

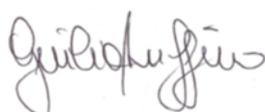
Terza Edizione Concorso Letterario Nazionale di Psicologia

Categoria Junior

Saggistica

Psicologia: una scienza interiore

Giulia Ruffino

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Giulia Ruffino', written in a cursive style.

INDICE

INTRODUZIONE	3
Libertà e spontaneità	3
Etica	4
Psicologia	6
CAPITOLO 1 – SCIENZA INTERIORE	7
Dalla meditazione alla <i>mindfulness</i>	11
CAPITOLO 2 – PSICOLOGIA INTERIORE	13
CAPITOLO 3 – CRESCITA IMPERSONALE	15
CONCLUSIONI	17
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	18

INTRODUZIONE

Libertà e spontaneità

“Ciò che vorrei dimostrare è che se si insegna la libertà ad un bambino fin dall’inizio, forse diventerà un uomo veramente libero” scrive Sabina Spielrein, psicanalista russa tra le prime a svolgere questa professione, in una lettera a Carl Gustav Jung, padre della psicologia del profondo.

Ma cosa significa insegnare la libertà? E perché è così rilevante? Dalla nascita della psicoanalisi allo sviluppo delle psicoterapie odierne, gli studiosi della psiche hanno concordato sull’importanza del vissuto emotivo in un individuo per rintracciare le cause della sua sofferenza. Quando si parla di “vissuto”, inevitabilmente si ricercano le cause nel passato, anche se esiste, a seconda degli approcci psicologici, un diverso grado di linearità associabile tra evento e contenuto psichico (all’estremo, il determinismo psichico della psicoanalisi freudiana). È plausibile ritenere che la sofferenza psichica di un individuo sia legata alla sua storia di vita (Veglia, 1999) e che quest’ultima trascenda una precisa collocazione temporale poiché intessuta di passato, in veste di ricordi e memorie, e futuro, colorato di aspirazioni e motivazioni. Dunque, per destreggiarsi in questo marasma emotivo e soggettivo, ci si può porre due domande: quando nella vita si subisce un danno emotivo? E cosa accade dopo? Abusi, violenze fisiche e verbali, eventi traumatici, in generale condizionamenti legati alla paura dell’altro, dell’ignoto, del giudizio, dell’errore, generano uno shock nell’individuo, ostacolando la sua libertà di espressione e la sua spontaneità. Cosa saremmo senza aver perso questa spontaneità?

Forse quando la spontaneità della vita è perduta, una scienza della vita può aiutarci a ritrovarla. Per un bambino, l’unico scopo è quello di sperimentare la vita in tutte le sue sfaccettature sensoriali ed emotive: perché per l’adulto dovrebbe essere diverso?

Forse la più grande sfida per la psicologia è incarnare questo ruolo, quello di scienza e di guida alla rieducazione di un vivere libero e spontaneo.

Etica

Da secoli, filosofi e studiosi si sono interrogati circa la natura dell'uomo come essere individuale e sociale. Piero Amerio, professore emerito di psicologia sociale all'Università di Torino, ne riporta un *excurcus* esaustivo in *Vivere insieme* (Amerio, 2017). Alcuni pensatori come Plinio, Protagora, Hobbes e Freud hanno sostenuto la natura crudele dell'essere umano che per associarsi ha dovuto apprendere quella che Sofocle ha definito "l'arte di vivere insieme". Aristotele, nella *Politica*, scrive "colui che non è fatto per vivere nella comunità o è una bestia o un Dio" sostenendo l'idea che un uomo fuori dalla comunità sia una bestia, quindi peggio di un animale, o un Dio, quindi solo. Gli evoluzionisti in biologia e in psicologia sostengono che siamo esseri sociali per strutture psicobiologiche evolutive, cioè che siamo spinti a costruire delle relazioni di senso con i nostri conspecifici tanto quanto siamo portati a sopravvivere e a nutrirci. Perciò l'uomo avrebbe creato le tribù e le comunità.

È curioso notare come questi interrogativi abbiano alla base una connotazione morale: insomma l'essere umano è buono o cattivo?

Chiunque abbia osservato un piccolo essere umano intento a giocare, si sarà reso conto, aldilà dell'età e delle differenze caratteriali, di quanto il suo comportamento sia amorale, spontaneo e immerso nel presente. Al contempo, il bambino ha la necessità fondamentale di codificare il mondo intorno a sé e si pone delle domande per ricercare le cause e gli effetti di questo mondo. Intanto l'educazione impone delle regole al bambino che andranno a formare quello che Freud ha definito "Super-io", un'istanza psichica connessa alla morale del genitore interiorizzato. In un'intervista del 2018 sull'educazione sentimentale, Umberto Galimberti, noto filosofo e psicanalista, racconta: «Freud ci ha insegnato che nei primi sei anni di vita si formano definitivamente le mappe cognitive e le mappe emotive dell'individuo. Dopo i sei anni il modo di conoscere le cose è definitivo. La risonanza emotiva dentro di noi, degli eventi nel mondo, non cambia. Per le neuroscienze, la costruzione delle mappe cognitive, ovvero la chiave della conoscenza sia emotiva sia cognitiva, si abbassa

a tre anni. Ciò significa passare dal semplice impulso, che è fisiologico e naturale, all'emozione, che è un passo evoluto rispetto all'impulso. I bambini comunicano con i disegni e se la mamma non li ascolta, loro si sentono svalutati. Inizia a scadere quella prima forma di sentimento radicata in loro, che è il sentimento di sé. Subentra la perdita dell'autostima e la mortificazione» (Galimberti, 2018). Non sempre l'esigenza educativa del bambino corrisponde all'aspettativa educativa familiare e sociale, o meglio sarebbe auspicabile.

Più il genitore applicherà regole rigide e restrizioni, più il bambino sarà spinto a interiorizzare una morale eteronoma e quindi a ricercare scorciatoie rispetto alle regole, a sé stesso e alla vita, anziché comprendere. Di fatto sono rari i genitori che si prendano la briga di spiegare al bambino il perché dei loro comportamenti e spesso non sanno proprio come motivarli, perciò approdano al "perché si fa così". Questo ostacola lo sviluppo di una sana capacità di pensare e di interrogarsi in modo indipendente sui perché della vita. Così quando diventiamo "grandi", spesso senza sentirci veramente adulti, carichi di interrogativi, acciacchi e incomprensioni, ci rivolgiamo ad un terapeuta con altrettante "grandi" domande esistenziali.

Che senso ha la vita senza la comprensione delle cause che portano all'infelicità?

Che senso ha la vita anche se si riesce a conquistare la tranquillità mentre tutto intorno è guerra?

È possibile ottenere la felicità solo per noi stessi? I nostri problemi sono solo nostri? In una certa misura per ciascuno, il proprio benessere è collegato ad una dimensione collettiva. Realizzare che felicità sia un fatto tanto individuale quanto collettivo, si pone alla base di un'etica spontanea che non necessiti di morale e regole imposte dall'esterno. Può darsi che ci sia qualcosa di profondamente sbagliato nella nostra mente. Può essere che la mente, attraverso la quale ci rapportiamo alla vita, abbia dentro di sé qualcosa di intrinsecamente disfunzionale, poiché dopo anni di evoluzione e di conoscenze, ci sentiamo ancora incompiuti e insoddisfatti.

E allora sì, si può affermare che la spontaneità della vita è perduta. Lo si vede nella storia dell'evoluzione dell'uomo, assoggettato da sempre alle regole di poteri laici e religiosi, e lo si osserva nella vita di ogni essere umano che cresce di convinzioni e certezze tanto da perdere ogni naturalezza.

Psicologia

In un'epoca in cui sempre più persone si rivolgono alla psicologia non solo per stare meglio ma per comprendersi, ritengo prioritaria una riflessione individuale che porti ad una maggiore consapevolezza di sé. Immersi in una rete mediatica che ci porta a stare costantemente connessi, assistiamo alla fusione di vari ambiti dello scibile umano che creano ponti affascinanti ma anche pericolanti, abbassando la nostra capacità di discriminazione e costringendoci alla formazione di un pensiero superficiale.

Siamo diventati quella che il sociologo Castells ha definito "*network society*", un insieme di individui (punti) collegati da relazioni (linee) più o meno dirette, storiche e culturali che costituiscono gruppi ed organizzazioni (Castells, 1996). Oggi, la società della rete è diventata la società del *social network* e trova il suo habitat ideale nel *cyber space*, diventando di fatto una rete invisibile che collega le persone sulla base delle loro idee ed interessi. In questo terreno iper-connesso, si incontrano Est e Ovest per dare nuove risposte alle domande dell'essere umano, dando vita a soluzioni nuove per scopi più o meno chiari. Ma le nostre domande sono sempre le stesse, antiche. Di sapere ne abbiamo accumulato tantissimo, eppure la maggior parte delle persone sul pianeta vive uno stato di sofferenza materiale e mentale, accontentandosi di sfiorare la vita a livello superficiale senza aver realizzato un profondo senso dell'esistenza.

Ritengo che la psicologia possa dare un contributo eccezionale ed unico a livello individuale e collettivo, tenendo d'occhio alcuni principi:

- uno studio della psiche aperto ai diversi approcci, accompagnato individualmente da un serio lavoro di ricerca interiore quanto più libero, autonomo e anche filosofico.
- l'integrità delle intenzioni nella ricerca individuale volta alla promozione del benessere individuale e collettivo.
- la tutela della dimensione soggettiva e lo sviluppo della responsabilità individuale come motore dell'evoluzione umana.

CAPITOLO 1 – SCIENZA INTERIORE

Dal latino *scientia*, che significa conoscenza, la parola “scienza” indica qualsiasi formulazione esatta e sistematica sulla realtà. La scienza è un parto della filosofia: quell'attività speculativa connaturata nell'essere umano che lo spinge a ricercare la verità. Nell'antica Grecia, la scienza era *episteme*, un sapere valido e sacro che consentiva di acquisire saggezza. Partendo da queste considerazioni, sembrerebbe che la scienza sia nata in Occidente, così come la filosofia. In effetti, c'è chi sostiene che il passaggio da un sapere mitologico (*mythos*) ad una conoscenza razionale (*logos*), sia avvenuto con la nascita della filosofia greca. C'è anche chi afferma che la scienza provenga da Oriente, culla di espressione di una pluralità di filosofie nate in un'epoca antecedente alla civiltà greca e latina.

Aldilà del vecchio dibattito “è nato prima l'uovo o la gallina?”, la scienza è caratterizzata universalmente dall'esercizio dell'intelletto per la costruzione di un sapere empirico. Non possiede verità assolute, non spazia nel non reale, ma indaga a partire dall'esperienza diretta un oggetto di studio da incontrare con metodo. Una seconda caratteristica della scienza è la qualità analitica ugualmente diretta ai fenomeni della natura e dell'uomo. La scienza parte dai fatti, osservazioni dirette di fatti oggettivi per pronunciare leggi, asserzioni secondo le quali certi eventi sono regolarmente associati, formulando teorie,

spiegazioni di fatti e leggi esistenti che sono lo strumento per mettere alla prova ipotesi, previsioni di nuovi fatti.

A partire dall'Illuminismo e in seguito dal Positivismo, la scienza è divenuta strumento elettivo per la conoscenza della realtà, capace di condurre ad un sapere assoluto, documentabile e verificabile con rigoroso metodo scientifico. Così sono nate le *hard sciences*, le “scienze dure”: la biologia, la fisica, la chimica. La rinuncia all'assolutezza scientifica è presto avvenuta nel Novecento, quando con la cosiddetta “crisi dei fondamenti” e l'introduzione del paradigma falsificazionista di Karl Popper, la scienza ha ridiscusso i suoi limiti autodefinendosi generatrice di un sapere basato su ipotesi e quindi falsificabile.

La nascita delle *soft sciences*, le “scienze molli”, ha aperto una nuova possibilità di ricerca scientifica basata su oggetti di studio non oggettivamente determinati, cioè non direttamente osservabili, non sperimentabili in laboratorio e non dimostrabili attraverso formule matematiche. Le scienze psicologiche, sociali, economiche e politiche applicano un metodo scientifico, cioè possiedono una scientificità epistemologica, ma non ontologica. Richiedono un processo di operazionalizzazione che consenta il passaggio dal concetto alla sua osservazione sperimentale. Ad esempio, non possiamo misurare direttamente la psiche, ma possiamo definirla a partire da un costrutto teorico per osservarla indirettamente nelle sue manifestazioni fisiologiche e comportamentali.

Nonostante la distanza scientifica di queste materie dai fenomeni naturali, è possibile sperimentare ogni giorno l'esistenza di una realtà creata dall'essere umano prodotta dai suoi comportamenti e pensieri (psiche), dalle sue azioni collettive (società), dalla sua disponibilità di risorse (economia) e dalle sue decisioni (politica).

Un passo oltre è stato compiuto in *Sur l'histoire des sciences* (1969) da Fichant e Pecheux che considerano un'operazione ingenua quella di definire una disciplina scientifica in base al suo oggetto o al suo campo di studio. Scrivono che un settore scientifico «non nasce dalla definizione di un oggetto, né dall'incontro di un oggetto con un metodo, ma dalla costituzione di un insieme di concetti con le loro regole di produzione [...] il suo divenire è quindi la

formazione dei suoi concetti e delle sue teorie [...] anche all'interno dell'unità nominale di una medesima scienza, alcuni concetti ed alcune teorie possono avere evoluzioni differenti, formazioni concettuali differenti non riferibili ad un unico modello». Dunque, l'oggetto di una disciplina non è costituito da un qualche aspetto del mondo fisico-naturale o sociale, ma dall'ottica con cui tale aspetto è ricostruito in forma problematica all'interno di un sistema di concetti e di modelli teorico-empirici.

Ora, una scienza che è nata per la costruzione di un sapere empirico, dall'osservazione diretta di fatti oggettivi, è approdata alla possibilità di ricostruire l'oggetto di studio a suo piacimento e quindi di creare un sapere basato su giochi concettuali ipoteticamente perpetuabili all'infinito, senza trovare riscontro con la realtà. Chiaramente si tratta di una possibilità. Ad esempio, si possono realizzare due articoli scientifici che dimostrano due tesi opposte, basta che siano formulate correttamente. In altri termini, la scienza si è allontanata dal metodo empirico: se l'empirismo parte da un dato di fatto per comprendere le leggi, la scienza attuale parte da un'idea, da una visione teorica, e si muove per dimostrarne la realtà nella materia. In pratica si basa su postulati.

Un secondo aspetto è che la scienza, abituata ad una concezione materialistica della realtà, assume di partire dall'osservazione diretta di fatti oggettivi. Secondo la mistica e le recenti scoperte della fisica quantistica, la realtà non si limita alla materia e l'osservatore modifica l'osservato.

Ora, osservare qualcosa e trarne dei risultati sta alla base della ricerca, perciò rifiutare questa possibilità significherebbe rifiutare ogni possibilità di crescita. Una buona scienza è empirica e deve poter dedurre dall'osservazione, con la consapevolezza oggettiva del limite di una visione che lascia sempre spazio a modifiche. La scienza che conosciamo oggi considera oggettivo tutto ciò che può essere osservato nella materia più volte e da più persone, questo definirebbe ciò che è reale. Nel momento in cui la scienza attuale parte da un'idea, la ricerca scientifica avrà come limite la teorizzazione dell'intelletto. Kantianamente, l'intelletto umano non può entrare in contatto con il fatto oggettivo (noumeno), ma solo con le sue manifestazioni fenomeniche (fenomeno). Perciò l'intelletto

non può raggiungere una visione oggettiva, perché cerca di colmare sé stesso con altro intelletto. Si può affermare che l'essere umano conosca soltanto attraverso la sua sensibilità individuale, un sentire che ha sviluppato lungo il corso di esperienze soggettive in un corpo e in una mente.

Da qui l'importanza della dimensione soggettiva come unica possibilità di conoscenza, cioè legata alla percezione del soggetto e alla centralizzazione del sé. Ma per "soggettivo" s'intende anche tutto ciò che non necessariamente corrisponde alla realtà della vita, proprio perché condizionato e collegato all'esperienza dell'individuo. Si definisce "oggettivo" ogni tipo di percezione che coincide con la natura reale delle cose. Esistono persone con una visione più oggettiva di altre? Sembrerebbe esistere questa possibilità: esercitare l'intelletto alla contemplazione di una visione sempre più oggettiva del reale. Ma se la realtà si colora della somma delle esperienze di chi la osserva, come rendere oggettivo lo sguardo dell'osservatore? Esiste una scienza dell'osservatore?

Si definisce "scienza interiore" una forma di ricerca che indaga la realtà interiore e studia l'essenza delle cose nella sua totalità. Uno studio che ricerca l'essere nella sua percezione della realtà, attraverso l'intelletto e la sensibilità individuale. Esempi di antiche scienze interiori sono lo Yoga e la meditazione, ma anche l'alchimia (da Jung definita lo "yoga occidentale") e la psicologia quando è complessa, intuitiva e trasversale. In psicologia, intuizione significa "conoscenza diretta e non mediata", "percezione immediata o innata di un insieme complesso di dati, "prescinde dal pensiero ma non è uno stato emotivo; è una percezione chiara, fulminea e completa" (Hillman, 1997). La psicologia è una scienza interiore quando mette al primo posto la sperimentazione soggettiva e solo dopo fa intervenire l'attitudine analitica. In questo caso, non c'è più distinzione tra osservatore da osservato. In pratica, chi osserva e sperimenta non viene definito né a partire da costrutti esteriori di *hard sciences*, come la biologia e le proprietà del corpo umano, né di *soft sciences* come la personalità, il contesto sociale e le idee politiche. Quando l'osservatore prende le distanze dai costrutti esteriori, meglio si presta a diventare oggetto di studio. Forse solo una scienza

interiore ed empirica è in grado di far sperimentare all'essere umano la vera libertà nella ricerca.

Dalla meditazione alla *mindfulness*

“La Meditazione è astensione, ricettività non passiva, vigile acume, calma placida. È la fusione degli estremi in ciò che li trascende. In essa vi è ricerca, senza volontà di trovare. Apertura all'oltre, nell'immersione in sé stessi. Essa è richiesta, priva del bisogno di ricevere. Attesa vibrante, nel non aspettarsi nulla” (Di Terlizzi, 2019).

Il caso della *mindfulness* è rappresentativo di come lo studio di antiche scienze interiori quali la Meditazione, possa riportare l'attenzione su concetti e strumenti sempre validi per l'essere umano, aldilà dello spazio e del tempo. Non mi addentrerò nel mondo vasto della meditazione, proprio perché è antico e al di fuori della mia portata, nato per uno scopo che sicuramente trascende quello psicologico.

Ciononostante, ritengo fondamentale parlare della meditazione citando alcune recenti scoperte cliniche, per supportare la tesi che la psicologia debba orientarsi in senso “interiore”, dando la priorità allo sviluppo di osservazione e consapevolezza.

Attraverso la pratica meditativa, gli individui migliorano la capacità di percepire e riconoscere le reazioni psicologiche e corporee automatiche suscitate da eventi o situazioni, imparando così a sostituire tali reazioni incontrollate con risposte adattive controllate (Menezes, 2016). Diversi studi hanno rivelato che la consapevolezza possa portare ad un aumento della potenza alpha e theta e che la regolazione di queste frequenze nel cervello è associata a cambiamenti positivi nelle emozioni e nell'attenzione, con una riduzione delle personalità patologiche e dei disturbi psicologici come l'ansia (Hurlburt, 2019).

Recenti modelli di meditazione identificano due forme principali di attività mentale a seconda dell'ampiezza dell'attenzione e dei processi psicologici che

sono implicati: la meditazione focalizzata sull'attenzione (FAM), attraverso l'attenzione selettiva e la meditazione di monitoraggio aperta (OMM), attraverso l'attenzione aspecifica. I risultati di uno studio suggeriscono che le tecniche di meditazione non direttiva, quindi di attenzione aspecifica, (OMM) alterano i modelli di theta e alfa EEG in modo significativamente più regolare rispetto al rilassamento regolare, in un modo che è forse simile ai metodi basati sulla consapevolezza o concentrazione (Hommel, 2017). Il potere theta è stato trovato significativamente rilevante per la condizione di meditazione senza direzione. A un esame più attento, è stato scoperto che il theta era maggiore nelle regioni frontale e temporale-centrale rispetto alla regione posteriore. Anche la potenza alpha aumenta nella condizione di meditazione rispetto alla condizione di riposo, con la differenza che l'alpha è maggiore nella regione posteriore rispetto alla regione frontale (*ibidem*).

Mindfulness significa “piena consapevolezza” ed indica la capacità di concentrare l'attenzione sul momento presente con l'attitudine di un osservatore distaccato, aperto e non giudicante (Kabat-Zinn, 1990). Il concetto è nato negli anni Settanta da un'intuizione di Jon Kabat-Zinn, medico e professore della School of Medicine dell'Università del Massachussets, che ha voluto trasformare dei principi ben noti alle discipline orientali in una pratica psicologica slegata da componenti religiose e filosofiche. Questi principi provenivano da antichi insegnamenti orientali come la meditazione buddhista (Vipassana), il Soto Zen e lo Yoga indiano.

Joseph Goldstein, insegnante di Vipassana, descrive la mindfulness come “qualità mentale che nota ciò che è presente senza giudizio, senza interferenze.

È come uno specchio che riflette chiaramente ciò che lo precede.” Se la consapevolezza è un'innata qualità della mente, può anche essere raffinata attraverso la pratica sistematica. Si tratta di una coltivazione sistematica e intenzionale della presenza consapevole e, attraverso di essa, della saggezza, della compassione e di altre qualità della mente e del cuore che favoriscono la liberazione dalle catene della nostra cecità e delusioni persistenti (Kabat-Zinn,

2015). Una maggior consapevolezza e accettazione della propria esperienza interiore, migliora l'efficacia di azione nella vita, producendo benessere e allontanamento dalla sofferenza.

Il primo protocollo basato sulla mindfulness, il *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), venne realizzato da Kabat-Zinn nel 1979, anno di fondazione dell'omonima clinica. La tecnica è stata poi largamente utilizzata in campo medico e psicoterapeutico negli Stati Uniti e in Europa, con modalità differenti sotto il nome di *Mindfulness Based Interventions* (MBIs). Nel 2002, l'MBSR incontrò l'ambiente cognitivista dando vita alla *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Segal, 2006).

La mindfulness, come applicazione clinica della meditazione, ha dimostrato di avere effetti positivi per quanto riguarda la salute fisica globale, la salute mentale, l'efficienza cognitiva e affettiva e le relazioni sociali (Creswell, 2017).

CAPITOLO 2 – PSICOLOGIA INTERIORE

Il presupposto è che tutto ciò che ascoltiamo o leggiamo, debba passare al vaglio della nostra sensibilità individuale, ancora meglio, di una costante percezione soggettiva.

Ciò che conosciamo a livello dichiarativo — la memoria semantica — condiziona ciò che viviamo ed abbiamo vissuto — la memoria episodica — perciò l'esperienza è continuamente soggetta a condizionamenti e rivalutazioni, a differenza della pura osservazione che stabilisce un contatto diretto con il mondo prima dell'intervento mentale.

È nel presente che possiamo far rivivere i concetti appresi, testare la loro veridicità, e più li sentiamo affini alla realtà e più questi penetrano nella nostra coscienza.

Alcuni concetti psicologici sono entrati a far parte dell'immaginario collettivo e del linguaggio comune condiviso, infatti li utilizziamo abitualmente per

esprimere il nostro sentire. L'impressione è che non necessariamente una persona dotata di conoscenza sia più vicina alla comprensione di sé stessa: al contrario, sembrerebbe che una più sviluppata conoscenza intellettuale sia associata ad una minore capacità di sentire. Quando l'energia mentale è impegnata nella creazione di concetti e sotto-concetti specifici, ci abituiamo a separare ed analizzare. Può essere utile analizzare la mente, il corpo e le emozioni, ma il senso di sé ci è dato da una percezione unitaria della coscienza.

Noi siamo la mente, il corpo e i pensieri e nessun aspetto slegato dagli altri, perché per la coscienza tutto accade insieme, come all'esterno così all'interno.

Perciò l'obiettivo di noi psicologi dovrebbe essere quello di creare una psicologia unificata, una **psicologia della coscienza**, in cui concetti psicologici non vengono interiorizzati dal DSM (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali), ma provengono direttamente da esperienze vissute e condivise. Intuiamo poi che quelle stesse esperienze cronicizzate e perpetrate nel tempo possano condurre alle patologie che ritroviamo nel DSM, laddove sono descritte in modo articolato. Quando riusciremo ad analizzare le patologie come separate e, contemporaneamente, a vivere come unitaria l'esperienza umana senza esserne spaventati, forse saremo davvero in grado di trasformare la sofferenza. Per fare questo occorre lavorare individualmente sulla nostra consapevolezza. Perché solo chi è andato sufficientemente oltre la sofferenza, può porsi come guida per affrontarla.

CAPITOLO 3 – CRESCITA IMPERSONALE

“Quando l’adulto ritorna bambino, allora il bambino diventa adulto”

Se si accetta l’idea di restare osservatori di sé stessi, allora la vita diventa un’esperienza interiore guidata da una sorta di intelligenza innata che ci spinge a muoverci nel mondo. È come un percorso alchemico di *solve et coagula*: sciogliere le parti inutili per trovare stabilità in noi stessi, in quella volontà e sensibilità che ci abitano.

Sulla base dei ragionamenti precedenti, illustrerò una teoria sulla crescita impersonale, ispirata dalla filosofia indiana e dal noto Carl Gustav Jung.

Ho parlato della centralità del sentire soggettivo. Si definisce Essere o Anima ciò che vive per sperimentazione emotiva, ossia tutto ciò che entra in contatto con l’energia emotiva nella vita. Anima come “struttura archetipica della coscienza” la definirebbe James Hillman, che fornisce “un modo di essere nel mondo, un modo di comportarsi, di percepire, di sentire, che possiede una sua organizzazione specifica e che conferisce agli eventi l’importanza e il senso dell’anima” (Hillman, 1989). Questa tesi trova riscontro in ambito neuroscientifico: ne è un esempio l’ipotesi del marcatore somatico di Antonio R. Damasio nell’*Errore di Cartesio*, che definisce le emozioni come determinanti del pensiero e dell’agire di una persona (Damasio, 1994). Mentre viviamo per sperimentare guidati dalle tendenze di questo sentire, sembrerebbe esistere uno spazio all’interno del quale vengono assimilate le esperienze oggettive. Quando la somma delle esperienze oggettive colma quello spazio, si crea la Coscienza o Sé (*atman* indiano) che desidera fondersi con la Coscienza universale (*Brahman* indiano). La Coscienza è il centro della realtà psichica individuale e universale.

Tra psicologia e spiritualità si azzarda l’idea che per sperimentare la vita, l’Essere abbia bisogno di uno strumento — il corpo — e di un computer — la mente — che attraverso il pensiero sia in grado di sintetizzare le esperienze per restituirle come dato alla coscienza. La mente è il risultato di millenni di evoluzione e ha acquisito sempre più capacità grazie alla sua meccanicità: tutto

ciò che impariamo si può meccanizzare per poterci permettere di eseguire compiti più complessi. Ciò che sembra essere accaduto nel corso dei secoli e delle vite individuali, è che il sentire soggettivo sia stato ingabbiato dalla mente meccanica, perciò l'Essere, invece di usare il corpo per fare esperienza, abbia bloccato la sua espressione. La mente è stata programmata inevitabilmente attraverso l'installazione di vari software che abbiamo riconosciuto come "noi stessi". Questi condizionamenti hanno agito in noi sin dalla nascita: ostacolando l'esperienza del corpo; restituendo all'Essere dati falsati e inutili alla sua evoluzione; contribuendo a formare un'identità illusoria definibile come Personalità, da cui deriva il falso senso del Sé, cioè l'Io o Ego. Nel mondo della percezione illusoria, così come la Personalità è un riflesso dell'Essere (cioè ha delle caratteristiche in comune), l'Ego è il riflesso del Sé cioè di una autocoscienza in evoluzione che sviluppa una volontà individuale, seppur immersa nel *Brahman* quindi non separata.

Attraverso questa personalità ci illudiamo di fare esperienza del mondo perché, intanto, l'Essere, impossibilitato a esperire per la morale e i condizionamenti, si è disinteressato. Ciò che dagli psicanalisti è stato definito inconscio è il linguaggio dell'Essere che cerca espressione al di fuori della coscienza ordinaria della Personalità. Ci siamo abituati a far coincidere il pensiero con noi stessi, quando il pensiero ha sostituito l'incapacità di esperire l'Essere. Per farsi sentire, l'anima comunica attraverso il linguaggio simbolico del corpo, degli archetipi, delle immagini e dei sogni, e se necessario dei disturbi. Allora la sofferenza rappresenterebbe il richiamo dell'Essere ad uno stato di attenzione per impossibilità di espressione di sé.

Per concludere, se è l'Essere, la sensibilità originaria, l'emotivo, a guidare come un marcatore somatico i pensieri, le azioni e le scelte di vita, l'unica possibilità di vera crescita per l'Essere umano sembrerebbe una crescita impersonale, cioè una progressiva disidentificazione (concetto orientale ripreso dalla psicosintesi di Roberto Assagioli) dalla propria Personalità meccanica e il costante riconoscimento nel presente dei condizionamenti che agiscono in noi per poi fare emergere i nostri istinti e desideri più profondi. Secondo Petra

Guggisberg Nocelli, psicoterapeuta e formatrice: «Disidentificarsi permette di assumere l'atteggiamento dell'osservatore, di divenire i registi della nostra vita, emancipandosi dalle coazioni e dagli automatismi per scoprire una maggiore libertà di movimento: possiamo finalmente smettere di “cadere” meccanicamente in questo o in quel comportamento, in questa o in quella subpersonalità, per scegliere attivamente quegli atteggiamenti che sono più creativi ed evolutivi per noi in una data situazione» (Nocelli, 2017).

Per dirla in breve, “quando l'adulto ritorna bambino, allora il bambino diventa adulto” se per “ritornare bambino” s'intende preservare l'espressione dell'Essere e farla riemergere superando i traumi e i condizionamenti subiti.

CONCLUSIONI

Come superare le ferite e diventare veramente liberi? Riporto una semplice frase del libro *Il bambino che sei stato*: “Il cambiamento si articola in quattro tappe fondamentali: riconoscere in noi quegli atteggiamenti compulsivi che ci fanno maggiormente soffrire, accettarli, rispettarli nonostante ci procurino così tanti guai e infine cambiare” (Missildine, 2004). Per il riconoscimento, è necessaria la visione della sofferenza e delle sue cause; per l'accettazione e il rispetto di sé stessi, occorre la costruzione di una nuova relazione cooperativa come motore del cambiamento, come la nota Alleanza Terapeutica descritta da Giovanni Liotti (Liotti & Monticelli, 2014); infine il cambiamento, che avviene soltanto quando la persona si distacca emotivamente dal problema personale, con la possibilità di trascenderlo attraverso il pensiero e l'astrazione cosciente nell'ambito di una relazione terapeutica.

In questo senso, la psicologia ha un ruolo fondamentale come scienza della vita che, a partire dal singolo individuo, si può prestare come guida alla rieducazione di un vivere libero, spontaneo ed etico. Allora l'Essere potrà finalmente esclamare “oggi lo so, da bambino avevo già capito tutto!”.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Amerio, P. (2017). *Vivere insieme*. Bologna: Il Mulino.
- Balconi, M. F. (2018, Nov 23). Effects of technology-mediated mindfulness practice on stress: Psychophysiological and self-report measures. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*.
- Castells, M. (1996). *The Rise of the Network Society. The Information Age: Economy, Society and Culture, Vol. I*. Cambridge, MA; . Oxford, UK: Blackwell.
- Damasio, A. R. (1994). *L'errore di Cartesio*. Milano: Adelphi Edizioni.
- Di Terlizzi, A. S. (2019). *La Vera Matrix*. Monticelli d'Ongina (PC): Inner Innovation Project.
- Galimberti, U. (2018, Agosto 20). L'educazione sentimentale. (Filosofarti, Intervistatore)
- Hillman, J. (1989). *Anima*. Milano: Adelphi Edizioni.
- Hillman, J. (1997). *Il codice dell'anima*. Milano: Adelphi Edizioni.
- Hommel, B. C. (2017). Meditation and Metacontrol. *J Cogn Enhanc*, 1, pp. 115-121 .
- Hurlburt, D. A. (2019). Alpha/Theta Neurofeedback and Mindfulness: A Pilot Study. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 80(3-B)(E).
- Jacobi, J. (2014). *La psicologia di C. G. Jung*. Torino: Bollati Boringhieri .
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New Yor.: Bantam Dell .
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, Vol 6(6), Dec, 2015, pp. 1481-148.
- Liotti, G., & Monticelli, F. (2014). *Teoria e clinica dell'alleanza terapeutica. Una prospettiva cognitivo-evoluzionista*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Menezes, C. B. (2016). Brief meditation and the interaction between emotional interference and anxiety. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32(2), Apr-Jun, 1-8.
- Missildine, W. H. (2004). *Il bambino che sei stato*. Trento: Edizioni Erickson.

- Nocelli, P. G. (2017). *La via della psicosintesi. Una guida completa alle origini, ai concetti e alle esperienze della psicosintesi con una biografia di Roberto Assagioli*. Edizioni Xenia collana L'altra scienza .
- Popper, K. (2009) *Congetture e confutazioni. Lo sviluppo della conoscenza scientifica*. Bologna: Il Mulino
- Segal, Z. W. (2006). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guildford Press.
- Veglia, F. (1999) *Storie di vita. Narrazione e cura in psicoterapia cognitiva*. Torino: Bollati Boringhieri