

Questo articolo è l'ultimo di una "trilogia" (vedi riviste *Psicosintesi* n.20 e n.21) che ripercorre alcuni momenti fondamentali dell'esistenza.

Lo scritto è ispirato - quindi successivo - a tre conferenze tenute dall'autore fra Mantova e Grosseto.

È quindi arricchito di tutti gli influssi, le risonanze e le restituzioni delle persone che hanno animato tali eventi.

VEDO, SENTO, PARLO E... LA SEMPLICE TOTALITÀ DELL' ESSERCI

Un passo dopo l'altro, siamo arrivati ad una tappa cruciale del nostro percorso: dalla *base sicura* o *ambiente favorevole* dei primi mesi e anni di vita, attraverso la grande crisi di individuazione della pubertà e dell'adolescenza, siamo ora giunti a considerare uno dei più fondamentali diritti dell'essere umano, quello in cui l'Anima afferma la sua potenza, la sua forza e il diritto che esprime la volontà di esserci e di affermarsi, di prendere spazio nell'esistenza.

Questa dimensione esistenziale che potremmo definire "adulta" (pur con le necessarie considerazioni che ho proposto nell'articolo precedente), interessa vari livelli e funzioni dell'individuo, coordina e integra diversi piani che si sono via via strutturati diventando elementi costitutivi della personalità.

Prima di tutto la capacità di percepire la realtà esterna in quanto "oggetto", distinguendola dal Sé personale: **la funzione del vedere**, o meglio dell'*osservare*, ha a che fare con la mentalizzazione e con la capacità di distinguere e discriminare in modo più raffinato il "fuori di sé".

E' questa una funzione dell'area subcorticale del nostro cervello che però, guarda caso, si occupa prevalentemente di governare funzioni squisitamente corporee. Gli ormai noti studi sui neuroni- specchio confermano tutta la teoria psicodinamica delle relazioni oggettuali, il rispecchiamento affettivo, la costruzione dell'empatia, la capacità di distinguere e apprezzare il proprio confine a partire dal riconoscimento visivo dell'altro (la madre), che viene trasformato quindi in immagine interna, ma anche la capacità di percepire un'azione e comprenderne il significato, che è appunto condizione per lo sviluppo dell'intersoggettività. 1)

Così, quando parliamo di empatia, stiamo descrivendo **la funzione del sentire** come ulteriore passaggio della consapevolezza, in particolare della scoperta di una capacità originale e propria dell'essere umano di stare nella relazione: sentire il proprio dentro per sentire l'altro, dopo aver vissuto l'esperienza precoce del sentire il calore, la voce, l'odore, il gesto d'amore dell'altro, dell'adulto-madre, attraverso cui si può cominciare a sentire il proprio Sé personale come un *esserci nel bene*.

E' questa l'esperienza primaria di identità che costituisce anche la premessa della successiva capacità di auto-identificazione, grazie alla quale ci si può accorgere

veramente che l'Anima è contenuta in noi ma nello stesso tempo ci contiene.

Potremmo anche considerare tutto questo come dinamica dell'Eros, ricordando la semplice e bellissima descrizione che ne fa Roberto Assagioli: "*impulso vitale primordiale, la tendenza che dà origine agli istinti fondamentali, che si differenzia poi nei vari impulsi e desideri umani, che si affina nei sentimenti, che si sublima nelle aspirazioni: vita palpitante, fiamma travolgente, forza propulsiva, calore, fuoco*". 2)

Infine **la funzione della parola**, la dinamica del Logos, del diritto all'espressione, della capacità di ordinare e dirigere l'Eros, di orientarlo a partire dalla concettualizzazione del bisogno e del principio del piacere come istanze fondamentali che vengono riconosciute, espresse e "narrate", passando per l'auto-riconoscimento della propria capacità di amare, della voglia di essere veicolo attivo di amore, fino ad esercitare il diritto di essere vero, onesto, significativo. Come ci propone Massimo Rosselli nella sua "Carta dei diritti dell'Anima", "*la verità e la conoscenza sono alla base di questo diritto, che implica la ricerca di significati nell'esistenza, insieme a un'esigenza di profonda onestà nelle manifestazioni della vita. Si direbbe che l'Anima è a casa nella verità, sotto le varie forme che essa prende*". 3)

Viviamo in una società e in un'epoca che continuano ad esasperare la vita esteriore. La parcellizzazione, la separazione frammentata di sé (sia nei ruoli familiari, lavorativi e sociali, che nelle relazioni fra di essi) porta ad una drammatizzazione dell'isolamento e della paura di vivere che viene amplificata dal momento di crisi socio-economica contingente e, potremmo dire, *permanente* (aumento dei suicidi, dell'uso di psicofarmaci e di sostanze psicotrope, di violenze domestiche improntate al femminicidio, all'omofobia, all'angoscia di perdita).

In particolare, nell'ambito della famiglia, la relazione madre-figlio è spesso sovraccaricata del peso educativo, o meglio di quell'impegno educativo che diventa un peso insostenibile poiché sommato a quello dell'accudimento iniziale, con un investimento emozionale sempre più proiettato e ricercato nel *fuori di sé*, in un individualismo narcisistico divenuto addirittura *normale*, almeno per la letteratura clinica più recente (cioè rappresentato dalla diffusa mitologia delle gratificazioni materiali,

dell'euforia per le conferme esterne e per i facili traguardi consumistici), accompagnato dal progressivo dissolvimento della figura paterna: cioè di quel modello di *pater* (= patrimonio) capace di assumere in sé e di armonizzare il successo autorealizzativo autentico insieme con l'ideazione e promozione del bene comune.

La fase di crisi ci riporta invece a focalizzare l'attenzione sul *dentro di sé*. E questo può essere un bene, una ricca opportunità. Che cosa scopriamo allora? Quale panorama ci si presenta?

Se ogni processo di conoscenza (da *co-nasco* = nascere insieme) è in primo luogo un'esperienza emotiva, quindi corporea, cioè se ogni processo educativo e formativo è accompagnato dall'acquisizione di nuovi contenuti di conoscenza (sia di se stessi che del mondo esterno) filtrata dalla relazione con l'altro, ecco che diviene fondamentale acquisire l'abilità di apprendere dall'esperienza e dare il proprio contributo creativo, costruttivo, mediante la capacità di tollerare e contenere l'inevitabile ansia ed incertezza che vengono stimulate dall'esperienza del "non sapere", "non capire". Ma tali capacità si possono appunto acquisire solo nella relazione con l'altro, con un *tu* capace e presente nella relazione stessa. Spesso nei giovani si riscontrano invece un senso profondo di incapacità e di inadeguatezza.

Stiamo parlando di un'esperienza di contenimento e di rispecchiamento, senza la quale si forma un senso di fallimento della relazione che in primo luogo è rivolta a tutte le parti di sé, legate principalmente al mondo emozionale.

Spesso nel colloquio terapeutico e in quello di counseling accade che le persone parlino molto degli "altri", per evitare di riconoscere una grande difficoltà a riferire del proprio mondo interno. In fondo non è proprio questa la funzione ri-socializzante e anti-panico del pettegolezzo?

Soprattutto gli adolescenti, cresciuti nella comunicazione virtuale e nell'isolamento video-centrico, sono spesso affetti da una sorta di "analfabetismo emozionale". Non saper descrivere il motivo per cui ci si sente offesi, feriti dagli amici, oppure il perché si ama un'amica e non un'altra, magari senza essere corrisposti, oppure si odia un insegnante o un genitore, è una

condizione che può amplificare molto la sofferenza, rendendola incontenibile e inconsolabile soprattutto se vissuta nella solitudine e nell'isolamento.

Ma se l'isolamento emotivo è anche un meccanismo di difesa che preserva dall'irruzione di contenuti emozionali sconosciuti, misteriosi e per questo vissuti come pericolosi (e che spesso sono effettivamente riferiti a traumi) di fronte ai quali la sub-personalità "evitante" o "negazionista" si attiva, l'*alessitimia* (= mancanza di parole per esprimere l'emozione) è invece la condizione preesistente che indica il fallimento del rapporto di incorporazione e rispecchiamento tra madre "sufficientemente buona" e bambino. Si palesa cioè la violazione di quei diritti dell'anima primari, conseguente al fallimento della sintonia madre-bambino, rilevabile nel corso dello sviluppo e della crescita personale, proprio sotto forma di traumi e ferite. In tale dimensione relazionale il corpo è da subito protagonista, in quanto espressione diretta del Sé e dei suoi diritti e bisogni.

Se la madre non "digerisce e restituisce" tali bisogni con il proprio corpo (sguardi, voce, contatto, ecc.) stabilendo una sintonia con quello del bambino, tutto rimane a livello delle cosiddette proto-emozioni (o "elementi beta", secondo Bion), che sono elementi psichici non comunicabili e non esprimibili. 4) Da qui anche le cosiddette "somatizzazioni", in quanto rappresentazioni simboliche (oltre che neuro-biologiche) di tali bisogni, di tali espressioni del Sé, che sono comunque un tentativo di integrazione del disagio nel campo della coscienza e quindi di adattamento.

Per Daniel Siegel, psichiatra statunitense che ha sviluppato l'approccio della *mindsight* (presenza consapevole), esiste una "finestra di tolleranza" costituita da *funzione adattiva* e *armonia*, che si apre e si allarga proprio a partire dal successo della sintonizzazione iniziale madre-bambino. Fuori dai confini della finestra, noi diventiamo disfunzionali e andiamo o verso il caos, la confusione, la dispersione; oppure verso la rigidità, l'isolamento, la contrazione. 5)

La funzione materna (funzione "alfa") è proprio quella di centro unificatore che permette al corpo del bambino di integrarsi armonicamente, di divenire testimone credibile, parlante ed autorevolmente espressivo di sé,

anche nel suo sviluppo cognitivo futuro, sperimentando proprio la funzione adattiva e l'armonia. Ma anche muovendosi verso i confini della finestra dove si percepisce la disfunzione, il pericolo, dove la sicurezza "non è mai troppa", cioè dove il cambiamento è possibile.

In caso di fallimento della sintonia primaria madre-figlio, può essere recuperata la funzione "alfa"? La risposta è sì, proprio in quanto *funzione* e quindi non esclusivo monopolio legato ad una singola capacità individuale. Questo recupero può avvenire infatti nel rapporto con *figure sostitutive* (amico, insegnante, parente, allenatore, animali, natura, ecc.) che svolgano la funzione di centri unificatori esterni; oppure nella *relazione terapeutica*, dove il

terapeuta può svolgere inizialmente una funzione materna o anche funzione di *révèrie*, cioè capacità di recepire comunicazioni preverbalì o verbali e di elaborarle-restituirle come simboli strutturanti. In questo senso è di grande aiuto ed efficacia anche l'ampio ventaglio di tecniche immaginative, così centrale in Psicopsintesi, infine *il gruppo adolescenziale*, il clan, ma soprattutto *il gruppo di crescita personale e spirituale*, che fa da confine, contenitore. Esso diviene la rappresentazione del proprio mondo interiore, colorato e molteplice ma anche contenuto e definito da una sorta di "io-pelle".

Diviene cioè spazio-tempo condiviso per sperimentare la possibilità di entrare in contatto con le proprie emozioni,



René Magritte – Irène Hamoir – 1936 – Collezione Privata

per renderle concepibili anche a livello mentale e per promuovere un'espansione dell'affetto, del cuore.

Questo significa poter ri-processare la crescita della fiducia nel contattare la propria totalità, a partire dal centro più intimo e semplice di noi stessi, riflesso di un'Anima presente e capace di affermare i propri diritti. Quindi di una personalità capace di stare al mondo nella sua semplice totalità. Non potremmo concludere questo ciclo di esperienza se non con dei puntini di sospensione, perché da qui in poi entriamo nell'area psichica del supercosciente e del Sé superiore con le sue capacità di comunicazione e diffusione energetica, con il suo essere, secondo Roberto Assagioli, *fusione paradossa di individualità e universalità* 6) di fronte alla quale, potremmo aggiungere accordandoci sulla stessa nota di umiltà, spesso è solo possibile "balbettare". L'esperienza del Sé è infatti personale, unica e originale, e si può manifestare attraverso numerose vie: bellezza, poesia, arte, amore, natura, conoscenza, altruismo, impegno sociale, ricerca spirituale, meditazione, tutte affluenti a quel senso di universale, di non effimero, di permanente, di unitivo che fa parte dell'esperienza esistenziale di ognuno di noi. Quello che come esseri umani possiamo e vogliamo davvero sperimentare, rappresentandoci in quanto *io vivente* 7), ha bisogno dunque di un processo graduale per svelarsi alla luce della coscienza e per realizzarsi.

Ogni sintesi parziale e momentanea porta in sé la realtà e il valore dei nostri conflitti, della fatica e del dolore come possibili elementi dinamici, propulsivi a compiere il passo successivo, ma anche porta in sé l'energia attrattiva del nostro centro di coscienza che riflette un Principio di Amore universale e stabile, istintivamente proiettato nell'azione e nella piena manifestazione di sé, in divenire.

Affinchè tale rispecchiamento del Sé superiore nel centro della coscienza venga sperimentato e "assaporato", in almeno una delle sue forme, è necessario riconoscere la funzione di quei *centri unificatori esterni* che possono contribuire a mantenere viva la scintilla del desiderio e, insieme ad essa, la possibilità che nuove azioni siano capaci di mantenerne vivo il significato, lo scopo e il progetto. Più precisamente, come sostiene Roberto Assagioli, questo centro unificatore esterno costituisce "*un indiretto ma forte legame, un punto di connessione tra*

la persona ed il suo Sé superiore, che è riflesso e rappresentato in quell'oggetto..." 8)

Senza la scintilla del desiderio la volontà non si accende; senza realizzazione volitiva i sogni restano fantasmi siderali: il *de-sideris* rimane un'aspirazione idealizzata, una sintesi concepita solo "nella mente di Zeus" ma non ancora *in-spirata*, cioè non ancora discesa e incarnata nell'esperienza umana personale e quindi inservibile nella costruzione della vita, di una qualsiasi vita, soprattutto se intesa come ricerca e azione voluta da un *io vivente*.

Il senso di ciò che può divenire la nostra esperienza esistenziale, la pienezza di significato che può conquistare a se stessa e per se stessa può rappresentare anche un riflesso di speranza per le nuove generazioni affamate di prospettiva, di progettualità, di futuro. Soprattutto di modelli che restituiscano il senso della possibilità di stare nel presente, a volte davvero "nonostante tutto", con creatività e apertura al nuovo; ma anche per imparare a "portare" la ferita e affrontare la perdita, il disagio, la sofferenza con coraggio, fiducia e amore.

Stefano Pelli

Bibliografia

- 1) Racalbutto A. (1994), *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, R.Cortina, Milano
 - 2) Assagioli R. (1993), *Per l'armonia della vita*, Astrolabio, Roma
 - 3) Rosselli M. (2008), *Disturbi di personalità*, Sintesi - Studi di psicoterapia psicosintetica, SIPT
 - 4) Solano L. (2001), *Tra mente e corpo. Come si costruisce la salute*, Raffaello Cortina, Milano
 - 5) Siegel D. (2013), *Il terapeuta consapevole*, Istituto di Scienze Cognitive, Sassari
 - 6) Assagioli R. (1973), *Il supercosciente e il Sé*, *Giornale di Psicosintesi*, C.S. R. Assagioli
 - 7) Assagioli R. (1977), *L'atto di volontà*, Astrolabio, Roma
 - 8) Firman J., Gila A. (2004), *La ferita primaria*, L'Uomo Edizioni, Firenze
-