Casa, C. a cura di, (1976). *Upanishad*. Torino: UTET.

Falcone, D., (2004). *La psicoanalisi nordamericana contemporanea, in Postmodernità. L'influsso del "postmoderno" sul dibattito psicoanalitico contemporaneo*, Quaderni degli argonauti. Milano: Cis Editore.

Fonagy, P., (2002). *Psicoanalisi e teoria dell'Attaccamento*. Milano: Raffaello Cortina.

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

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.

Fosshage, J.L., (2004). *La dimensione esplicita e quella implicita, in Postmodernità. L'influsso del "postmoderno" sul dibattito psicoanalitico contemporaneo*, Quaderni degli argonauti. Milano: Cis Editore.

Gabbard, G.O., Westen, D., (2005). *Ripensare l'azione terapeutica, in Gli Argonauti*, n. 101. Milano: Cis Editore.

Innocenzi, R. (1991), *L'immaginazione attiva in Jung. Una modalità terapeutica*. Sesto San Giovanni: Edizioni Melusina.

Jung, C.G., (1971). *Mysterium Coniunctionis*. In Opere Vol. XIV. Torino: Bollati Boringhieri.

Jung, C.G., (2006). *Lettere II 1946-1955*. A cura di Aniela Jaffé. Roma: Magi.

Mitchell, S.A., (1997). *Influence and autonomy in psychoanalysis*. New York: Routledge.

Ogden, T., (2009). *Riscoprire la Psicoanalisi. pensare e sognare, imparare e dimenticare*. Milano: Cis Editore.

Tagore, R., (2017). *Gitanjali*. Milano: Mimesis.

Watts, A.W., (1978). *L'envers du Néant*. Paris. Editions Denoël/Gonthier.