



**Evoluzione
e
Crescita Spirituale**

Giorgio Boratto

Leggendo il libro **'Storia dell'orologio a polvere'** di Ernst Junger ho sentito forte l'impulso di avere una clessidra. In un passaggio descrive il tempo misurato dalla clessidra: *'La bianca polvere fluiva silenziosa da un recipiente all'altro. Si incavava a forma di imbuto in quello superiore e si inarcava a cono in quello inferiore. Questo piccolo monte, formato da tutti gli attimi perduti che cadevano gli uni sugli altri, lo si poteva intendere come un segno consolante del fatto che il tempo dilegua ma non sparisce. Cresce in profondità'*

Per questo motivo ho pensato di usare come immagine di copertina a questo mio libro una clessidra.

Evoluzione e Crescita Spirituale

-

Saggio di Giorgio Boratto

Premessa

Con la scrittura di questo saggio, che non vuole avere nessuna ambizione scientifica o di dibattito filosofico, sviluppo una semplice riflessione sul nostro cammino: sul futuro che paradossalmente viviamo ogni istante che passiamo con 'noi'.

La nostra presente unicità è una via per l'universo.

Parlare dei condizionamenti della mente è parlare di psicologia, è parlare quindi dell'uomo e della sua storia.

Addentrarsi nella psicologia dell'uomo è sempre un percorso avventuroso: è l'apertura di molte porte con l'illusione di aver scoperto qualcosa, forse un modo per sentirsi appagati o di avere un aiuto; in fondo poi si tratta di capire che non esistono certezze o cose comuni a tutti. Entrare nella dimensione psicologica del nostro essere è scoprire lentamente che la cosa più bella che ci può capitare è capire; è trovare la consapevolezza di quello che stiamo vivendo. Così l'unico aiuto che si può dare agli altri è la comprensione di se stessi e quindi degli altri. Non giudicare, condannare, ignorare, ma comprendere.

Vi sono molte teorie e pratiche nello studio della psicologia e costruzione della

consapevolezza; ognuna ha un seme di verità, ognuna è un'esperienza, un percorso di una visione soggettiva, di una realtà provata. Queste teorie e pratiche messe le une contro le altre diventano problematiche, ma quando sono assunte come contributo alla comprensione di accadimenti- la cui natura è imponderabile e la verifica non è sperimentabile in laboratorio- allora sono preziose aperture su un mondo che ci arricchisce. Capire che l'unicità del nostro sentire e vedere non è divisibile e la saggezza non la si impara nel sentircela raccontare, ma la si conquista con il vivere: è una via di libertà.

Joseph K, protagonista del romanzo di Kafka: "Il Processo", non è libero, ne prigioniero, è la formazione della sua coscienza, il suo vissuto, la sua realtà che gli danno la sua verità e libertà.

La parabola del guardiano della porta della legge, nel libro, sempre di Kafka, "Il Castello" è emblematica: ogni interpretazione è ambigua, mostra il contrario di ciò che afferma. In fondo ancora una volta la realtà soggettiva deforma la realtà oggettiva, questo per dare ordine al mondo.

Abbiamo bisogno di credere invece di sperare, abbiamo bisogno di gusci per paura di essere liberi.

"Quando l'uomo vuole condurre fino in fondo l'inchiesta su ciò che è, si scopre l'enigma. Oscilla fra l'essere uguale a Dio e uguale a nulla. La sua vera grandezza consiste proprio in ciò che esprime l'enigma: l'interrogazione".

(J.P. Vernant e P. Vidal-Naquet)

Introduzione

Io mi sono sempre interessato degli aspetti evolutivi dell'uomo e mi domando: fino a quanto c'è concesso, nell'arco della nostra limitata vita, di evolvere? La nostra vita e il suo senso paiono andare nella direzione di un'evoluzione e noi potremmo essere una prova per errore o una via originale, come l'individualità, alla crescita spirituale. E' sempre difficile avvertire nella società e nell'uomo un vero progresso spirituale; anzi per certi versi ci sono uomini del passato che hanno avuto senz'altro una crescita maggiore di quella che altri dimostrano oggi. A guardare il mondo attuale si vede quanta poca evoluzione in generale ci sia stata; quanto la poca strada fatta si sia annullata con l'aumento della volgarità, dell'egoismo e della stupidità. Quella di oggi dà sempre più l'impressione di una società che costruisce automi e rende schiavi.

Allora nel gioco dei rimandi sociali c'è da domandarsi: quale esperienza, ed evoluzione individuale si può trasferire nel collettivo, e quale testimonianza possiamo cogliere e fare nostra, per portare più avanti la conoscenza, quindi la spiritualità? Questo è l'interrogativo che mi sono posto: dato che tutte le cose viventi sono collegate, quanto abbiamo

coscienza delle influenze e dei rimandi, in rapporto con l'evoluzione? La religione, la politica, la filosofia e la storia sono elementi che segnano in modo permanente le attività dell'evoluzione; queste per paradosso sono anche 'tradizione' nel senso che sfornano 'scuole'; ma quale sapere si può trasmettere veramente? A questo interrogativo hanno provato in molti a rispondere. Alcuni hanno prefigurato filosofie, dottrine e strumenti utili a dare consapevolezza e conoscenza degli aspetti evolutivi; io cercherò di esaminarne solo una piccola parte. Altri hanno pessimisticamente pensato che il difficile cammino della persona umana a migliorarsi è un'illusione.

Vi è qualcosa di immortale nell'uomo, da come trasmette i suoi caratteri, le sue forme, la capacità di riprodursi e proiettarsi nel tempo: l'idea stessa dell'uomo. Questo germoplasma che dà continuità alla specie è qualcosa d'immortale.

Le pulsioni vitali che accompagnano l'uomo sono una forza che supera il tempo. E' nello scontro tra la vita e la morte che procede l'immortalità.

La nostra immaginazione ideale è limitata ad un tempo misurabile a circa 75-80 anni di vita. Essere legati alla carne, sentire le stagioni

e la natura è il nostro destino? Esiste un'evoluzione? Una trascendenza? O attraverso il ciclo solare si presenta sempre *l'eterno ritorno*? Da quanti tristi anniversari è costellata la vita dell'uomo: genocidi, guerre, malattie, miserie si susseguono senza soluzione di continuità. Si può cambiare? Domande che da sempre assillano l'umanità.

Rispondere a quegli interrogativi elencati non è facile, però è successo che la scienza e molti uomini saggi ci hanno provato.

Già, la scienza con l'assioma darwiniano dello sviluppo della specie in una linearità evolutiva, che vede la sopravvivenza del 'migliore', ci pone come sintesi del regno animale. Poi si può parlare anche di evoluzione dello Spirito, della Mente ed ecco che a fianco all'evoluzione materiale si prefigura una evoluzione dell'Anima. Che tutto allora vada in quella direzione? Nella affermazione di uno Spirito superiore?

E' stimolante e interessante ciò che rilevava Teilhard de Chardin a proposito dell'evoluzione: egli diceva che la trasformazione morfologica, degli esseri viventi pare essersi rallentata proprio quando sulla terra il pensiero faceva la sua comparsa. Considerando questa coincidenza insieme al fatto che l'unica direzione costante seguita

dall'evoluzione biologica è stata quella del più grande cervello, ovvero della maggiore conoscenza, egli rispose alla sua stessa domanda ipotizzando che forse il motore dell'evoluzione è stato il bisogno di pensare e di conoscere. L'evoluzione pare dunque essersi rallentata molto quanto a nuovi esseri e nuove forme. Ciò significa che avendo prodotto l'organo del pensiero (e della coscienza) l'evoluzione procederà solo se la coscienza dell'uomo, svilupperà se stessa, giungendo a percepirsi come ente universale responsabile di un movimento che non sarà più, come in passato, legato alla materia, ma tutt'uno con il movimento auto-cosciente del pensiero. E' quindi responsabilità dell'uomo se l'evoluzione potrà proseguire.

Con le conoscenze acquisite nell'ultimo secolo si può affermare che materia e spirito siano in sintesi una stessa cosa. Da questa scoperta si delinea un processo evolutivo che ha come fine la spiritualità dell'essere.

L'evoluzione fisica

Circa 30 anni fa uscì il libro di Renato e Rosellina Balbi, ***Lungo viaggio al centro del cervello*** che analizzava l'evoluzione umana in rapporto alla legge di Haeckel, ovvero la teoria secondo la quale nella vita intrauterina ciascuno di noi passa attraverso tutti gli stadi percorsi per arrivare all'uomo; si ricapitola il cammino della vita animale. Per arrivare a noi siamo passati attraverso invertebrati, cordati, pesci, anfibi, rettili, mammiferi, marsupiali, insettivori, roditori, carnivori e primati. La teoria evoluzionista di Darwin è ormai accertata ed è acquisito che l'uomo rappresenta la sintesi della vita animale. Se analizziamo tutto ciò alla luce di questa evoluzione, l'embrione è il livello zero e corrisponde all'uovo fecondato, mentre al livello uno siamo allo stato di un celenterato. E così di seguito...

Renato Balbi (docente di neurochimica, neurofarmacologia e neurologia applicata all'università di Napoli) nel 1965 aveva elaborato una teoria sulla evoluzione stratificata del cervello, per cui ogni fase evolutiva lasciava tracce nel cervello.

L'evoluzione così trova una corrispondenza nella stratificazione del cervello, che quale strumento del pensiero è anche la parte che più

interessa la trasformazione evolutiva: se qualcosa cambia è all'interno dell'organo cervello.

Una conferma materiale a questa teoria la si avrà con la scoperta dei danni provocati dal talidomide. Quarant'anni fa tutto il mondo inorridiva nell'apprendere che per effetto di uno psicofarmaco sedativo (il talidomide), somministrato a donne nei primi mesi di gravidanza, nascevano bambini colpiti dal mancato sviluppo degli arti (focomelia) e da altre gravissime deformità. Nascevano migliaia di bambini con le braccia così corte che le mani sembravano spuntare quasi direttamente dalle spalle, e anche le gambe presentavano deformazioni. Queste malformazioni ricordavano le pinne degli animali acquatici... come mai? Una risposta fu data, con la riproposizione del saggio di Renato Balbi, mettendo in rapporto l'evoluzione cerebrale con la focomelia provocata dal farmaco riproposta.

Cosa succedeva nel feto? Con l'assunzione di talidomide, l'embrione umano subiva una deviazione verso una via collaterale dell'evoluzione: quella che si fissava nel periodo corrispondente al tardo eocene, quando alcuni mammiferi tornarono a vivere in acqua sviluppando degli arti rudimentali, le

pinne delle attuali foche. Se quel farmaco fosse stato provato sulle scimmie sarebbe successo lo stesso, avendolo provato sui roditori da laboratorio, l'effetto focomelico non si manifestò.

Jean Didier Vincent, docente universitario francese noto per la divulgazione scientifica sul cervello, afferma che l'avventura più esotica ed esaltante che possiamo vivere oggi è dentro la nostra scatola cranica. Grazie all'impetuoso progresso delle neuroscienze, negli ultimi anni si è spalancato davanti a noi un continente incredibilmente affascinante e complesso, al centro del quale vi sono il cervello e le sue cellule, neuroni e sinapsi dove prendono vita tutte le nostre azioni (e reazioni): mangiare, bere e dormire, ma anche ridere e innamorarsi. Oggi abbiamo altre conferme alle teorie darwiniane, ma quella così drammatica riguardante gli effetti del talidomide sembra sia stata rimossa. Che fine ha fatto la teoria sulle tracce delle epoche evolutive nella stratificazione del cervello?

Ad oggi possiamo dire che nel corso dell'evoluzione il cervello dell'uomo, così come degli altri organismi viventi, è notevolmente aumentato in termini di dimensioni e complessità. Caratteristiche, queste, che hanno permesso un migliore adattamento

all'ambiente esterno. Le risposte agli stimoli ambientali dunque sono passate dall'essere risposte automatiche e riflesse ad essere intelligenti e plasmabili dall'esperienza. Il cervello degli esseri umani può essere visto come una stratificazione dei tre tipi di cervello apparsi nel corso dell'evoluzione degli animali vertebrati. I tre strati sono stati anche definiti da McLean, uno studioso delle emozioni, come:

Cervello di rettile (evolutosi circa 300-400 milioni di anni fa) che regola i processi legati alla sopravvivenza come il metabolismo, la regolazione delle ghiandole endocrine e il mantenimento della regolarità del battito cardiaco e della pressione arteriosa. Questa parte del cervello media la comunicazione sociale a livello di sfida o atteggiamenti territoriali (difendere e sorvegliare i propri possedimenti dai ladri), di corteggiamento (come vestirsi e truccarsi), di autoaffermazione (sollevamento di pesi).

Cervello di mammifero (evolutosi circa 250 milioni di anni fa) che viene fatto coincidere con il sistema limbico è il centro emozionale dell'organismo, ma regola anche l'alimentazione, l'attacco e la fuga. Questo cervello rappresenta il passaggio dalla vita solitaria dei rettili a quella sociale e relazionale

tipica dei mammiferi. Di particolare interesse risulta la sua funzione mediatrice nei comportamenti di accudimento dei piccoli.

Cervello neo-mammifero (evoluto circa 5 milioni di anni fa) che è costituito dalla corteccia cerebrale che media i processi mentali superiori. Grazie alla corteccia, particolarmente sviluppata nell'uomo, è possibile prevedere e programmare i comportamenti. Si ritiene che anche caratteristiche come l'altruismo o l'empatia (la capacità di mettersi nei panni degli altri) siano mediate dalla corteccia cerebrale.

L'avventura continua...ora sta a noi saperlo adoperare.

Innanzitutto, chi siamo?

Da un punto di vista fisico siamo frutti di una mitosi; che strano anche qui c'è un riferimento onomatopeico al mito: quello che ci accompagna dalla nascita del pensiero, si rifà anche a quello fisico.

Così attraverso questo processo di suddivisione cellulare, la mitosi appunto, cresciamo, aumentiamo, cambiamo nel corso della vita diventando il frutto di 50 o 60 suddivisioni di quell'ovulo che eravamo. Nella mitosi avviene uno sdoppiamento dei cromosomi con un processo straordinario e molto complicato che

genera cellule figlie identiche della madre. Abbiamo insieme i "salti quantici" ossia variazioni misurabili solo con la meccanica quantistica. Poi entriamo in gioco noi: noi esseri specchianti; osservatori osservati. Per antonomasia noi siamo il riflesso di una intelligenza che si riflette nelle sue parole, idee, pensieri per cui la coscienza è scienza del sé. Lo stesso procedimento della mitosi è lo specchiarsi cellulare, un riprodursi identico che genera nuova identità.

La riflessione è un esercizio del pensare che ci permette di guardare dall'esterno ciò che avviene all'interno. Tutto in fondo si riflette, rimbalza, ripercorre, attraversa e quello specchio concavo del cielo stellato entra in noi rivelandoci di che materia siamo fatti: polvere di stelle.

Pensiamo ad esempio quante cose ci avvolgono, legano, ingarbugliano; quale incredibile matassa di fili invisibili ci circonda: le onde elettromagnetiche, i campi radio, le cellule di telefonia mobile, le immagini criptate di segni luminosi, i suoni ultra e infrarossi, flussi di segnali bip e bit...ebbene tutto va riferito alla totalità della Natura che riporta ogni cosa all'universo: verso l'Uno cosmico.

Detto ciò noi siamo esseri unici, indivisibili e irripetibili. Noi siamo frammenti di universo cui è dato la capacità di 'vederlo' e di intuirlo.

C'è chi sa osservare nelle cose e nei fatti il loro aspetto simbolico e nascosto; sa scorgere una sottile realtà che ci conduce al senso ultimo della natura. Chi sa leggere i simboli prova il piacere di un dono che è concesso a pochi. Scopre che nel linguaggio c'è una relazione con il tutto in una nascosta armonia con l'essere, la sua essenzialità e individualità. Si può risalire alla forza creatrice unitaria partendo da una qualunque parte del nostro corpo. Noteremo come una struttura sia collegata ad un'altra fino a giungere, fuori dalla storia e dal tempo, allo spirito che forma il mondo.

Così forse si spiega il prodigio di esprimere con parole, cose che superano la nostra capacità di comprensione e la nostra limitatezza. Così ci nutriamo dell'inesprimibile. La consapevolezza diventa energia creatrice. Con il linguaggio costruiamo un pensiero che diventa lo strumento per vedere la storia: il passato, il presente e anche il futuro che ci è concesso; la rivelazione.

La letteratura è soprattutto metafora. Nel racconto c'è insito il pensiero che 'porta fuori'. Nel racconto delle esperienze altrui noi riconosciamo in un processo di identificazione

qualcosa che ci appartiene pur non essendo necessariamente nostro. Questo è un processo di 'uscita' verso un sé che comprende tutto.

Ecco allora apparire la metafora, la parte più affascinante del linguaggio. E' grazie alla metafora che noi costruiamo il linguaggio e possiamo andare oltre; formare un vocabolario, costruire una cultura. Così il linguaggio non è solo un mezzo di comunicazione, ma anche lo strumento per percepire il mondo e comprenderlo.

Non è un caso che il linguaggio subisca una continua trasformazione, solo qualche secolo fa parlavamo in modo molto diverso da oggi. Tantissime parole odierne se fossero udite allora risulterebbero incomprensibili; mentre se ascoltiamo le parole di quei tempi remoti riusciamo a risalire ad un significato, per le persone vissute in quel periodo lontano, delle parole odierne, non ci sarebbe possibilità di coglierne il senso.

Nella scienza il rapporto metaforico aiuta a costruire modelli che portano a teorie che rimandano a somiglianze: una teoria, dunque una metafora, fa modello e dati d'esperienza. Nella scienza capire vuol dire sentire una somiglianza fra dati complessi e modelli famigliari.

Ogni uomo è un tentativo dell'evoluzione dello

spirito. L'anima è la sua prova. Su di essa è trascritto sia il cammino per arrivare a lui, sia quello che lui è capace di scrivervi. Non c'è quindi nulla che di noi sa di più dell'anima, ne noi possiamo sapere più dell'anima. I miti, come i simboli esprimono il mistero dell'anima e seguono lo sviluppo della nostra spiritualità.

Dobbiamo saperlo che noi, con tutta la nostra prosopopea, non siamo che un tentativo dell'evoluzione della specie. Non si sa neppure se avremo successo: la Natura prova i progetti e non sceglie al primo tentativo, esplora, riprova, cerca sempre nuove possibilità. Certo se quello che ha portato a noi è un caso, deve essere proprio un Caso intelligente, molto intelligente: c'è stata una lotta con la Materia per fare prevalere lo Spirito o meglio quell'intelligenza che permette non solo di interagire ma anche di controllare l'ambiente circostante. L'altra dote che abbiamo è di accumulare il passato: il tempo con noi si accresce e forma la coscienza, poiché avvertiamo il passato sempre presente. Diventiamo la sintesi di un cambiamento senza fine.

Ogni persona è una via

Ogni uomo è un percorso verso la verità e il senso del suo vivere è dato dal diventare quel che è. In questo percorso ci sono molti passaggi e strade prese in forza di una educazione, di programmazioni parentali e di mappe costruite dalla mente.

Leggendo '**Ogni cosa alla sua stagione**' di Enzo Bianchi -saggista italiano, monaco laico, fondatore della Comunità monastica di Bose, a Magnano, della quale è stato anche priore dalla fondazione fino al gennaio 2017-, all'inizio parla della sua cella monastica; della scelta di abitare un luogo desolato composto dall'essenziale: un tavolo, una sedia, una lampada, la stufa a legna e il letto. In questo posto egli impara ad abitare con se stesso.

Ecco abitare con se stessi è una grande scoperta che avviene dentro il celare, il nascondere che è proprio della cella.

Enzo Bianchi scrive: *'...tra quelle quattro mura la verità dell'uomo è messa alla prova del rapporto con il proprio corpo, con il cibo, con la propria sessualità, con il tempo, con gli altri, con l'averne, il fare, con Dio stesso con tutte quelle presenze quotidiane che, paradossalmente, fanno percepire il proprio peso attraverso l'assenza'*.

Molte sono le strade per realizzare se stessi; si potrebbe dire che ogni persona è una via per raggiungere la propria dimensione dell'essere. Io ho visto e incontrato molte strade e ognuna, contenente semi di saggezza e verità, aveva una risposta giusta ad un particolare problema.

Maria Zambrano affermava, in **Persona e Democrazia** (1958): *‘Queste strade, per quanto diverse, hanno in comune il fatto di essere strade aperte dall'uomo nella selva oscura e compatta formata dagli dei, dalla confusione della natura e perfino dall'oscurità della sua mente. E' come se l'uomo si fosse finalmente messo in moto. Farsi strada è l'azione umana per eccellenza...perché l'uomo è egli stesso strada’.*

Spesso si incontrano e si prova a percorrere queste strade in momenti difficili dell'esistenza: drammi, problemi, fatti tragici e difficoltà varie fanno avvicinare le persone a particolari dottrine, filosofie e pratiche religiose; ognuna rappresenta un conforto ed una rassicurazione per superare quelle particolari difficoltà del vivere. Ognuna quindi può essere utile e funzionare. Per certi versi si potrebbe pensare che un effetto placebo esista anche per l'anima, per cui non importa a chi e a che cosa credere, l'importante sovente è solo credere.

Io ho potuto constatare che c'è un filo che accomuna tutte le pratiche e le filosofie che aiutano la ricerca del proprio bene, insieme a quello degli altri: la responsabilità delle nostre azioni; la consapevolezza di quanto i nostri comportamenti influiscano sul nostro destino. In fondo tutte le strade arrivano ad un unico posto: nell'interiorità del nostro essere, dove è posta la nostra verità.

Così sono dell'idea che nella nostra vita niente succeda mai veramente per caso, ed ogni cosa metta alla prova il cammino che ognuno intraprende per diventare ciò che è: questo è il senso profondo della nostra vita. Per questo dobbiamo, nel corso della vita, fare i conti con molte cose; dobbiamo misurarci con meccanismi mentali e comportamentali che non ci appartengono, per realizzare quel miracolo di unicità e irripetibilità che ognuno rappresenta.

Dobbiamo percorrere la nostra strada.

Noi non siamo consapevoli che quello che ci succede dipende da noi, dal nostro atteggiamento verso le cose e soprattutto per i nostri pensieri. La sofferenza che ci attornia e riempie la nostra vita non è dovuta a sfortuna o accidenti vari ma si inserisce in un disegno molto ampio per cui noi non siamo solo una parte dell'universo, ma ne siamo parte attiva.

'Un maestro di medicina mi disse: “*Non cercare di seguirmi, di contemplarmi, non inchinarti davanti a me. Questo è il tuo sentiero e cammini su di esso per scoprire la tua verità e acquisire potere con la tua medicina. Solo tu puoi trovarla e divenire libero e responsabile*”. Perciò...se incontri Buddha uccidilo.

Già, se incontri Buddha uccidilo. Questo è il titolo di

un libro '**Se incontri il Buddha per la strada uccidilo**' di **Sheldon Kopp** - uno psicoterapeuta statunitense scomparso nel 1999- che aiuta a prendere consapevolezza di noi che per paradosso cerchiamo una autorità esterna (psicoterapeuta, guru, filosofo, ecc) per superare i nostri disagi esistenziali. Il libro è stato scritto nel 1972 e pubblicato in Italia da Astrolabio - Ubaldini Editore nel 1975.

Sheldon Kopp, è chiaro fin dal titolo del suo libro: *Se incontri il Buddha per la strada uccidilo*. Già, prima o poi siamo costretti a prendere atto che quella via d'uscita non la conosce nessuno al di fuori di noi, di conseguenza la soluzione sta nel riconoscere che l'autorità che stiamo cercando siamo noi stessi.

Però intendiamoci: nessuno dice che è inutile cercare consiglio o affidarsi all'aiuto di altre persone, più o meno carismatiche, che

sembrano star lì apposta per indicarci la via. Il giusto atteggiamento di fondo è sapersi relazionare con quelli che ci potranno guidare. Come non sono riusciti i nostri genitori a darci e ricette della libertà e della felicità, nessun altro sarà in grado di trasmettercele. Il loro scopo dovrebbe essere (in un gioco degli specchi') quello di indicarci i talenti che abbiamo e non sappiamo riconoscerci; oltre a trovare la relazione corretta con gli altri e il mondo.

Il ruolo importante dei maestri, terapeuti, filosofi e genitori è quello di aiutarci a scoprire dentro di noi gli strumenti che ci permetteranno di trovare la nostra strada.

In breve non dovremo mai rinunciare alla nostra autonomia: quella stessa che ci aiuterà ad assumerci la nostra parte di responsabilità nel cammino alla ricerca del *nostro senso della vita*.

E' un po' come per il cammino dell'individuo dall'infanzia alla maturità. Le persone adulte più autonome e indipendenti (non nel senso che non hanno bisogno di nessuno, ma nel senso che sanno stare in piedi sulle proprie gambe) in genere sono quelle che hanno potuto godere di un'infanzia nella quale hanno sperimentato la totale dipendenza, almeno nei primi anni, dalle loro figure genitoriali o di qualche adulto significativo. Diversamente

sarà più facile che si renda *dipendente* di qualche guru, maestro o filosofo...

Ecco qui alcune **perle** che l'autore Sheldon Kopp mette in elenco a conclusione del libro.

Nulla dura per sempre.

Non c'è alcun modo per ottenere tutto ciò che si vuole.

Non puoi aver nulla a meno che non lasci la presa. Puoi conservare soltanto ciò che dai via.

Ogni parte di te ha il suo valore, se solo l'accetti.

In realtà non controlli nulla.

Non puoi costringere nessuno ad amarti.

Il mondo non è necessariamente giusto.

L'essere buoni spesso non viene ricompensato e non c'è alcuna ricompensa per la sventura; nondimeno hai la responsabilità di fare del tuo meglio.

Ciascuno di noi è in definitiva solo.

Non ci sono grandi uomini. Tutti sono, a modo proprio, vulnerabili.

Nessuno è più forte o più debole di te.

Se hai un eroe, dagli un altro sguardo: in qualche modo hai diminuito te stesso.

Siamo sempre tutti responsabili dei nostri atti -
Nessuna scusa sarà accettata.

Puoi fuggire, ma non puoi nasconderti
Impara a perdonare te stesso, più e più e più e
più volte...

L'unica vittoria importante sta nell'arrendersi
a se stessi.

E' importantissimo trovarsi senza più capri
espiatori.

Mito e Simboli

C'è chi sa osservare nelle cose e nei fatti il loro aspetto simbolico e nascosto; sa scorgere una sottile realtà che ci conduce al senso ultimo della natura. Chi sa leggere i simboli prova il piacere, di un dono che è concesso a pochi. Scopre che nel linguaggio c'è una relazione con il tutto in una nascosta armonia con l'essere, la sua essenzialità e individualità.

Un grande personaggio che rivelò questa particolare capacità e intuizione di indagare mito e religione per svelare il significato simbolico fu **Friedrich Creuzer**.

Creuzer nacque nel 1771 e morì a Heidelberg nel 1858 — 87 anni straordinari —; era nato quasi contemporaneamente a Beethoven, scomparve due anni dopo la nascita di Freud. Fu allievo di Schiller — all'apice del movimento romantico di Heidelberg — ispirò una delle più celebri passioni romantiche di quel periodo, culminata nel suicidio (Caroline von Gunderode); egli fu l'iniziatore della storiografia greca e - cosa della massima importanza per noi - il curatore dei testi neoplatonici di Proclo e Olimpiodoro (Francoforte 1820-22) e di Plotino (Oxford. 1835); inoltre prendendo le mosse da questo neoplatonismo, Creuzer inventò un modo - allora del tutto nuovo - di accostarsi al mito e

alle religioni comparate. Immagini, statue, racconti e fiabe erano simboli da analizzare per i loro significati reconditi.

L'opera di Creuzer fu imponente e con il libro **'Simbolo e mito'** svolge una fondamentale ricostruzione del significato del mito agli albori delle civiltà, quando il simbolo non aveva bisogno di interpretazioni, ma dischiudeva nella mente dell'uomo un universo direttamente riconoscibile, denso di significati sacri.

Secondo Creuzer, la ricerca nel campo del mito e della religione poteva arrestarsi non quando avesse attinto l'origine storica, la connessione causale, la spiegazione naturalistica ma quando fosse stato portato alla luce il significato simbolico. Per svelare il significato simbolico era necessario quello che egli considerava il dono ermeneutico, la capacità di percepire mitologicamente, arte prossima a quella del poeta. Il livello più profondo a cui questa percezione simbolica potesse penetrare era il significato neoplatonico dell'immagine.

Poi si può risalire alla forza creatrice unitaria partendo da una qualunque parte del nostro corpo. Noteremo come una struttura sia collegata ad un'altra fino a giungere, fuori dalla storia e dal tempo, allo spirito che forma il mondo.

Così forse si spiega il prodigio di esprimere con parole cose che superano la nostra capacità di comprensione e la nostra limitatezza. Così ci nutriamo dell'inesprimibile. La consapevolezza diventa energia creatrice. Con il linguaggio costruiamo un pensiero che diventa lo strumento per vedere la storia: il passato, il presente e anche il futuro che ci è concesso; la rivelazione.

Ogni uomo è un tentativo dell'evoluzione dello spirito. L'anima è la sua prova. Su di essa è trascritto sia il cammino per arrivare a lui, sia quello che lui è capace di scrivervi. Non c'è quindi nulla che di noi sa di più dell'anima, ne noi possiamo sapere più dell'anima.

I miti, come i simboli esprimono il mistero dell'anima e seguono lo sviluppo della nostra spiritualità.

Per Carl Gustav Jung l'abbandono dei simboli cristiani o del loro decadimento hanno ridotto il rapporto con Dio in un insopportabile ed esasperato rapporto Io: Tu. Per questo molti si sono arresi all'incanto e alle singolarità nuove dei simboli orientali.

Questo testimonia la vitalità del sentimento religioso.

L'umanità ha sempre avuto immagini potenti che portavano una magica protezione contro la realtà. Con l'avvento della Ragione è caduto il significato di tali simboli.

Prolegomeni allo studio scientifico della mitologia di Carl Gustav Jung, Károly Kerényi

Un libro che confesso non riesco a portare a termine...il libro non è di facile lettura, ma le pagine lette continuavo a rileggerle poiché mi procuravano un notevole piacere; questi prolegomeni, che in sostanza sono l'esposizione di una dottrina, sono un argomento appassionante e trattano l'origine del nostro pensiero o meglio della nascita della cultura: un pensiero sul pensiero che scarnifica il linguaggio portandolo alla sua essenza, alla metafora. Capite la ricchezza?

Il mito è un racconto che narra di ciò che ha fatto e fa l'uomo; in più è lo strumento che -proprio tramite il racconto- mette in contatto con la spiritualità, con la trascendenza, con ciò che diversamente non si conoscerebbe. E così leggendo prima Károly Kerényi (intellettuale e storico delle religioni) e poi le argomentazioni psicologiche di Carl Gustav Jung spesso mi sono abbandonato con il libro aperto sul petto a liberare la fantasia di quanto si può interpretare e pensare partendo da un soggetto mitologico.

Io che ho sempre ammirato, in un certo senso invidiato, chi sa leggere i fatti e le situazioni

che viviamo in maniera simbolica con Kerényi e Jung mi sono trovato in un brodo di giuggiole.

Per C.G. Jung spesso il simbolo è l'anticipazione di una futura situazione della coscienza. Per questo il mito, il simbolo o l'immagine onirica che emergono dall'inconscio predicono, se l'interpretazione è coretta, un futuro comportamento come in un responso oracolare.

Così leggo: 'Ma il mito non è una finzione, in quanto consiste in fatti reali che si ripetono costantemente e che possono venir osservati sempre di nuovo. Esso si produce nell'uomo, e gli uomini hanno destini mitici proprio come gli eroi greci.

Possiamo dunque definire il mito come un vero e proprio linguaggio che l'uomo ha usato dai tempi più arcaici per manifestare di considerarsi parte del cosmo come essere senziente e pensante che lo abita, ma soprattutto in comunione con esso.

L'uomo non vive più in un universo soltanto fisico, ma in un universo simbolico. L'uomo si è circondato di forme linguistiche, di immagini artistiche, di simboli mitici e di riti religiosi a tal segno da non potere vedere e

conoscere più nulla se non per il tramite di questa artificiale mediazione.

Ogni aspetto della realtà diviene mezzo possibile di espressione, diviene simbolo unico e necessario per determinare un'appartenenza voluta ma soprattutto ricercata dall'umanità, sin dagli albori.

Il mito è inoltre un linguaggio tramite il quale l'umanità comunica con il naturale e con il sovrannaturale. Il sole, la luce e ogni aspetto della realtà rappresentano un legame con Dio tramite il quale la bellezza e la perfezione dell'universo si manifestano in un susseguirsi di immagini archetipiche che trasmettono il messaggio di Dio al creato. Tale messaggio si annuncia tramite la musica, la poesia, la religione, e affonda le sue radici nella cultura dei popoli.' Bellissimo!

Molto spazio è stato dato alla figura del giovane, del bambino, del divino neonato e mentre Kerényi tratta questa figura con la storia delle religioni e del mito, Jung ci riporta all'essenza del divenire psicologico, alla sua radice originale: Il Fanciullo diventa un archetipo, una figura universale dell'inconscio collettivo.

Abbiamo così due interpretazioni molto coerenti e vicine: due pensieri che mettono in

risalto il simbolo, non è più visto come un mero significante la cui reale essenza è da ricercare al di là di sé stesso, nel significato, ma è visto come una realtà autonoma sia del mito quanto della dinamica psicologica.

Per concludere incollo qui una riflessione fatta nella prefazione al libro di Mario Trevi.

'L'autentica mitologia – scrive Kerémyi – ci è diventata talmente estranea che noi, prima di gustarla, vogliamo fermarci a riflettere [...]. Noi abbiamo perduto l'accesso immediato alle grandi realtà del mondo spirituale – ed a queste appartiene tutto ciò che vi è di autenticamente mitologico –, l'abbiamo perduto anche a causa del nostro spirito scientifico fin troppo pronto ad aiutarci e fin troppo ricco in mezzi ausiliari. Esso ci aveva spiegato la bevanda nel calice, in modo che noi, meglio dei bravi bevitori antichi, sapevamo già che cosa c'era dentro» (pp. 13-14).

D'altra parte, come ribadisce Jung nell'introduzione al suo contributo sulla Psicologia dell'archetipo del Fanciullo, «il fatto che i motivi mitologici fino ad oggi venivano trattati abitualmente in campi di studio diversi e separati, come la filologia, l'etnologia, la storia culturale e la storia comparata delle religioni, non ha favorito

molto il riconoscimento della loro universalità» (p. 109). A guidare i due studiosi è la medesima convinzione: secondo la quale lo spirito scientifico moderno ha privato l'uomo delle sue reali capacità di comprendere pienamente la realtà'.

A questo punto voglio ricordare un grande filosofo francese **Henri-Louis Bergson**, che con i suoi studi ha dato un grosso contributo alla evoluzione umana.

Henri-Louis Bergson nato a Parigi, 18 ottobre 1859 e morto sempre a Parigi il 4 gennaio 1941, è stato un filosofo francese. La sua opera superò le tradizioni ottocentesche dello Spiritualismo e del Positivismo ed ebbe una forte influenza nei campi della psicologia, della biologia, dell'arte, della letteratura e della teologia.

Henri-Louis Bergson fu un filosofo che per il suo pensiero è ancora molto attuale e si potrebbe dire ha segnato in modo significativo la cultura del '900. Egli fu anche tra i rari filosofi che vinse il Nobel per la letteratura per la sua prosa scintillante (gli altri furono Russell e Sartre, che lo rifiutò).

La sua attualità sta nell'aver analizzato come si produce la morale e nel suo scritto: ***Le due fonti della morale e della religione***, datato 1932, spiega come ci siano due tipi di

morale, corrispondenti ad altrettanti tipi di società.

Paradossalmente l'uomo con la religione si ostina a credere al falso e all'assurdo come l'immortalità. La religione che è un momento importante nell'evoluzione ad un certo punto l'arresta: la religione è innanzi tutto una reazione difensiva alla natura contro il potere dissolutorio dell'intelligenza. Questo è dovuto alla *funzione fabulatrice* che ha permesso di creare miti e quindi il modo di imparare a vivere in compagnia della morte.

Heri-Louis Bergson come i grandi pensatori è stato uno che sapeva vedere il futuro e infatti osservava che la tecnologia sarebbe diventata l'elemento nuovo capace di unire il genere umano; come quella società unificata poteva diventare un villaggio globale.

Quanto poi questo villaggio possa apparire aperto o chiuso lo decideranno le scelte politiche. Per Bergson se ci faremo accompagnare dalla scienza e dalla civiltà, avremo una società dalle caratteristiche nuove e soprannaturali...

Le società storicamente esistenti sono **società chiuse**, dato che in esse i singoli individui sono condizionati dal tutto e non dispongono di nessuna libertà effettiva. La società é la fonte dell' obbligazione morale, che non é una

norma della ragione, ma una costrizione sociale interiorizzata dall'individuo attraverso l'abitudine a rispettarla. Sotto questo profilo, le società umane non si distinguono nettamente da quelle delle formiche: in entrambi i casi la struttura dell'organizzazione sociale e le regole del comportamento individuale sono il risultato dell'evoluzione naturale, che ha favorito il massimo adattamento possibile dell'individuo alla totalità sociale. Nel caso delle formiche, queste regole sono imposte dall'istinto; per quel che concerne gli uomini, dall'abitudine a contrarre abitudini, la quale, come intensità e regolarità, ha una forza paragonabile a quella dell'istinto.

Contrapposta alle società chiuse troviamo la **società aperta**, che lascia spazio alle innovazioni e alla libertà. Il fondamento di questa nuova società é la morale aperta portata avanti dalle grandi figure morali che, idealmente abbracciate in una catena che attraversa i secoli, costituiscono una città divina, una società aperta a tutta l'umanità.

La morale aperta, infatti, non é ristretta ad un singolo gruppo sociale e non ha intenti conservativi, ma si rivolge a tutti in un appello a continuare in piena libertà lo slancio creatore della vita, anche nella sfera dell'azione e dell'impresa umana.

Alla contrapposizione tra morale chiusa e morale aperta corrisponde, in ambito religioso, quella tra religione statica e religione dinamica. Sono religioni statiche le religioni storiche, che hanno tutte un'unica origine naturale, sebbene possano fare riferimento a rivelazioni positive. Le religioni statiche sono infatti un prodotto dell'evoluzione inteso a correggere la tendenza dissolvente dell'intelligenza che, con il suo metodo analitico e scompositivo, rischia di rivolgersi contro la vita stessa. Lo spirito parcellizzatore dell'intelligenza, ad esempio, porta gli uomini ad arroccarsi nel loro egoismi, assumendo atteggiamenti anti-sociali; oppure, li porta a prevedere il futuro e la morte, bloccando la loro fiducia e capacità d'intrapresa.

Per far fronte a questo, l'evoluzione naturale stessa ha prodotto la religione che con la sua funzione fabulatrice ha creato credenze e pratiche religiose volte a restituire all'uomo l'apertura verso il prossimo, la fiducia nel futuro e nell'immortalità, il senso della protezione da parte di un ente onnipotente. Bergson fa poi coincidere la religione dinamica con il misticismo: solo i grandi mistici possono conoscere intuitivamente la natura di Dio, che é 'amore e oggetto d'amore'. Ma l'amore di Dio richiede la creazione di esseri che possano essere amati e che, a loro volta, lo riamino. La

creazione non é altro che 'un'intrapresa di Dio per creare dei creatori, per aggiungere degli esseri degni d'amore'. Sotto questa luce, i risultati cui Bergson perveniva nell'Evoluzione creatrice sembrano temporanei.

Bergson affrontò il mutamento e il tempo mettendo i due argomenti al centro della sua filosofia. Il tempo che fino a quel momento poteva solo intendersi come successione di accadimenti -se non succede nulla il tempo non esiste, non passa- ovvero di 'durata' come la creazione intellettuale utile alla vita pratica e all'indagine scientifica. L'altro tempo è un tempo difficile da misurare che riguarda la memoria: è il tempo dello spirito; è un tempo interiore che si dilata e non corrisponde a nessuna misurazione. Bergson calò la metafisica nella vita tramite l'intuizione. Inoltre un altro suo pensiero importante è quello di considerare il corpo umano come l'anello di congiunzione tra passato e futuro: *'...il nostro corpo è la materia che permette la durata della coscienza, ovvero quel moto della coscienza in divenire che è il nostro presente'*.

Lo slancio creatore è lo slancio vitale che travolge ogni ostacolo affermando ogni volta la vita che cambia e si tramuta **'in un processo libero, caotico e assolutamente imprevedibile'**...così diceva Henri Bergson.

Il linguaggio dimenticato

'Se è vero che la capacità di dubitare è il principio della saggezza, tale verità è una triste considerazione dell'uomo moderno': questa frase apre l'introduzione al libro **'Il linguaggio dimenticato'** di Erich Fromm.

Il libro di Erich Fromm *'Il linguaggio dimenticato'* è stato pubblicato nel 1951 ed è sempre attuale poiché tratta dei sogni e dei simboli.

Nel 1951 Fromm si chiedeva perché abbiamo perso gradualmente la capacità di meravigliarci e insieme di volere ottenere sempre risposte esatte a fronte di domande vaghe. Eppure ogni giorno nell'atto di addormentarci noi entriamo in una realtà diversa; ci trasferiamo in un luogo lontano creando uno spazio e un tempo senza più potere.

Il sogno è una nostra costruzione: ne inventiamo la trama e tutto quello che si vive è solo nostro. Del sogno noi ne siamo gli interpreti e i creatori con una facoltà che porta alla più antica creazione dell'uomo: il mito.

Con il saggio di Erich Fromm comprendiamo subito che il linguaggio dimenticato è quello dei simboli con cui parlano i sogni. Sono i

sogni che raccontano in modo inequivocabile di noi e della nostra realtà.

Spesso nel sogno aspiriamo a cose che sono radicate nella nostra debolezza che cerchiamo di compensare; sogniamo di essere famosi, onnipotenti, amati da tutti e così via, ma talvolta sogniamo di desideri che sono un'anticipazione delle nostre mete più valide. Nel sogno danziamo o voliamo; godiamo della gioia della presenza di amici. Anche se nella nostra vita da svegli non siamo ancora capaci di provare la gioia del sogno, l'esperienza onirica dimostra che siamo almeno capaci di desiderarla e di vederla appagata nella fantasia del sogno.

Quando siamo abbandonati nel sonno e non abbiamo più la capacità di controllare quanto ci succede intorno, ecco che appare la parte autentica e che governa il nostro essere. E' così allora che *'Le nostre sciocchezze sono generalmente la voce più saggia che sta in noi'*.

Spesso il sogno rivela che un avvenimento, della cui importanza non ci siamo resi conto quando eravamo coscienti, è effettivamente importante e racconta anche il perché. Per essere pienamente compreso, un sogno deve essere inteso come una reazione a un avvenimento significativo accaduto nei giorni

precedenti al sogno stesso. Per questa conoscenza dobbiamo affidarci al linguaggio universale dei simboli -'qualcosa che sta per qualcos'altro'- comuni a tutti gli uomini di tutte le civiltà che è stato dimenticato dall'uomo moderno.

Il linguaggio simbolico ha una sua grammatica e una sua sintassi, con una logica diversa quella convenzionale, nella quale le categorie del tempo e dello spazio sono meno importanti di quelle dell'intensità e dell'associazione.

In sintesi con la sua opera Erich Fromm ci invita a imparare questa unica lingua straniera.

Io modestamente raccomando di dare attenzione ai propri sogni. Con quelli non solo conosceremmo meglio noi stessi ma sapremo anche del nostro destino.

Dall'uomo in poi cambia l'evoluzione

Quello che aveva pensato **Darwin** viene cambiato con lo spirito dell'uomo. **Nietzsche** nel *'Crepuscolo degli dei'* lo dice chiaro: 'Darwin ha dimenticato lo spirito'. Dopo l'uomo non ci può più essere una evoluzione inconsapevole dettata dalla Natura. D'ora in poi potrà esserci una modificazione dei tempi e varietà di combinazioni. Perciò la filosofia ha pensato il 'superuomo': *"L'evoluzione non è terminata; la ragione non è l'ultima parola della natura, né l'animale razziocinante la sua forma suprema. Come l'uomo è emerso dall'animale così dall'uomo emerge il superuomo"* **Sri Aurobindo** "Pensieri e Aforismi"

Le esperienze della gioia, della danza, del piacere, della ricerca della verità e libertà testimoniano il superuomo. Con il superuomo si intende una metafisica nuova. Una nuova mente.

L'esperienza estetica di **Friedrich Nietzsche** diviene esperienza cosmica in **Aurobindo**, quando il filosofo indiano scopre che non può esistere un cambiamento dello stato della coscienza che non sia parimenti una trasformazione delle condizioni fisiche dell'essere. Ecco anche perché il mito del

superuomo nietzschiano e aurobindiano sono paragonabili.

Oggi giorno, da più parti, sia dalla parte dei filosofi orientali che da quella dei pensatori occidentali, si fa strada l'idea che la civiltà *platonico-cristiana* sia giunta a un punto oltre il quale le sarà difficile e penoso perpetuare se stessa. Così viene da chiedersi. Ci sarà un nuovo *Rinascimento*?

Nel nostro mondo la materia ha un valore solo in quanto risorsa da sfruttare e tutti siamo consapevoli del fatto che, se non muteremo il nostro atteggiamento verso il pianeta, in pochi decenni raggiungeremo la catastrofe ecologica.

Disinnescare il dispositivo di autodistruzione sarà forse possibile attraverso un cambiamento dell'uomo che possa permettere a ciò che è stato diviso, al corpo e all'anima, alla natura e allo spirito, di ritrovare la propria unità.

Il percorso segnato dal mito del superuomo è un cammino iniziatico: è una discesa, non una ascensione, ma una discesa, nel corpo e nella materia alla scoperta della sorgente dell'immaginazione che chiamiamo anima.

In un universo in cui la realtà è simbolo e mito, il mito del superuomo contiene, forse, in sé le caratteristiche per cambiare la rotta degli

eventi e dare all'uomo la possibilità di un nuovo rapporto con se stesso e con il pianeta.

Destini personali

C'è un libro di Remo Bodei dal titolo '**Destini personali. L'età della colonizzazione delle coscienze**' che affronta insieme al processo di identificazione, gli aspetti più generali dell'evoluzione umana.

Con il libro ***Destini personali***, **Remo Bodei** racconta il lungo viaggio, attraverso il processo di identificazione e di formazione della coscienza, per arrivare alla costituzione di un io che dialoga e si confonde con l'anima. *'Ognuno di noi è il risultato di un corpo ricevuto per eredità biologica e di stampi anonimi (lingua, cultura, istituzioni), le cui impronte rielabora in forma inconfondibilmente personale'*. Con questo libro Remo Bodei cerca di mostrare da un lato che l'identità dell'uomo deriva da forze quali il corpo, il linguaggio, le istituzioni, gli stati, che inevitabilmente lo plasmano, e dall'altro, della possibilità di rendersi conto che queste stesse forze sfruttando lo spazio intermedio dei rinvii tra l'Io e il Noi a proprio vantaggio.

Dall'età di **John Locke** alle soglie dell'attualità, Remo Bodei descrive i processi di costruzione dell' Io e della coscienza mettendo in evidenza le relazioni tra la coscienza stessa e i suoi orizzonti storico-politici. Con particolare attenzione alla fase di conclamata denuncia della frammentazione dell'Io, e ai successivi progetti autoritari di ricostruirlo, per renderlo più obbediente mediante una colonizzazione delle coscienze.

Nel lungo tempo per arrivare al processo di identificazione, ovvero alla costruzione dell'Io e della coscienza, si trovano due strade, quella individuale e quella collettiva. L'identità personale si rivela erede e surrogato dell'anima, mentre quella collettiva forma l'io con uno 'stampo sociale', che stabilisce una normalità fragile. Quest'io è in lotta perenne tra libertà e risucchio nella folla.

John Locke e Arthur Schopenhauer sono i due filosofi che emblematicamente descrivono due ideali di identificazione dell'io. Per Locke, prevale una identità frutto di una progettazione di se stessi aperta e autonoma; un lavoro che permette di realizzarsi. Per Schopenhauer c'è un impulso molto forte, della cieca volontà di perpetuare se stessi, che è un automatismo pronto a sconfiggere la costituzione di una identità reale.

Arthur Schopenhauer può essere il terminale di questo cammino filosofico. Con la sua opera ***‘La volontà come rappresentazione’*** afferma che il sé non riesce mai a realizzarsi compiutamente. L'uomo, dotato di consapevolezza, soffre nel modo più doloroso il suo essere limitato dalla volontà e al contempo l'essere teso verso verità non limitate. Dunque nulla soddisfa, nulla riempie completamente l'uomo. L'uomo si trova così sospeso tra dolore e noia: dolore per il bisogno insaziabile di tendere a qualcosa di diverso e noia per il non riuscire a riempire la sua esistenza.

Schopenhauer con il *‘principium individuationis’* affronta il nocciolo della ricerca di identità: sollevare il velo di Maya vuol dire sopprimere l'egoismo e allontanare la paura della morte con l'abbandono del principio di individuazione. *‘La morte dissipa l'illusione che separa la coscienza individuale dall'universale’*. La morte in realtà distrugge l'individualità, non la vita né lo spirito. La stessa cosa ha origine nella sessualità, per continuare la specie, nel generare un nuovo individuo c'è la volontà di essere immortali.

Ogni uomo manifesta la volontà nel proprio corpo che nel giro di pochi anni si rinnova completamente; ma c'è un nucleo sostanziale del nostro essere che è fuori del tempo. Il suo essere non è dato dalla memoria e dalla

coscienza ma dalla sua volontà. La volontà come consapevolezza, insight, intuizione del nostro spirito.

Dopo Schopenhauer si apre la ricerca del processo di identità con **Taine**, **Nietzsche** e **Freud**. Tutto un pensiero che segna in modo netto l'occidente. La nostra superbia si scontra con quell'Es che governa il mondo.

Sull'evoluzione fisica e psichica, Spencer osserva come tutto si muova dal semplice al complesso e dall'omogeneo all'eterogeneo. C'è da comprendere in seguito come il passato sia più potente del presente, in quanto il più semplice, il più elementare è anche più persistente e durevole. Il passato determina quindi lo svolgimento degli eventi organici, psichici e sociali.

Ippolito Taine: la zoologia ci mostra che l'uomo ha i canini; stiamo attenti a non provocare in lui l'istinto carnivoro e feroce. La storia mostra come gli stati, i governi, le religioni, le chiese e tutte le istituzioni sono i mezzi grazie ai quali l'uomo (animale e selvaggio) acquisisce la sua piccola parte di ragione, giustizia e verità. Così si creano le civiltà: una mano di vernice sottilissima, sotto la quale si trovano intatti gli istinti e le passioni primitive dell'animale uomo. (Lombroso).

Dentro di noi c'è sempre un selvaggio, un pazzo addormentato e incatenato sempre pronto ad uscire dalla caverna del nostro cuore (ancora Ippolito Taine).

La normalità diventa il risultato di una costante allerta contro le latenti potenze di disgregazione. Come la malattia è sempre pronta ad intaccare il corpo; così la follia è pronta a impossessarsi dello spirito.

La costruzione dell'io ha bisogno di ininterrotti arginamenti di allucinazioni, deliri, emozioni devastanti, e alla fine per rendersi conto di sé, della sua esistenza, ha bisogno di conferme, di guardarsi allo specchio.

Il precetto delfico 'Conosci te stesso', da Socrate a Hegel ha costituito la ricerca filosofica.

Tramite tre *Medecins philosophes*: Pierre Janet, Thèodule Ribot e Alfred Binet, si affermò l'idea che l'io sia plurimo; sia composto da molteplici aspetti che si sottomettono ad un 'io egemone'.

L'io diventa una relazione, una 'prima parte' per confrontarsi e comunicare con gli altri e se stessi.

Gli scambi tra corpo, mente e spirito sono la base di complesse disquisizioni filosofiche. Dal cartesiano 'Penso quindi sono' alla nitzscheana e kantiana inconsistenza del soggetto io; l'io

non è una certezza. Il pensiero è autonomo rispetto all'io.

Dopo Schopenhauer anche Nietzsche prende atto dell'inconoscibilità dell'identità, della sovranità dell'io e riconosce alla persona, alla maschera la voce camuffata di 'esso' di 'ich'. Così in verità non è l'io che pensa, non 'ich denke' bensì: 'Es denket'.

Sopravalutando la coscienza, il cristianesimo ci ha attribuito un'anima abituandoci a considerarla come qualcosa di indiscutibile, d'eterno, indivisibile; come una monade, un *atomon*. Nietzsche così dichiara, sentendosi lieto, di albergare non in un'anima immortale, ma in molte anime mortali.

Dentro noi c'è una folla di persone in continua contrapposizione tra loro. Questa vita psichica aderisce alla vita fisiologica che considera molti organismi che costituiscono il nostro corpo. Ogni cellula ha una propria vita che forma il corpo cui delega ad una 'aristocrazia' di cellule, il governo. Quelle cellule sono atomi non spirituali che lottano, crescono e muoiono; la nostra vita è un continuo morire.

Ecco la nostra individuazione è il risultato di un continuo agonismo per affermare un soggetto come pluralità. Rimandi tra oggetto e soggetto, tra osservato e osservatore che

creano una circolarità infinita: un circolo vizioso.

In base a queste considerazioni diventa difficile obbedire al precetto delfico: Conosci te stesso. Si giunge al massimo al 'presentimento'.

Il passaggio alla coscienza, come individuazione, come istanza dell'io, segue uno sviluppo teorizzato da Darwin: come orde primitive, l'io nascosto nel gregge cerca lungo uno sforzo doloroso e ininterrotto la conquista del sé.

L'eterno ritorno nitszcheano è la sintesi di diventare quello che si è. Non c'è la ripetizione dell'identico ma la selezione di vivere il presente, poiché l'identità personale si riproduce in una ciclicità voluta.

'L'io segue una strada che corre tra le macerie di tutto quello che cominciavamo ad essere e tutto ciò che avremmo potuto diventare'.

(Bergson)

Pirandello con la sua opera letteraria mette a nudo l'ambiguità dell'identità, rimarcando quanto sia fragile il processo di costruzione dell'io. Chi siamo? Uno, nessuno centomila è la sintesi anche poetica di quel pensiero espresso da tutto un lavoro letterario.

Pirandello con la sua opera letteraria mette a nudo l'ambiguità dell'identità quale fragile processo di costruzione dell'io. Chi siamo?

Uno, nessuno, centomila è la sintesi anche poetica di quel pensiero.

Simmel va in direzione opposta a **Pirandello**: l'individuo deve liberarsi dalle trappole della vita. I condizionamenti sociali hanno fornito una nicchia cui crescere ed ora l'individuo diventa tanto più se stesso, quanto più ingloba l'universalità condivisa con i suoi simili.

La civiltà avanzata allarga i confini della cerchia a cui apparteniamo, pertanto abbiamo più possibilità per esprimerci e riconoscerci individui unici.

Per **Gustave Le Bon**, etnologo e psicologo, nato in Francia a Nogent-Le Retrou, c'è la convinzione che ciò che guida il mondo è la speranza; ciò che preti, politici di tutti i tempi hanno venduto a buon mercato. Con l'opera: *'Psicologia delle folle'*, spiega come il processo di individuazione non si può estendere alle 'masse', alla collettività. Le Bon fu il primo a studiare scientificamente il comportamento delle folle, cercando di identificarne i caratteri peculiari e proponendo tecniche adatte per guidarle e controllarle. Per questa ragione le sue opere vennero lette e attentamente studiate dai dittatori totalitari del novecento, i quali basarono il proprio potere sulla capacità di controllare e manipolare le masse.

Bisognerà intendere il processo di identificazione sempre al singolo, come un'educazione di sé. Diventare il dittatore di se stessi, diversamente un '*meneur des foules*', un *manipolatore delle folle*, comparirà.

Bergson affonderà il problema della personalità contrapponendo, all'informe Proteo, l'io creatore di se stesso. Agendo invece di essere agito.

Bergson mette l'accento sulla libertà che nasce dal lasciar fluire in sé la propria spontaneità. Il pericolo di venire aspirati verso l'arcaico è sempre presente.

Nella *recherche* proustiana si ritrovano molte strategie di liberazione...i cambiamenti dell'io sono misericordiosi.

La banalità del male deriva dal progressivo stravolgimento della 'vita della mente', dalla distorsione delle nostre tre facoltà: il pensare, il volere e il giudicare (inteso come capacità di distinguere il bene dal male); l'incapacità quindi di pensare diverso e altro.

La perdita di una autonomia che spiega molto sulla fragilità dell'identità. Un popolo bambino che perde la propria responsabilità e combatte per la propria schiavitù come se se combattesse per la propria salvezza. (Spinosa)

Dove c'è una democrazia forte con radici profonde e con risorse economiche adeguate, l'identità dei singoli è più forte. Non si riesce a

spostare molte persone verso vincoli oppressivi.

C'è una pietà dell'anima individuale, una compassione nei confronti dell'altro sentito come un noi. (Herman Bloch) L'indebolimento dell'identità dell'io è una premessa per il sorgere dei regimi totalitari.

Ma cos'è l'io? Per Freud è un Arlecchino servitore di tre padroni: il mondo esterno, il super-io e l'inconscio. Oggi assistiamo ad un assemblaggio dell'io; ad un narcisismo di massa, la de-responsabilità delle proprie decisioni con la perdita dell'autenticità. Oggi l'identità personale, la presentazione del sé è demandata alla teatralizzazione della vita o al look, a quello che viene spacciato con scelte di marketing, con identità prefabbricate.

Una domanda che si fa sempre più pertinente, ora che intervengono a plasmare l'io la tecnologia e le nuove frontiere della scienza biomedica

Il potenziale emancipatore della società democratica è però sempre in discussione e piena di interrogativi: possono convivere cittadini con solida indivi dualità con uomini sottomessi, degradati e abbandonati a se stessi?

Le macchine totalitarie sono state smontate, ma non il potere che condiziona l'esistenza e le decisioni dei singoli.

Chi plasma l'io sono la lingua, le tradizioni, gli stampi sociali, le organizzazioni varie (da quelle ecclesiastiche, culturali e politiche a quelle militari e scolastiche).

L'arduo processo che si ripete ad ogni nascita di bambino tra carne e spirito; tra fisico e anima, tra mente e corpo, ha una sequenza storica: dopo l'io-tu con la madre ed io-noi con il resto del mondo, passa in seguito anche per un percorso filologico e culturale. L'identità personale è frutto anche di una memoria collettiva costruita dalla lingua, dalla scrittura, dalle tradizioni, dai costumi, commemorazioni, libri scolastici...tutte cose che formano ricordi esterni e condivisi in una comunità. Il *'principio individuatonis'* non deve essere abbandonato; quanto più la coscienza individuale si rende conto delle potenze anonime e collettive che l'hanno plasmata, quanto più si amplia il suo potenziale raggio di intelligenza e d'azione. (pag. 288 –destini personali di Remo Bodei)

Si è tanto più liberi e creativi, quanto più si è capaci di attingere ai depositi di senso collettivi, di interpretarne, di arricchirne le inesprese possibilità.

Come succede con l'arte dove gli artisti del '900, che diventando più consapevoli del lato di universalità che è in noi e dei vari gradi di riferimenti storici e sociali che li hanno

formati, così si può ripudiare e costruire qualcosa di nuovo.

Saper attingere ai depositi di senso collettivi, di interpretare e arricchirne i codici e le regole, ci porta a promuovere l'individualità.

In questo contesto, il principio di realtà va tenuto in giusta considerazione. I contrasti sono importanti ma gli obiettivi fuori da una dipendenza diretta e meccanica dei contesti e delle circostanze sono importanti per fare progredire, promuovere e liberare la nostra individualità. I diritti e la dignità di ogni uomo sono un esempio assoluto e non retorico di un obiettivo, una conquista del suo autonomo agire, proprio partendo dal senso dei condizionamenti per alimentare una universalità dei valori umani.

Ci sono molti tempi che scandiscono i modelli di civiltà: c'è il tempo dell'ambiente fisico; quasi immobile. Il tempo del formarsi il codice genetico. C'è il tempo delle istituzioni, il tempo filosofico. C'è il tempo politico e sociale, dei gruppi; un tempo lento, oscillante, breve, rapido e nervoso. Poi c'è il tempo degli individui, un tempo di gestazione dal cui grembo uscirà un bambino...

Nessuna vita è sferica, tranne le più ristrette. Queste son presto colme. Si svelano e hanno termine. Le grandi crescono lente. Dal ramo

*tardi pendono. Son lunghe le estati delle
Esperidi. (Emili Dickinson)*

Schopenhauer afferma che stracciare il velo di Maya, passare da Fenomeno a Noumeno, sia possibile: l'uomo stesso non è solo rappresentazione, ma è anche Cosa in sé (il corpo), cioè non solo ci vediamo dall'esterno, ma viviamo dall'interno. La via per conoscerci come Cosa in sé è lasciarsi vivere: lasciarsi andare e, intuitivamente, sentire in sé la vita.

La ragione serve solo per il fenomeno: per passare al Noumeno occorre abbandonarlo e lasciarsi guidare dall'intuizione. Questa esperienza rende possibile la conoscenza dell'essenza profonda del nostro Io, che è Volontà di vivere (*Wille zum leben*). Questa volontà è l'impulso alla sopravvivenza, quella spinta irresistibile che ci fa esistere: noi siamo, dunque, vita e Volontà di vivere, e il nostro corpo la manifestazione esteriore dei nostri desideri interiori: l'apparato digerente, ad esempio, è la manifestazione fenomenica della volontà di nutrirsi. Il mondo è, dunque, volontà e rappresentazione. La Volontà di vivere appartiene a tutti gli esseri viventi, ma solo l'uomo può averne consapevolezza.

Dio è stato creato dagli uomini per "mascherare" la crudele verità sul mondo: la vita non ha senso, non esiste un fine, né un

destino; tutti gli esseri viventi, siano essi vegetali o animali, non vivono con altro scopo che vivere e proseguire la specie. Tutto il mondo è investito dalla sofferenza: volere significa essere mancanti di qualcosa, perciò essere in uno stato di tensione. Quando un desiderio viene appagato sopraggiunge la noia, e il ciclo ricomincia, perché per ogni brama sedata ne scaturiscono altre; il piacere inoltre, non è che temporanea e fugace cessazione di dolore, dunque funzionale e dipendente da esso. Non può verificarsi il caso contrario perché un individuo può sperimentare una serie di dolori senza essere preceduti da piaceri, invece ogni piacere nasce alla fine di un particolare dolore. La vita è un pendolo che oscilla tra il dolore e la noia.

Una visione pessimistica e senza speranza per Schopenhauer,

La legge che regola il mondo è quella del più forte: la lotta per la sopravvivenza spinge a crudeltà ed egoismi: il male, infatti, non appartiene al mondo, ma è il Principio che lo porta avanti. In questa prospettiva, ogni potere, ogni prerogativa è sottratta all'uomo: il libero arbitrio, l'esistenza (e la sopravvivenza *post-mortem*) dell'anima, l'amore.

Sigmund Freud nutriva un forte pessimismo circa l'evoluzione umana. Circa le religioni

Freud avvertiva che per la loro natura nevrotica non erano raccomandabili. Secondo Freud, la religione sarebbe la nevrosi ossessiva universale dell'umanità; essa ha tratto origine dal conflitto edipico, dalla relazione paterna.

Nietzsche, filosofo che più di ogni altro ha interpretato lo spirito dell'Occidente, con la sua annunciata 'morte di Dio' (in 'Così parlò Zarathustra') egli svelava la natura nichilista del mondo occidentale, attaccando la morale e la metafisica frutto di una religione alimento per i deboli. Dicendo che *Dio è morto!* Nietzsche vuol indicare insomma che sono morti gli ideali ed i valori del mondo occidentale. possiamo sperare che l'ateismo, diventi l'unica alternativa per liberare l'uomo? Per Nietzsche c'era in quello qualcosa di ovvio: *'Sono troppo curioso, troppo incredulo, troppo insolente per accontentarmi di una risposta così grossolana. Dio è una risposta grossolana, un'indelicatezza verso noi pensatori; anzi, addirittura, non è altro che un grossolano divieto contro di noi'*.

La filosofia dopo Nietzsche e Freud ha trovato nel pragmatismo, prima di William James, un aiuto a fare le proprie scelte superando la sterile ed inutile contrapposizione tra ottimismo e pessimismo. La scelta andrà

valutata su quanto è utile a migliorare l'umanità intera.

Il pensiero di Erik Erikson

Nel lungo cammino di consapevolezza si passa dall'accettazione del nostro sé, con la pietà per le nostre debolezze, al riconoscimento delle nostre potenzialità, fino a diventare padre e madre di noi stessi.

Bella a tale proposito, è la storia di Erik Erikson, che senza essere nè medico, nè psicologo, divenne professore ad Harvard come studioso delle età evolutive. Egli in realtà si chiamava Homburger, ma andando in America cambiò nome e cognome di famiglia scegliendo Erikson che vuol dire figlio di Erik; il suo nuovo nome indicava che egli era il padre di se stesso.

Erik Erikson accetta la teoria freudiana e la amplia aggiungendo ad essa una dimensione psicosociale che scaturirà dai numerosi studi da lui condotti.

La prospettiva psicosociale vede lo sviluppo cognitivo come interazione tra la maturazione fisica, che porta con sé nuove abilità e quindi nuove possibilità e le richieste che la società indirizza al bambino sollecitandolo affinché egli apprenda nuovi comportamenti.

Le civiltà hanno elaborato modi convenzionali per far fronte alle esigenze che il bambino presenta lungo le varie fasi della sua maturazione: le cure dei genitori, le organizzazioni sociali, un insieme di valori ecc. E così come la cultura ha cercato di adattarsi al bambino anche quest'ultimo si adatta ad essa. Erikson osservò che anche se tutti i bambini attraversassero la stessa sequenza di stadi, ogni cultura sviluppa un proprio modo di guidare e promuovere il comportamento del bambino a seconda dei bisogni e dei valori della società. La personalità si differenzia e si organizza gerarchicamente, secondo Erikson, passando attraverso una serie di "crisi" psicologiche ed in concomitanza a ciò l'individuo allarga la gamma delle sue relazioni sociali. La ricerca dell'identità è il tema centrale della vita che comprende sia l'accettazione del sé che della civiltà in cui si vive.

Erik Erikson fa corrispondere alle varie fasi psicosessuali che Freud aveva individuato nello sviluppo umano, otto stadi dello sviluppo psicosociale. Queste "otto età dell'uomo" si riferiscono a otto periodi critici che interessano l'individuo lungo tutta la sua esistenza. E precisamente:

- 1) Infanzia 0-1 anno (fase orale-respiratorio),

fiducia/sfiducia; 2) Prima Infanzia 1-3 anni (fase anale-uretrale), autonomia/vergogna e dubbio; 3) Età genitale 3-6 anni (fase infantile-genitale), iniziativa/senso di colpa; 4) Età scolare 6-12 anni (fase di "latenza"), industriosità/inferiorità; 5) Adolescenza 12-20 anni (pubertà), identità e contestazione/diffusione di identità; 6) Prima età adulta 20-40 anni (genitalità), intimità e solidarietà/isolamento; 7) Seconda età adulta 40-65 anni, generatività/stagnazione e auto-assorbimento; 8) Vecchiaia 65 in poi, integrità dell'Io/disperazione.

Erikson si sofferma particolarmente sull'età infantile e sullo stadio dell'età adolescenziale a cui dedicherà parecchie opere. I rapidi cambiamenti che si producono nel corpo durante l'adolescenza (bisogni sessuali, pressioni sociali), fanno sì che i giovani prendano in considerazione e agiscano più ruoli. Ma poichè l'adolescente non è ancora in grado di integrare le proprie identificazioni o i propri ruoli, vive una "diffusione di identità" e la personalità appare frammentaria. Gli adolescenti cercano se stessi aderendo a gruppi di coetanei, movimenti politici e così via e l'ideologia della società di appartenenza guida queste scelte accreditando alcuni ruoli anzichè altri.

Parte fondamentale nello sviluppo dell'uomo ha il gioco che è essenziale per il bambino poiché attraverso l'esercizio ludico egli può non solo provare modalità nuove ed impadronirsene, ma può anche esprimere una vasta gamma di emozioni e far emergere problemi che nella realtà vive e a cui può dare spazio.

Anche per l'adulto il gioco, spesso ritualizzato, resta un modo accettato culturalmente attraverso il quale entrare in rapporto con gli altri. I rituali sono dunque meccanismi attraverso i quali l'uomo, via via che procede lungo il suo sviluppo, si appropria del modello culturale e acquisisce soluzioni già pronte a problemi quotidiani.

Il contributo fondamentale di Erikson alla teoria psicanalitica sta nell'aver rilevato che la nozione di vita deve essere intesa come ricerca di identità e, mentre Freud aveva rivolto la sua attenzione soprattutto ai conflitti e ai meccanismi inconsci di difesa, egli ha un approccio più positivo facendo emergere il desiderio insito nell'uomo di dare coerenza e significato alla propria esistenza. Egli interpreta in forma originale concezioni e termini formulati da Freud rivelando il più ampio respiro con cui egli concepisce il senso della vita umana stessa, soprattutto da un

punto di vista sociale: "...e la parola Eros sottolinea ancora una volta il fatto che la teoria psicoanalitica ipotizza l'iniziale presenza di estese forze istituzionali che, nei loro aspetti migliori, possono contribuire al raggiungimento di un amore universale".

In un'ottica psicosociale Erikson ipotizza il formularsi di una "umanità adulta" capace di riconoscersi come tale e di superare "quella immaginaria separazione delle varie specie (razze) che ha portato ad atti di rifiuto con la moralistica razionalizzazione dell'odio verso ciò che è altro e diverso da noi. Un tale 'specismo' è stato la colonna portante dei più crudeli e reazionari attributi del super-io quando è stato utilizzato per rafforzare la più ristretta coscienza tribale, l'esclusività delle caste e l'identità nazionalistica e razzista, cose queste alle quali si deve attribuire la responsabilità di mettere in pericolo, nell'attuale era nucleare, l'esistenza stessa della specie".

Erikson afferma che "la psicoanalisi è essenzialmente un metodo storico". Anche quando i dati su cui si sofferma sono di ordine clinico, è in funzione di un'esperienza passata che essa li interpreta. Dire che la psicanalisi studia il conflitto che oppone le componenti mature ed infantili, contemporanea ed arcaica

dello spirito, significa dire che essa studia l'evoluzione psicologica attraverso l'analisi dell'individuo.

Facendo della psicoanalisi uno strumento concreto di studio della multietnia, egli ha aperto una strada che a nostro avviso vale la pena di continuare a percorrere in un tempo segnato sempre più dalla interdipendenza planetaria.

In particolare ci piace ricordare di Erikson il suo prezioso contributo allo studio psicologico della crisi di generale identità che favorì in Germania l'affermarsi del totalitarismo nazista.

Cultura nuova Natura

Si parla spesso della Cultura come nuova Natura. Certo che la cultura umana segna con le sue molteplici acquisizioni nella relazione con l'ambiente un elemento fondamentale per la sua sopravvivenza ed evoluzione. La selezione naturale si spostava all'interno degli individui rendendoli in grado di riprogettare loro stessi in un progetto post-natale. Ad un certo momento le caratteristiche tipiche dei genotipi si sono trasferite e ampliate nei fenotipi.

Curiosando tra libri che parlano della coscienza e della sua formazione; giacché gioca un ruolo fondamentale nell'acquisizione di valori fondanti la Cultura mi sono imbattuto negli scritti e libri di Daniel Dennett -come **'Romperre l'incantesimo. La religione come fenomeno naturale'**-Raffaello Cortina editore (2007) ecc...

Daniel Dennett è un docente di filosofia e studioso della mente. Nelle sue ultime ricerche si è occupato di coscienza e di intelligenza artificiale. Dennett è noto anche per aver creato il concetto di sistema intenzionale e per i contributi ai concetti della biologia evuzionistica.

Ecco come nasce la Cultura: un sistema di informazioni esperienziali. Informazioni che

sono sottoposte al giudizio del corpo (osservando le reazioni piacevoli o negative come nausea, paura, tremore, ecc.) e a quelle psicologiche con le sensazioni di benessere.

Il discrimine da trovare e provare è quanta consapevolezza o intenzionalità ci sia nei comportamenti conseguenti alla trasmissione delle informazioni.

Per Daniel Dennet non esiste uno spartiacque certo, ma tutto si è svolto attraverso gradazioni semplici e robotiche verso un 'sentire' più umano; verso un lungo percorso ricco di complessità che ha dato origine alla coscienza.

Lo strumento essenziale che si è andato a perfezionare è la parola e il linguaggio. Con l'intelligenza cinetica si è riusciti a elaborare e trasformare l'ambiente e insieme il nostro pensiero e la nostra mente.

Dennett introduce il concetto di meme che è il corrispettivo culturale della nozione di gene, ed è un termine che è stato usato per la prima volta da **Richard Dawkins** nel libro **Il gene egoista**: un replicatore del linguaggio; una unità di trasmissione culturale e di imitazione.

Tutto ciò permea la nostra civiltà come: educazione, consapevolezza ambientale, decostruzionismo; ma anche idee dannose come quelle di antisemitismo o di terrorismo. I

memi hanno come obiettivo l'autoreplicazione, parassitano il cervello, lo plasmano e la mente umana è la loro nicchia preferita.

Per Dennett e la sua visione la coscienza umana oltre a non avere la caratteristica di una sostanza a sé stante, non è nemmeno esistita da sempre. La sua nascita è avvenuta per tre motivi principali: l'evoluzione genetica, la platicità del cervello e l'evoluzione dei memi.

Il cervello ha la caratteristica principale di essere plastico, infatti, ha la capacità di riprogettare se stesso nel momento in cui si trova in un ambiente ostile e influenzato da processi caotici, ossia, quando il futuro non è come il presente. La riprogettazione è un processo meccanico che altri organismi organizzati rigidamente non hanno l'opportunità di mettere in pratica.

In questa prospettiva, il Sé, l'Io a cui ciascuno di noi fa riferimento, si rivela essere soltanto una valida astrazione, una funzione teorica, piuttosto che un osservatore interno con il compito di raccogliere messaggi che provengono dalle varie zone del cervello.

Detto questo, il passo successivo discende quasi come una logica conseguenza. Se il Sé - scrive Dennett - è soltanto il **Centro di Gravità Narrativa**, e se tutti i fenomeni della coscienza umana rappresentano soltanto

i prodotti dell'attività di una macchina virtuale realizzata con connessioni variamente modificabili del cervello umano, allora, in linea di principio, un robot opportunamente "programmato" con un cervello costituito da un calcolatore al silicio, sarebbe cosciente, avrebbe un sé. Insomma siamo delle macchine. Dei robot.

Non ci rimane molto della coscienza come l'hanno immaginata i filosofi e il senso comune da Cartesio in poi, forse delle semplici metafore e Dennett non ha fatto nient'altro che sostituire la metafora del Teatro Cartesiano con quella delle Molteplici Versioni, il Fingimento mentale con il Software, ma *“Le metafore non sono solo metafore, sono gli strumenti del pensiero”* (p.508), senza di esse non è possibile indagare noi stessi.

Quella di Daniel Dennet è in un certo senso una teoria riduzionistica che pur avendo una sua originalità scientifica, a mio avviso, non considera alcuni passaggi evuzionistici quelli in particolare segnalati dal contenuto artistico: la musica, la pittura, la scultura, la letteratura, la poesia e in genere tutta l'arte dell'immagine sono a mio avviso non solo tentativi di una coscienza che sa osservare il sé ma che va oltre: disegna una nuova Natura.

Già, l'uomo è l'animale che sa osservare se stesso; sa riconoscersi come individuo. Nessun primate riesce guardandosi allo specchio riconoscersi, avere una percezione di sé e insieme svolgere un pensiero sul pensiero: auto-osservarsi.

Poi bisogna anche pensare che l'Uomo attuale non è il fine di una evoluzione vitale; non è il massimo risultato ottenibile e non è la direzione che le specie viventi hanno preso miliardi di anni fa. È semplicemente stato selezionato perché *favorito* in quel particolare momento.

Detto ciò e rimanendo nel campo evoluzionistico, continuo a pensare come Carl Jung, ovvero che come ci sia una evoluzione in campo fisico così ci sia una evoluzione in campo spirituale. In campo trascendentale. Le opere d'arte a mio avviso ne sono la testimonianza.

Ernst Haeckel: l'arte ricapitola la scienza

Voglio aggiungere a queste riflessioni l'apporto che ha dato alla scienza un grande biologo: **Ernst Haeckel** (1834-1919)

Tra le figure più interessanti (e discusse) nel mondo della biologia, c'è senza dubbio quella di **Ernst Haeckel** (1834-1919). Medico, biologo, zoologo, filosofo, nonché artista, Haeckel ha lasciato una grossa eredità in ognuno dei campi che ha sondato. Grande sostenitore del pensiero Darwiniano, anche se con alcune visioni particolari e discutibili, è famoso per aver formulato la **teoria della ricapitolazione: *L'ontogenesi ricapitola la filogenesi***

Secondo questa visione, poi da lui stesso superata e ritenuta non completa, lo sviluppo di un singolo organismo (ontogenesi) è paragonabile all'evoluzione di tutta la specie (filogenesi). Per sostenere le sue teorie, utilizzò molto gli studi sugli embrioni.

I suoi disegni comparativi tra lo sviluppo embrionale di diverse specie, restano tra le immagini più belle che il mondo della biologia ci abbia mai fornito.

Haeckel è anche l'inventore del termine "**ecologia**" (1866); definita studio

dell'economia della natura e delle relazioni degli animali con l'ambiente organico e inorganico, soprattutto dei rapporti favorevoli e sfavorevoli, diretti o indiretti con le piante e con gli altri animali.

Uno degli argomenti più suggestivi in campo scientifico, è senza ombra di dubbio il pensiero evolucionista e la teoria Darwiniana. Il principale motivo di questo fascino risiede nel fatto che il pensiero evolutivo non è solo la spiegazione di un **processo biologico** (peraltro già ipotizzato da Aristotele), ma abbia al suo interno profonde implicazioni e valenze di tipo filosofico, morale, culturale e sociale. Questo spiega anche perché un pensiero così potente sia stato spesso ostacolato nel tempo e lo sia tuttora. Le cause

L'"*idea pericolosa di Darwin*" (cit. Daniel Dennett, 1995) ha creato scompiglio per diversi motivi. È possibile però individuare principalmente tre differenti cause:

Contingenza: il mutamento delle specie viventi e del mondo naturale è soggetto solamente a cause efficienti, e non si muove verso una particolare forma. *Homo sapiens* non è il massimo risultato ottenibile, e non è la direzione che le specie viventi hanno preso miliardi di anni fa. È semplicemente stato selezionato perché *favorito* in quel particolare

momento.

Nessun disegno, nessun progettista: la teoria dell'evoluzione di Charles Darwin non dimostra scientificamente la non esistenza di Dio o di qualsiasi altra entità sovranaturale. Semplicemente è un pensiero talmente potente da non aver bisogno di postulare l'esistenza di alcun *motore* divino e quindi di teologismo.

Rottura dicotomia uomo-natura: se fino ad allora l'uomo veniva visto come un essere gerarchicamente superiore al resto del regno animale, Darwin pone gli esseri umani sullo stesso identico piano degli altri organismi, evidenziandone le origini organiche anziché inquadralo come riflesso di un'entità divina.

I nemici di Darwin, oggi

I *nemici di Darwin*, intesi come coloro che cercano di screditare, contrastare o semplicemente negare la sua brillante visione del mondo naturale sono molti. Per esempio in USA è presente una forte corrente di **creazionisti**, coloro cioè che rifiutano la visione neo-darwiniana e la teoria dell'evoluzione in favore di una teoria basata sulla creazione della materia vivente da parte di un'entità trascendente.

Questo pensiero è talmente forte che, per esempio, in USA fino al 1968 era severamente

vietato insegnare la teoria dell'evoluzione nelle scuole pubbliche.

Tutt'ora in alcuni stati è obbligatorio l'insegnamento sia della teoria dell'evoluzione, sia del disegno intelligente, una sorta di versione *light* del creazionismo di stampo religioso.

Haeckel è considerato da alcuni di essere stato un precursore del nazismo. Più in particolare è che il monismo di Haeckel ha fornito la base scientifica per il nazionalsocialismo. Haeckel era infatti molto interessato alla eugenetica, ed era un membro onorario della Società Tedesca per l'igiene razziale, dal 1905 in poi. Inoltre, Haeckel ha teorizzato un'antropologia fondata su una progressione procedurale da razze primitive agli europei moderni. Inoltre, Haeckel ha espresso personalmente in varie occasioni l'antisemitismo.

In realtà, molte delle dichiarazioni di Haeckel sono state travisate per scopi propagandistici.

Anche se alcuni di questi punti di vista suggeriscono un'affinità di darwinismo sociale, l'opposto è effettivamente il caso, in particolare, ricordando vista di Haeckel di come evolutiva teoria è completata ed effettuata da fattori sociali e ambientali, possiamo vedere che la posizione di Haeckel è che il darwinismo sociale è ridondante, e del

tutto inutile nella società moderna. In breve, la sua teoria monistica, con le sue tangenti, in nessun modo fonda o giustifica l'antisemitismo, o di qualsiasi altra forma di discriminazione razziale, o peggio. Mentre l'antropologia di Haeckel afferma che le razze primitive erano soggetti alla sopravvivenza del più forte, cioè, la sopravvivenza del più forte ha giocato un fattore storico; si sostiene anche che questo non è più il caso in tempi moderni.

Ciò nonostante, il socialismo nazionalista idolatrava Haeckel sulla base di una lettura errata, lettura selettiva, o la lettura incompleta di questi teorie. Haeckel fu anche venerato dai materialisti, come Vladimir Ilic Lenin, e socialisti tedeschi come Walter Ulbricht, che lo vedeva come promuovere la loro causa e l'argomento. Sebbene anche questo era una distorsione parziale dei suoi punti di vista, non è stato un anno negativo, per essere un antenato del fascismo al contrario di una mano del comunismo, è analoga alla differenza tra primitivismo e il più alto della civiltà.

Infine, Haeckel ha anche influenzato Sigmund Freud, il movimento per i diritti degli omosessuali, così come innumerevoli artisti e autori; in gran parte, questa influenza è stata data dalla sua controversa teoria dell'etica evolutiva.

La concezione di Ernst Haeckel (1834-1919) può essere definita "monismo materialista", nel senso che riconduce a un unico principio la radice dell'opposizione tra **materialismo** e **spiritualismo**: tale principio è la **sostanza**, di cui la materia e la forza non sono altro che attributi. La legge di conservazione della materia (**Lavoisier**) e quella della conservazione della forza (**Mayer**) trovano così l'unificazione nella "legge delle sostanze", cioè dell'unità e della continuità della realtà.

Il monismo di Haeckel si caratterizza successivamente in senso decisamente evolucionistico (cfr. il saggio **Morfologia generale degli organismi**); il principio fondamentale di questo evolucionismo viene da Haeckel sintetizzato nella famosa "legge biogenetica fondamentale", secondo la quale l'**ontogenesi**, cioè lo sviluppo dell'individuo, è una ricapitolazione abbreviata e incompleta della **filogenesi**, cioè della storia evolutiva della specie a cui l'individuo stesso appartiene.

In questa prospettiva si dissolvono i cosiddetti enigmi del mondo: non ha senso, infatti, porsi il problema dell'origine della materia, delle forze, del movimento e persino della coscienza. Essi vanno considerati come presenti da sempre nella sostanza come suoi attributi; d'altro canto, la finalità della natura si

identifica con l'ordinamento meccanico dell'universo e nello stesso tempo l'idea di una **volontà libera** si rivela del tutto illusoria; la formazione del pensiero e del linguaggio, infine, si spiegano con l'evoluzione umana. Il monismo materialista ed evoluzionistico di Haeckel prospetta così il superamento di ogni forma di dualismo o di trascendenza e si presenta come la base di riferimento alla quale deve essere ricondotto anche il cosiddetto **mondo dei valori** dell'uomo.

Con l'assunto sviluppato da Haekel, ovvero nell'ontogenesi si ripete sempre la filogenesi, possiamo dire che l'individuazione, il processo di identificazione di sviluppo dell'esistenza individuale, ripercorre l'evoluzione dell'intera specie umana.

Il passaggio dalla Natura alla Cultura trova nell'Eros il suo momento per dare vita all'Arte: una nuova interpretazione della Realtà; la realtà umana che soggettivizza il mondo circostante. L'osservatore può essere osservato.

Il processo di identificazione del sé, il percepirsi come individuo con proprie capacità, peculiarità, autonomie è stato un lungo processo storico. La politica è apparsa insieme a questa consapevolezza, nel momento stesso in cui l'uomo si è sentito unico e insieme

parte della società: un frammento di una unità più grande.

L'idea di essere umani con una individualità autonoma, ha le sue radici nel medioevo: il passaggio da suddito a cittadino e poi a essere individuo con diritti e una coscienza di sé –che è inscindibile dalla autodeterminazione è dovuta all'affermarsi della prima borghesia mercantile.

Società e individuazione interagiscono. Le forme delle istituzioni e del potere riflettono in un certo senso il processo di identificazione.

Esempio: il posto del singolo in un universo autoritario è rappresentato dal potere di un Re, di un Papa o un Dittatore; in questo caso l'identità individuale ha scarsa possibilità di mutare. L'immagine di se stessi deriva spesso da un potere organizzato socialmente: l'appartenenza ad una classe, una corporazione, al sesso, una casata e all'ordine di genitura ecc.

L'autonomia dello spirito trova nel Rinascimento italiano un passaggio verso una nuova immagine di sé. L'uomo diventa attore della propria vita.

Descartes con la sua filosofia rimane o continua ad essere un punto dominante la cultura occidentale. La sua formulazione: io

sono una cosa che pensa; o meglio sostanza pensante, sancisce la riconquista dell'anima come luogo di certezze razionali. Il corpo è un apparato eterogeneo, oscuro, opaco della mente. Ma tutto il *cogito* cartesiano non ci dà la coscienza di sé. Il *cogito* non è un atto introspettivo, un centro capace di riflettere sulla mente. Heidegger chiarirà il concetto della *res cogitans* quale ente: oggetto osservabile. Lo spirito è comunque l'ente osservatore.

L'oggetto o meglio il concetto di identità di sé si preciserà con Locke: siamo a metà del 18° secolo. Kant poi affronterà in modo sistematico le definizioni dell'io: fondamento strutturale primario dell'esperienza.

Per Leibniz siamo invece una monade, il me stesso non è il pensiero, l'agire, il patire, ma qualcosa che pensa, agisce e soffre.

Governare gli istinti ed esercitando comandi e divieti, ha dato all'uomo il senso dell'autonomia. La libertà in questo modo diventa il grado di misura del proprio egoismo e insieme di dominio delle rinunce e delle soddisfazione dei bisogni.

La libertà è quindi un fenomeno storico che misura lo sviluppo delle civiltà. Il tipo di soddisfazione che predilige la società ne determina il carattere: autoritario o no a

seconda che sia assoggettata al bisogno sociale o individuale.

Oggi siamo ancora in piena civiltà autoritaria poiché il gruppo sociale che domina e ricerca la propria soddisfazione è quello produttivo: la grande contraddizione di un dominio che soggiace all'economia e al suo imperativo di crescita costante nella produzione di merci, distribuzione, consumo forma una ragione sociale che è irrazionale: ruba il tempo, deprivatizza la vita di ognuno. L'apparato economico domina ogni cosa ed il lavoro diventa l'obiettivo universale della persona.

Da Dio e Darwin

Dio e Darwin è il titolo di un libro di Orlando Franceschelli, filosofo e insegnante Teoria dell'evoluzione e politica presso l'Università «La Sapienza» di Roma. Altri libri sono: *La natura dopo Darwin. Evoluzione e umana saggezza* (2007) e di Karl Löwith. *Le sfide della modernità tra Dio e nulla* (2008), tutti pubblicati da Donzelli.

Dopo Darwin, è cambiato per sempre il nostro modo di guardare al mondo, al nostro posto in esso, alla natura umana, all'etica. E appunto anche a Dio e alla sua creazione. □

Per il darwinismo, infatti, l'evoluzione consente finalmente di spiegare tutta la realtà

del vivente, tutto il celebre albero della vita dal comune progenitore ancestrale fino a *Homo sapiens*, mediante meccanismi *soltanto* naturali. Mediante una teoria, come nota lo stesso Darwin, che non fa più ricorso ad alcun «piano del Creatore», neppure per definire l'albero genealogico da cui discende non solo il corpo, ma anche la mente e la capacità morale dell'uomo, divenuto o ridivenuto, da immagine di Dio, *Homo sapiens* discendente delle scimmie. Una teoria appunto *naturalistica* e perciò, come Darwin per primo ben sapeva, non solo *audace* ma anche *dirompente* perché destinata a mettere in discussione alla radice il cuore stesso dell'antropologia creazionista (la somiglianza tra Dio e uomo, scopo e coronamento di tutto il creato) e di ogni teologia naturale: a rendere per lo meno non più *necessario* l'intervento del disegno divino, persino nella formazione delle realtà biologiche più complesse. E da ultimo dello stesso *universo, immenso e meraviglioso*.

Ecco le mie impressioni sulla lettura del libro:
**Dio e Darwin -Natura e uomo tra
evoluzione e creazione-** di **Orlando
Franceschelli**.

Con questo saggio chiaro e conciso ho compreso che perfino la nostra mente, la

nostra capacità etica, può essere spiegata con il naturalismo evoluzionistico di Darwin.

La plausibilità di questa teoria ha aperto alla scienza scenari sempre più nuovi e difficili da intaccare con creazionismi o disegni intelligenti.

Charles Darwin, che all'inizio era un fervido credente, alla fine dei suoi studi si proclamò non ateo ma agnostico, senza religione. *E' proprio la religione il legame difficile da estirpare nella mente di un uomo a cui fin da bambino è stato educato a queste credenze:* così sosteneva Darwin.

Darwin ha segnato un punto di svolta epocale e semplicemente non raggirabile. Dopo Darwin, è veramente cambiato per sempre il nostro modo di guardare al mondo, alla natura umana, all'etica.

Tutti noi volenti o nolenti abbiamo assorbito la concezione del platonismo cristiano; con Darwin usciamo dalla componente personale e divina della natura per comprendere che quella forza che opera nella selezione naturale non persegue nessun disegno consapevole o finalistico, ma solo ciecamente adattivo, con le componenti stocastiche delle mutazioni e delle forze dell'ambiente. Il tutto senza assicurare nessun risultato ottimale...anzi sprecando e procedendo per errori.

Leggendo questo libro mi è venuto alla mente anche se l'autore non lo cita- il lavoro di Jacques Monod descritto nel libro: *Il caso e la necessità*, (di questo libro ne parlo più avanti).

E' solo dopo Darwin che alla domanda che continuamente si chiedeva Kant in modo lacerante: *'O uomo da dove vieni? Troppo poco per essere opera di un Dio, troppo per essere frutto del caso'*, possiamo dare una risposta plausibilmente emancipata da ogni residuo creazionistico e antropocentrico.

Con Darwin viene acquisito definitivamente che non c'è alcun anello mancante nella genealogia dell'*Homo sapiens*, per cui non ha né una provenienza né una destinazione *extra-naturali* e neppure una *condizione speciale* all'interno della natura. Come appunto aveva ben visto prima Spinoza, che avendo rinaturalizzato insieme a Dio anche l'uomo, ammoniva a considerare quest'ultimo non *'un potere all'interno di un potere (imperium in imperio)'*, bensì parte della natura. Anzi e saggiamente: *'particula naturae'*. Darwin concludeva: *'Che le circostanze abbiano dato all'ape il suo istinto non è meno meraviglioso del fatto che abbiano dato all'uomo il suo intelletto'*.

Possiamo indagare allora su l'uomo e la sua storia senza una concezione che preveda il

ricorso ad una anima immortale, un suo Dio creatore e ad una Provvidenza divina? Riusciamo a considerare la dignità umana e con essa i valori etici, la giustizia e la civilizzazione indipendenti da un'anima immortale?

Sì, con Darwin riusciamo a considerare l'uomo alla stregua di tutti gli altri esseri viventi.

Darwin nega la diversità tra l'uomo e i mammiferi più elevati riguardo alle loro facoltà mentali. Con ciò, destituito da quel ruolo predominante che gli era stato attribuito all'interno del creato, nonché mettendo in discussione la allora imperante teoria creazionista, si può riscrivere la storia.

La sola differenza che Darwin aveva prospettato tra l'intelligenza e il linguaggio dell'uomo e quelli degli altri animali, era di grado – spiegabile con la legge della selezione naturale – e non di genere.

Se accanto agli attacchi dei creazionisti, si considerano anche le strumentalizzazioni delle teorie di Darwin da parte dei *darwinisti sociali*, le incomprensioni nichilistiche di Nietzsche (volontà di potenza contro evoluzione culturale concepita come snaturamento), e quelle storicistiche di Marx (natura umana *essenzialmente* storica contro la riduzione dell'uomo a pura animalità), il

contributo davvero epocale del naturalismo darwiniano al passaggio moderno dall'universo-creazione all'universo-natura e dall'uomo *imago Dei* a *Homo sapiens*, si tocca con mano.

Darwin aveva visto giusto. Anche dopo gli attacchi di Nietzsche e Marx, il pensiero di Darwin di inserire anche la cultura come frutto dell'evoluzione rafforza la sua teoria e l'integrazione tra biologia e cultura, capacità morale genetica si inseriscono in una effettiva evoluzione; sempre a partire dalla naturalizzazione non avida dell'uomo.

Ebbene, il cuore di tutta l'impresa, indubbiamente complessa, di Darwin, altro non è che il tentativo di trasformare proprio una simile *assurdità* in *plausibilità*.

Si dimostra che l'evoluzionismo può rendere conto di tutto il sistema naturale, senza fare ricorso ad alcun piano di un Creatore. A quest'ultimo subentravano due *inconsapevoli* meccanismi soltanto naturali: la casualità delle mutazioni e la selezione di quelle più adatte alla sopravvivenza.

Tutta la saggezza inventiva dell'universo si potrebbe spiegare con le eterne rivoluzioni della materia cieca (Hume)

In sostanza il riconoscimento dell'evoluzionismo darwiniano può aprire la porta al dialogo tra fede e disincanto, perché rende entrambi più critici e consapevoli.

La ricerca di un Dio che non sia contrapposto al naturalismo, ma dialogante. Un Dio che non sia votato a vedere il male nell'evoluzione naturalista. Un Dio che venga concepito anch'esso come un Dio dell'evoluzione.

Ecco cosa ci regala Darwin, la possibilità di rivedere un Dio laico; un Dio umile che si sottomette alla autonomia evolutiva dell'universo e alla libertà dell'uomo.

Allora sarà sconfitto ogni fondamentalismo andando oltre alla contrapposizione tra ateismo e teismo.

La biologia evoluzionistica ha seppellito ogni teoria del creazionismo e del disegno.

La cultura e la scienza dovrebbero ridimensionare la figura di Dio; quella di un dittatore onnipotente o designer creazionista. Già con il male commesso ad Auschwitz ci si era chiesto quale Dio avrebbe tollerato ciò; dove fosse Dio? Ancora oggi avviene del male commesso paradossalmente in suo nome.

In una cella di Mauthausen fu trovata una scritta ege recitava: *Se Dio esiste ci dovrà chiedere scusa.* Quale 'male morale', quella

crudeltà che non è più dell'animale, ma dell'uomo trova in Sigmund Freud il suo più valido indagatore. L'evoluzione darwiniana, nel cui solco opera Freud, non viene dall'esterno ma dall'interno; avviene nell'animale-uomo: una evoluzione di capacità neurofisiologiche investite da un linguaggio quale espressione culturale. Una cultura che soggiace alla perversioni istintive e distruttive; anzi accrescere con ideologie e Weltanschauung (visione del mondo).

Con ***'psicopatologia della vita quotidiana'*** Sigmund Freud illustra i deragliamenti che la nostra coscienza attua attraverso il potere dell'inconscio. Con Freud viene intaccato il concetto di normalità. D'altronde il razziocinio con cui l'uomo vorrebbe operare è soggetto ad una continua critica e una continua analisi che dà forma alla scienza.

Nel grande albero della vita l'umanità è solo un piccolo ramoscello, situato tra molti altri nel mezzo del cespuglio delle scimmie africane. Non è un caso se il nostro DNA sia identico per oltre il 95% a quello degli scimpanzè.

Con la selezione sessuale, unita all'adattamento con l'ambiente, avviene poi una grande differenza di tipi umani. Non dimentichiamo che l'uomo è presente in tutte

le aree della Terra. Pur esistendo una fondamentale unità della nostra specie, abbiamo molte differenze morfologiche e la maggior varietà di tipi si ritrovano all'interno di quelle che impropriamente chiamiamo razze. C'è più variazione all'interno di una 'razza', che tra queste.

Se si annientassero tutte le 'razze' eccetto una, ecco che ugualmente la variazione genetica umana sarebbe preservata. Continueremmo a differenziarci sempre con numerosissimi capricci estetici. Si riprodurrebbero ugualmente pelli scure, chiare o colorate, nasi schiacciati, capelli ricci e lisci, occhi a mandorla o a noce, ecc.

Per questo motivo le differenze morfologiche degli umani sono simili alle razze canine. Tutti i cani discendono chiaramente dai lupi, ma nel corso di poche centinaia di anni, con l'intervento di allevatori con incroci, hanno una varietà superiore a quella dei principali gruppi umani.

Ma quello che pare divida di più, e in un certo senso uniforme, è l'aspetto culturale che diventa una nuova natura. La cultura appare lo strumento di una selezione naturale di tipo nuovo. All'interno di questa cultura, la religione ha una forte importanza: ecco così un'altra etichetta per distinguerci e dividerci. Il

paradosso è che le tre religioni principali, quelle monoteistiche, che condizionano la cosiddetta civiltà umana, chiamano tutte il Dio, Padre onnipotente.

Per la religione si cercano adepti, si accettano conversioni, si lanciano proclami, ma in verità questi discrimini sembra nascano ancora una volta dal pregiudizio: dalla lingua diversa, dal colore della pelle, ecc.

Le religioni poi diventano etichette di 'pericoloso', per quanto riguarda l'Islam; per 'sporchi, brutti e cattivi', per gli Ebrei e 'superiori, universali e unica verità' per i Cattolici.

In verità sono a loro volta, ognuna pericolosa a loro modo: nell'inculcare credenze fuori da ogni logica di buon senso. Cosa dobbiamo pensare? Forse è in atto una selezione che ci vedrà tutti perdenti. I primi a perdere saranno certamente i cani rabbiosi.

Il caso e la necessità

Jacques Monod vinceva il premio Nobel per la Medicina nel 1970 e 5 anni dopo usciva il suo libro ***Il caso e la necessità***, che avrebbe sollevato un grande dibattito scientifico.

In pratica J. Monod, alla luce delle nuove scoperte della biologia, confermava la teoria darwiniana sull'*Origine della specie*

aggiungendo una nuova comprensione fisico-chimica della pressione selettiva. Una nuova mazzata alla visione antropocentrica della natura.

J. Monod, con una grande cultura umanistica, illustra nel suo libro, *Il caso e la necessità*, le conseguenze filosofiche delle ultime scoperte della biologia molecolare e della genetica in una prospettiva totalmente nuova del rapporto sotto il profilo ontologico. La Natura non ha progetti o fini, questi implicherebbero l'esistenza di un qualche dio, mentre invece si basa su un postulato di oggettività; base di ogni scienza positiva. Quello che pensa l'uomo non sono proprietà delle cose, ma elementi per assicurare la propria conservazione. Sono teleonomie, ovvero azioni finalistiche.

Il libro si apre con la frase di Democrito: *Tutto ciò che esiste nell'universo è frutto del caso e della necessità*.

Le due possibilità, Caso e Necessità, che determinano tutto ciò che esiste nell'universo (come detto da Democrito) paiono antitetiche: mentre la necessità indica l'impossibilità di non poter esserci altra scelta, il caso indica invece una chiara assenza di cause o scopi...cosa può avvenire allora?

Jacques Monod, generalizzando filosoficamente gli sviluppi della biologia e

della genetica, risponde così: '*soltanto il caso è all'origine di ogni novità, di ogni creazione nella biosfera, poi nella struttura invariante e telenomica dei viventi farà sì che al caso subentri la necessità quale inesorabile determinazione*' (posizione condivisa oggi anche da R. Dawkins, il più noto sostenitore del neodarwinismo).

Tutto ciò impone una ridefinizione dei canoni etici con cui l'uomo agisce.

Noi siamo i discendenti di quell'*homo sapiens* che aveva *bisogno* della spiegazione mitica. È da loro che abbiamo ereditato probabilmente l'esigenza d'una spiegazione, l'angoscia che ci costringe a cercare il significato dell'esistenza. Angoscia creatrice di tutti i miti, di tutte le religioni, di tutte le filosofie e della scienza stessa

L'invenzione dei miti e delle religioni, la costruzione di vasti sistemi filosofici sono il prezzo che l'uomo ha dovuto pagare per sopravvivere in quanto animale sociale, senza piegarsi ad un mero automatismo.

J. Monod, ci indica come la Scienza dovrebbe essere sempre di aiuto all'uomo per comprendere quanta responsabilità abbia nella costruzione del proprio destino. Oggi più che mai con l'insorgere di fondamentalismi, di terrorismi ecc. dovremmo rileggere ciò che

scrive Monod: 'L'uomo deve accettare il fatto che è solo nell'immensità indifferente dell'Universo da cui è emerso per caso. Ma ciò non toglie all'uomo la libertà e la responsabilità, anzi: il suo dovere, come il suo destino, non è scritto in nessun luogo. A lui la scelta tra il Regno e le tenebre'.

Ai primi del Novecento, Gödel dimostra l'impossibilità di una piena formalizzazione della matematica; la meccanica quantistica (con il principio di complementarità di Bohr e quello di indeterminazione di Heisenberg), afferma l'impredicibilità matematica di alcuni stati della materia; si ha, così, una vera 'rottura epistemologica' (Bachelard) rispetto al rigido determinismo meccanicistico. Se Schrödinger può affermare che "nell'incontro di due molecole, la traiettoria sia determinata non dalle note leggi sull'urto, ma da un adatto gioco di dadi", Einstein dovrà replicare (classicamente) che: "Dio non gioca a dadi con il mondo". M. Born (Nobel per la fisica del 1954) riassume così la questione: "La verità è che nessuna dottrina scientifica possiede un valore che vada oltre quello probabilistico, ed è sempre suscettibile di venir modificata alla luce di nuove esperienze", tesi fatta propria dalla epistemologia di K.R. Popper e radicalizzata da I. Lakatos e P.K. Feyerabend.

La successiva comparsa della teoria del 'caos

deterministico' (avviata dal matematico e meteorologo E.N. Lorenz), di cui è notissimo il cosiddetto 'effetto farfalla', ha ulteriormente contribuito a ridisegnare i termini della questione. L'ossimoro sembra – giusto Democrito – indicare realmente una possibilità.

Capita ancora di trovare, nei quotidiani, nelle recensioni di scoperte della genetica o delle neuroscienze, affermazioni secondo cui sarebbe definitivamente provato che gli esseri umani non possono mai dirsi liberi e, dunque, responsabili. Così come capita di trovare altrettanto corrive e fallaci difese della libertà che si appellano alla meccanica quantistica e all'indeterminismo; se fosse vero l'indeterminismo nella sua versione estremistica, le azioni umane, al pari di tutti gli altri eventi, sarebbero causalmente indeterminate; nulla, dunque, ne determinerebbe con certezza il verificarsi, nemmeno l'uomo! E allora dove sarebbe la libertà? Ciò che conta per la libertà è se noi riusciamo effettivamente a causare la realizzazione di ciò che intendiamo e desideriamo, e questo è ancora controverso; forse aveva ragione Kant: l'opposizione tra causalità deterministica e causalità libera è e resta un'antinomia.

La relazione

La vita è relazione e la relazione è vita. E' nel rapporto con il se e con gli altri che noi costruiamo la nostra vita. Purtroppo, come vedremo, buona parte delle nostre azioni sono falsate dal condizionamento che riceviamo a vari livelli. Salutiamo, sorridiamo, conversiamo amabilmente o ci mostriamo indignati, molto spesso per convenzione, per ubbidire a regole sociali, più che per spontaneità.

Quello che avvertiamo mancante nel nostro essere, cerchiamo di riempirlo con 'l'amore'. Da qui l'antinomia di 'avere' o 'essere', che accompagna il cammino dell'uomo. Ogni essere vivente, porta in se una costitutiva mancanza d'essere: nessun vivente può essere tutto l'Essere. Da questa mancanza, nasce il bisogno di un oggetto altro da se. Ciò si applica sia al bisogno di cibo, sia al bisogno sessuale. Perciò la relazione con il prossimo cerca di colmare un bisogno vitale.

L'uomo è l'essere che fa della relazione l'elemento fondamentale della sua esistenza. Non c'è vita senza relazione. Se poi comprendiamo che non cessiamo mai di comunicare, scopriamo anche quanto diciamo agli altri di noi senza che lo sappiamo. La relazione è causa ed effetto della qualità della

nostra vita: è il metro che misura il nostro benessere e malessere.

Nel gioco degli specchi, con cui riconosciamo e valutiamo i comportamenti e tutte le cose, si riflette il rapporto relazionale che abbiamo con noi stessi e che costruiamo con il prossimo.

Per questo motivo un ventaglio ampio di relazioni assertive, positive e parietarie segnano la capacità di vivere e affrontare i problemi quotidiani.

Tutto deve partire da un presupposto, da una verità: noi non possiamo cambiare gli altri.

La relazione è uno scambio di molte informazioni, di segnali, di suggestioni, di energie e diventa un problema quando non soddisfa più i bisogni. Noi abbiamo bisogno della relazione perché da essa traiamo energia; ci nutriamo con essa. La relazione cambia continuamente, dato che anche noi cambiamo, quindi dobbiamo accettare i cambiamenti. La libertà è quello che ci rende forti nella relazione, poiché possiamo permetterci di accettare gli altri così come sono.

Rafforzando la nostra essenza miglioriamo le relazioni; diventiamo padroni del nostro spazio relazionale.

Nessuno insegna o spiega come governare e comprendere i nostri comportamenti.

L'educazione così come è intesa oggi, prepara a comportamenti stereotipati, a risposte conformiste, a ragionamenti banali senza far apprendere nuove strategie alla nostra mente in risposta ai problemi; in sintesi a stimolare la mente creatrice. Nuovi pensieri creano nuove sinapsi, nuove realtà, nuove strategie per affrontare la vita e superare il disagio. Il dolore segnala un malessere legato ad una mappa inconscia, ad un fatto traumatico e a credenze. Il dolore psichico è una domanda senza risposta.

La relazione interna, che condiziona quelle esterne, è inconsapevole e genera pensieri automatici. Dobbiamo imparare ad ascoltarci. Con la meditazione riusciamo a fare 'presenza', ad esercitare la ginnastica del 'qui e ora'. La qualità della vita dipende da dialogo interno. L'automatismo spinge l'energia in un certo senso. Con la mente creativa riusciamo ad elaborare il comportamento automatico. Conoscere significa distinguere; le generalizzazioni solitamente fanno emergere una scarsa coscienza, fanno comprendere quanta poca consapevolezza si ha del proprio pensiero.

Lo SCRIPT ovvero l'inganno dell'evoluzione

Leggendo il libro di Eric Berne *Fare all'amore* - edito da Bompiani-, mi sono imbattuto nel termine *Script*. Questo termine in inglese indica il copione e letteralmente significa scrittura; si intende con questo termine il "documento originale". E. Berne usa questo termine per primo in psicologia e nel libro citato precedentemente, che raccoglie i testi delle conferenze tenute all'università di California, parla di Script come lo speciale comando che dirige il nostro comportamento e che in buona parte determina il destino.

Con lo SCRIPT Berne ha indicato l'inganno dell'evoluzione attraverso la "programmazione parentale", ovvero tutta quella serie di insegnamenti, messaggi, comandi che trasmettono i genitori o le figure più rappresentative della vita di un bambino. Egli ci dice anche degli inganni della natura cui sono oggetto diversi animali, sono frodi che danno l'illusione di soddisfare un bisogno e hanno come fine la conservazione della specie. Non c'è dubbio che buona parte di tali illusioni sussistono anche nell'uomo.

Pur generando nuovi individui, l'uomo attraverso lo SCRIPT, conserva lo "stabile". La psicologia umana è cambiata poco da quella

dell'uomo primitivo. Riproducendoci e recitando sempre le stesse parti, abbiamo per un certo verso "fermato il tempo", cercato l'immortalità. Il percorso umano sempre diverso, ha nei corsi e ricorsi, qualcosa di simile, di uguale.

"Venendo al dunque, la vita è sempre lo stesso vino vecchio in bottiglie sempre nuove. Cambiano i contenitori ma l'uva è la stessa che dà sempre la stessa antica ubriacatura". (Campbell).

Per Freud abbiamo una specie di condanna a scontare traumi infantili, cattiverie e repressioni puberali, madri castranti. Ma dopo, nella psicoanalisi appare o meglio interviene, il discepolo prediletto di Freud, Jung per dirci che invece possiamo avere un'evoluzione potenziale con una psiche liberata. In breve lo "script" di una religiosità latente come la civiltà, elementi del divieto che frenano l'uomo e creano patologie con sintomi incontrollabili, sono le origini del malessere sostenuto da Freud per cui con l'analisi ci dà la conoscenza ma nega la libertà, l'evoluzione, la spiritualità con un "sogno diverso" del suo. Per Freud, l'uomo è un animale cattivo e crudele che continua una storia di assassinii, di morte che riportano ad un parricidio: il peccato originale. Una colpa primordiale.

L'uomo uccide sempre, e al di là di nemici individuati con diverse bandiere, ma, come necessità di sopprimere il padre. Il cristianesimo per questo ci aiuta facendolo uccidere da "altri", gli ebrei appunto.

Con lo SCRIPT, ovvero l'inganno dell'evolutivo noi ci tramandiamo gli schemi, le mappe per affrontare la vita; ci tramandiamo le scorciatoie per non usare l'intelligenza, per non fare sorgere dubbi, per non ragionare e interrogarci. Lo SCRIPT fornisce le risposte pronte ad ogni uso: "Gli stranieri? Mandarli a casa loro"- "Gli omosessuali? Che schifo! Come i drogati,"- "I drogati? Ammazzarli subito, prima che ci ammazzino loro!", oppure "Poverini sono ammalati". Questo è un campionario di frasi fatte, le soluzioni più semplici ai problemi più complessi.

Con queste posizioni noi ci riconosciamo e sulla base delle similarità ci mettiamo insieme: costruiamo società omogenee che escludono i diversi; nascono i comitati, i club, le associazioni più diverse e anche i partiti. Si ci prepara con serietà, con il moralismo e le convinzioni di essere nel giusto, ai campi di sterminio, ai genocidi, ai massacri e a tutte le brutture della storia umana.

Essere coscienti dello SCRIPT è un primo atto per sviluppare l'intelligenza, conoscere i

condizionamenti e sapere se seguiamo un copione. In sostanza la vita procede tra quello che si decide e quello che ci succede. Quello che si decide si mischia a quello che decidono gli altri. Quello che ci succede è in parte quello che si decide insieme agli incidenti “fisici e chimici”, le malattie e le botte, o una pallottola vagante. Questo è uno schema un po’ riduttivo e semplicistico della vita nella sua complessità, ma contiene una verità: i bisogni dell’uomo sono sempre gli stessi e sono semplici; quello che si fa per soddisfarli è molto complesso, contorto e in fondo uguale.

Lo SCRIPT, non è che non lo avvertiamo, in un certo modo lo conosciamo pure, il fatto è che lo subiamo. C’è una spinta naturale alla individuazione e alla autonomia, la natura ha bisogno di creare esseri unici. Questa spinta genera conflitto e si avverte soprattutto nell’adolescenza e nella pubertà: spinge a diventare quello che si è. Molti lasciano irrisolto il conflitto e trascinano così la propria esistenza sopravvivendo. Il pensiero segue...c’è sempre uno scarto di tempo tra la presa di coscienza e l’agire, tra il prima e il dopo. Quando lo spirito si impadronisce della storia, la storia è già fatta. Questo può generare l’angoscia di vivere una condanna ineludibile. Solo la consapevolezza del limite può darci lo strumento di costruzione, di progetto e di

speranza. Così perpetuiamo gli sbagli di una vita che in noi ricomincia da capo, avendo per affrontarla come possibilità lo SCRIPT e come capacità il potere di modificarlo ed escluderlo.

Se sono influenti tutti i condizionamenti che determinano un uomo ad essere più o meno vizioso o santo, più o meno codardo o eroe, genio o stupido, è altrettanto vero che l'uomo rimane sempre con la capacità e decisione di interrogarsi, guardarsi e creare se stesso. Senza ciò non ci sarebbe l'uomo, né la sua storia.

Fermarci a considerare la forza dello SCRIPT nel manipolare l'evoluzione umana, non vuol dire rendere impotente la capacità umana, ma anzi renderla partecipe alla costruzione di una storia che superi gli schemi presenti e l'apra ad una nuova comprensione.

Lo SCRIPT si può dividere su due livelli:

1) lo SCRIPT dell'umanizzazione o religioso; è lo SCRIPT genetico che genera la coscienza, ovvero lo SCRIPT DEL TOTEM E DEL TABU'. Questo SCRIPT si avverte anche con la coscienza di un tempo immortale, di un tempo dell'essere e del divenire.

1. lo SCRIPT individuale o culturale. E' lo SCRIPT della parola e dell'educazione; quello che genera i comportamenti stereotipati nella società, quello che ci fa conoscere per

categorie e ci omologa. Con questo SCRIPT impariamo il modo di amare o viceversa la incapacità d'amare e di sentire l'amore per noi stessi.

Bisogna poi aggiungere lo **Script** che fornisce **la Storia e il Tempo**.

Con i meccanismi della mente, con il sopravvento dell'inconscio, pare che l'uomo non riesca ad evolvere; pare sconti una sorta di peccato originale di rinascere sempre uguale nella stessa vita. Ma dobbiamo credere che il nostro mondo debba essere una valle di lacrime?

In un certo senso la storia è la nostra zavorra, sarebbe quello che ci forma ma nello stesso tempo ci frena, così il nostro spirito per liberarsi deve prima di tutto arrampicarsi sulle macerie della storia. Allora il tempo cesserà di essere localizzato, individualizzato, particolareggiato e non creerà nessuna differenza tra le persone come lo spirito che non ha radici ed è senza tempo. Abbiamo enormi possibilità per costruirci il futuro, abbiamo innanzi un futuro di uomini e donne liberati. Ma la storia continua a lavorare dentro di noi a condizionarci fornendoci abitudini, schemi mentali, opinioni, sintomi che ci impediscono di cambiare.

La Storia e la sua narrazione lavora dentro di noi e ci condiziona, fornendo abitudini, schemi mentali, opinioni e sintomi che impediscono di cambiare. Una specie di anamnesi dell'anima che pone paletti al crescere, all'evolvere senza meta.

Questo lo definirei lo Script della storia, il vero script dell'anima.

Un contenuto semplice, un passatempo, un fatto insignificante possono fare sprofondare le persone in comportamenti diversi, non in base alla banalità o alla importanza dei fatti, ma all'elaborazione archetipa che da significato a quello.

La Storia e la sua narrazione lavora dentro di noi e ci condiziona, fornendo abitudini, schemi mentali, opinioni e sintomi che impediscono di cambiare. Una specie di anamnesi dell'anima che pone paletti al crescere, all'evolvere senza meta.

Berne in seguito con la sua ultima opera. **“Ciao...e poi?”**, ha usato invece di SCRIPT il termine “apparato di copione”; con ciò ha inteso più specificatamente le costrizioni psicologiche e i condizionamenti per cui noi recitiamo la vita.

L'analisi dei copioni è parte integrante “L'Analisi Transazionale” di Eric Berne.(A.T.).

L'analisi transazionale ha appena 30 anni di vita ed è lo sbocco di un lungo percorso di indagine. Essa ha avuto tre fasi di sviluppo teorico: 1) La scoperta degli stati dell'IO (1957). 2) Lo sviluppo e il modo di comunicare con gli stati dell' IO. I Giochi. 3) L'analisi dei copioni, con il quadro della struttura dei comportamenti della personalità, chiudono la teoria.(1967)

L'A.T. è un valido aiuto alla comprensione dei comportamenti umani. Sintetizzare l'opera di uno studioso è difficile, si rischia di essere riduttivi, incompleti e quindi inesatti. Io ci provo entrando nel suo spirito. Berne usando un linguaggio semplice e con un po' di ironia, con l'aiuto del "marziano"- ovvero guardando la realtà svincolati dagli schemi comuni, definita "spazzatura"- svela tutto quello che si impara per mascherare il nostro essere. Tutto questo è riportato nel libro: "Ciao... e poi?", che è indicato come "la psicologia del destino umano".

Quello che esprimiamo lo facciamo attraverso dei comportamenti che ci rivelano la personalità. Berne ha elaborato così una teoria della struttura della personalità: ogni essere umano presenta tre stati dell'IO. Questi sono chiamati. GENITORE. ADULTO. BAMBINO. Gli stati dell'IO possono essere anche

considerati come stato: ARCAICO (BAMBINO); stato ELABORATORE (ADULTO); stato IDENTIFICATORE (GENITORE). In sostanza lo stato BAMBINO, cui si nasce, è quello che deriva dall'essere stato bambino; questo stato non si abbandona mai ed è la nostra parte più preziosa. Lo stato BAMBINO è lo stato naturale, le influenze parentali possono rendere lo stato BAMBINO, ribelle o adattato. Lo stato GENITORE lo si impara e proviene dalla figura dei genitori reali. E' sempre difficile essere genitore diverso da quello che abbiamo avuto realmente. E' dovuto a questo stato la capacità e la quantità di energia che ognuno di noi può liberare. La nevrosi non si eredita, ma i genitori possono essere responsabili insegnando a impiegare l'energia psichica al figlio. Lo stato ADULTO lo si conquista e si forma lentamente, è quello che affronta oggettivamente l'ambiente. Questi stati non hanno una diretta corrispondenza ai concetti psicoanalitici di: Es, Io, Super-Io; anche se li richiamano, ma sono modelli di comportamento reali che esistono nella nostra mente: sono stati mentali.

In diverse situazioni della vita quotidiana, noi assumiamo uno stato dell'io corrispondente. Questo ci è segnalato per esempio, dal cambio di voce, dalla diversa postura fisica, ecc. Sono cambi a volte impercettibili, ma che segnalano

in modo preciso il diverso stato dell'io. Così mentre si gioca si assume uno stato dell'io BAMBINO, così come quando, in difficoltà, si chiede aiuto. Quando si impartiscono ordini o si fa una critica, la nostra voce diventa più grave, la nostra posizione fisica è composta, così assumiamo lo stato dell'io GENITORE. Lo stato dell'io ADULTO è lo stato che si avverte quando si agisce razionalmente, esempio quando si guida un'automobile, si svolge un lavoro con attenzione; è lo stato che ci fa agire come si fosse un computer.

Ognuno di noi può analizzare le percentuali dei tre stati dell'IO che ha all'interno di sé. Questi stati sono in continuo dialogo tra loro nei nostri pensieri. La quantità di influenza che esercitano sul nostro essere, compongono la nostra personalità. Nell'analisi degli stati dell'IO, secondo la loro preponderanza, si possono riscontrare delle contaminazioni e delle esclusioni.

Quando il GENITORE contamina l'ADULTO si hanno i pregiudizi; quando il BAMBINO contamina l'ADULTO si hanno le illusioni. Quando si esclude il BAMBINO si ha un comportamento privo di sentimenti, di gioia, di curiosità; si ci comporta come una macchina con un eccessivo senso del dovere e rispetto delle leggi. Con l'esclusione del GENITORE si

ha un comportamento amorale, non si conoscono vincoli o doveri, si è possessivi negli affetti e violenti fino alla delinquenza. Può essere l'irresponsabile e l'artista tutto genio e sregolatezza. Con l'esclusione dell'ADULTO si ha la psicosi o la malattia mentale, manca il contatto con la realtà, prevale l'angoscia.

Gli stati dell'IO si sono formati con le varie influenze degli atteggiamenti normativi e affettivi che caratterizzano i messaggi genitoriali.

Con l'A.T. si scopre come i genitori trasmettono quello che hanno imparato e ricevuto, in termini di comportamento, ai loro figli. Non c'è soluzione di continuità alla trasmissione del copione.

L'A.T. ci aiuta soprattutto ad individuare i copioni di vita: quelli che assegnano una parte e sono il modo più facile per affrontare la vita pur essendo anche il mezzo per soffrire.

L'A.T. è di valido aiuto per tracciare un quadro della personalità e quindi individuare le parti marcatamente soggette ai condizionamenti esteriori; i comportamenti derivanti da comunicazioni nevrotiche, che rispecchiano uno stile di vita e una comunità sociale e culturale malata. Gli studi sulla comunicazione ci fanno rilevare con l'A.T. la parte più esteriore dello SCRIPT culturale e individuale.

L'A.T. viene usata anche per migliorare la comunicazione all'interno di strutture aziendali. Il fine è di raggiungere una comunicazione cosiddetta "assertiva", cioè atta ad affermare il proprio essere in modo positivo e costruttivo. Essere a proprio agio anche in presenza di interlocutori ostili. In tutto questo c'è una visione della vita molto americana. Infatti il termine "assertivo" deriva da "assertiveness", incidere sui comportamenti, rimarcare sugli aspetti positivi: la ricerca di formare dei cittadini modello e vincenti incidendo su fattori comportamentali.

Parlando di SCRIPT si corre facilmente il rischio di cadere in un ambito esclusivamente comportamentale e quindi seguire le teorie che appartengono a queste. Con i comportamenti si affrontano i sintomi e intervenire sui sintomi con ricette, indicazioni non vuol dire affrontare le cause dello SCRIPT o almeno averne la coscienza.

Certo è che i comportamenti, grazie agli etologi, ci fanno comprendere le caratteristiche di una specie meglio della struttura anatomica. Le interazioni tra essere e ambiente produce esseri complessi e variabili. Lo SCRIPT riguarda questo adattamento. Se il termine razza ha un senso, lo si deve allo SCRIPT, alla capacità di trasmettere la cultura ed i

comportamenti. Con lo SCRIPT, chi più chi meno, scontiamo i limiti dell'esistenza, dell'infanzia e di ciò che abbiamo ricevuto dai genitori.

Non si può dimenticare parlando di A.T. dell'opera di T. Harris: "Io sono OK., Tu sei OK.". Harris, con questo libro, analizza le relazioni tra gli individui sulla base degli stati dell'Io, portando una ulteriore esemplificazione all'A.T. Il dialogo con il prossimo, secondo Harris, rivela insieme allo stato dell'Io, la posizione esistenziale. I 4 fondamentali atteggiamenti sono: IO sono OK, TU non sei OK; IO non sono OK, TU sei OK; IO non sono OK, TU non sei OK; IO sono OK, TU sei OK.

I primi tre atteggiamenti di relazione sono viziati da uno stato dell'Io BAMBINO che ha perso la fiducia in sé nell'altro o in entrambi. Il quarto si basa sulla fiducia reciproca che porta ad avere dalla relazione il massimo di informazioni e di positività: è la relazione adulta. Il libro di T. Harris insegna a ricercare quest'ultimo atteggiamento. Diversamente si hanno relazioni complementari GENITORE - BAMBINO viziate dall'atteggiamento negativo.

Le relazioni che si basano sul confronto "tu sei più di me" o "tu sei meno di me" sono svolte con un codice determinato da codici e

convenzioni. Si impara a fare questo da bambini, si ci confronta con modelli cui si uniforma il sentire e la classificazione degli altri. Riduciamo tutto ad una rappresentazione. Superare questo si può con il lavoro analitico che con l'affidamento al sé dà il senso del senso: l'essere.

Per approfondire le dinamiche del nostro agire occorre un lavoro di introspezione e di ascolto che può avvenire solo con un lungo e faticoso percorso di analisi psicologica.

Come per tutte le scienze, scopriamo che anche per lo SCRIPT, si hanno più domande che risposte. K. Lorenz pone al riguardo una domanda fondamentale: "Perché ogni processo di apprendimento produce adattamento?". Berne con l'Analisi Transazionale individua con i copioni di vita l'assunzione di ruoli con cui ognuno di

noi poi recita la sua parte sulla scena del mondo.

Come in ogni recita c'è chi fa il buono e chi il cattivo; come nei film western c'è chi vince e chi perde. Così nella vita ci sono i principi e i ranocchi come nelle fiabe. Ci sono gli scudieri che ce la mettono tutta, non per vincere, ma con la speranza di restare in pareggio. Con i copioni si assumono ruoli e comportamenti che ci distinguono. Alcuni sono banali come: La

Buona Madre di Famiglia, La Brava Moglie; La Maestra; La Strega; L'Infermiera; L'Ape Regina; Il Bravo Papà; Il Play Boy; Il Povero Me; ecc. Altri sono più complessi, drammatici, macabri e li troviamo nelle cronache dei quotidiani o nelle aule dei tribunali; comunque sono tutti ritrovabili nelle fiabe, nei miti e nelle leggende.

La natura delle fiabe, come i miti e le leggende, affondano nel mondo inconscio e hanno stretti legami con la religione: le fiabe hanno la stessa speranza, morale e visione del mondo. Tutte le fiabe hanno un lieto fine e insegnano la felicità. I miti, invece, sono tragici. La storia della storia, se così si può definire il mito, ha sempre una origine d'esperienza, è fatto di accadimenti. La parabola, la metafora, l'allegoria, sono forme che contengono una storia reale della nostra interiorità. Nel mito, così scorgiamo la verità e nelle fiabe il contenuto consolatorio; questo ci dà forza, ma al contempo ci fornisce un copione da cui non si esce.

Bruno Bettelheim sostiene il carattere educativo delle fiabe; le trova importanti per le scelte e la formazione del futuro bambino.

Le fiabe sono dirette al bambino che ha un pensiero animistico; ha un modo di relazionarsi alle cose, che lo porta a inglobarle

in un mondo cosmico, cui lui è il centro. Le fiabe sono utili perchè aiutano a tradurre in immagini vive stati interiori; aiutano a trasportare nella realtà significati nascosti: elaborano l'inconscio.

Bettelheim trova giusto il carattere non ambivalente dei personaggi fiabeschi: o solo buoni o solo cattivi, come non siamo nella realtà. Per me in ciò c'è purtroppo una visione del mondo schematica.

Bettelheim utilizza le categorie Super Io, Io e Es per analizzare, come una sorta di analisi Transazionale, il contenuto delle fiabe. E' interessante vedere come lo scontro tra Es ed Io e Io e Super Io, si racconti nelle fiabe come la necessità di integrazione ad un percorso di maturazione interiore. C'è un altro aspetto, oltre quelli positivi segnalati da Bettelheim nel libro "Il mondo incantato", ed è quello rappresentato dalla coercizione di modelli da cui non sempre scaturisce il finale dei "felici e contenti" ma piuttosto dei "cornuti e mazziati". Il termine è forte ma è doveroso poichè ci sarà sempre un Cappuccetto Rosso che vorrà essere mangiata dal Lupo e una Biancaneve o una Cenerentola pronte a ripetere la storia senza lo stesso finale, ossia con l'arrivo del Principe Azzurro; così la storia si protrarrà fino alla morte.

Le fiabe parlano oltre che all'io cosciente, al nostro inconscio: l'ambiguità contenuta nelle fiabe si sviluppa nell'inconscio dando significati diversi alla medesima storia.

Cappuccetto Rosso può essere letta su diversi piani; quello simbolico, più immediato, è della bambina che diventa adulta dopo essere stata mangiata dal Lupo. I riferimenti sessuali sono chiari: è il passaggio della fase edipica con il rapporto con l'altro sesso. C'è all'origine il messaggio materno da seguire ma Cappuccetto Rosso farà la sua esperienza indipendentemente e osserva Bettelheim, fa agire l'inconscio nella solitudine.

La fiaba ci insegna che per crescere va scontata l'esperienza e che l'ingenuità molte volte è un richiamo inconscio ad eseguirla. Cappuccetto Rosso mette allo scoperto molti lupi ma anche molti lupi fanno tante Cappuccetto Rosso.

Le mamme diranno sempre di stare attente al Lupo alle loro figlie e sarà proprio per questo che vorranno inconsciamente conoscere il Lupo. La favola di Cappuccetto Rosso è emblematica nel descrivere e indicare la responsabilità dello SCRIPT: nessuno dei personaggi è senza colpa e si può affermare che le colpe vengono da lontano: la mamma che manda Cappuccetto Rosso da sola nel Bosco; la nonna che regala il Cappuccetto Rosso alla

nipote; Cappuccetto Rosso che insegna al Lupo la strada per andare dalla nonna e infine anche il cacciatore salvatore...L'ambiguità che accompagna ogni fiaba deve avere una libera elaborazione poiché nel nostro inconscio vivono le contraddizioni e nel vederle sta la chiave per superarle.

Non va dimenticato nell'analizzare il contenuto delle fiabe e la loro influenza, l'opera di M. Louise Von Franz. Allieva di C. G. Jung, Marie Louise Von Franz ha analizzato, oltre che a migliaia e migliaia di sogni, anche le dinamiche delle favole e i loro contenuti simbolici utili alla comprensione delle motivazioni inconsce del nostro aderire culturale.

Il copione, indagato da E. Berne nei suoi libri, può essere negativo o positivo: comunque è responsabile dell'infelicità della nostra vita. E' positivo quando è debole, per cui è possibile uscirne e diventare quello che si è realmente. Per certuni imparare diversi copioni può essere utile a districarsi da certe situazioni drammatiche. Per cert'altri c'è il controcopione, ossia un copione osservato alla rovescia, cui si ubbidisce facendo tutto il contrario. Si è comunque condizionati.

Nell'adolescenza sorge spesso il conflitto tra copione e controcopione; esiste tuttavia una naturale spinta all'autonomia che può facilitare

l'uscita dal copione: E' una spontanea tentazione a rifiutarlo e a ribellarsi ai genitori che lo impongono. Molte volte invece si passa al controcopione convinti di essere liberi di agire, di trovare la giusta dimensione del nostro vivere. Nella fase dell'adolescenza si prendono decisioni che investono il futuro più prossimo: la giovinezza. Si sceglie la scuola, la professione, il lavoro, quello che si desidera nella società. Può essere allora un caso felice (riporta Berne, con la sua solita ironia) la morte accidentale dei genitori responsabili di un copione negativo.

Lo SCRIPT individuale viene assunto dal bambino nei primi 5 anni di vita. Il bambino da 0 a 5 anni registra tutto. Il bambino considera il genitore, da cui dipende, onnipotente; da lui impara le norme, le proibizioni, i divieti, le carezze, impara l'amore.

L'uomo nasce libero, ma una delle prime cose che impara, è fare quanto gli viene insegnato e passa il resto della vita facendolo. Quello che si è imparato, di regola non viene più abbandonato. "Sii fedele a te stesso!", è la massima che ci accompagna tutta la vita. Così si finisce per soffrire meglio, si sceglie quello conosciuto e accettato. Continuando sulla stessa strada e applicandoci, raggiungiamo i risultati che vediamo. Non è un caso che certe

persone incontrino sempre lo stesso tipo di persone: ognuno ha bisogno del suo complemento. Per la recita del copione occorre la compagnia. Un bambino cercherà la mamma, come la mamma un bambino; un sadico troverà un masochista e un dominatore un dominato. Il problema sta nella nostra mente, nel pregiudizio. Questo rende vero l'aforisma che dice: "Non esistono problemi, ma solo indecisioni". Il ritenere un fatto esterno a noi causa di problemi è moltissime volte, la fonte stessa del problema.

L'educazione dovrebbe essere di aiuto a fare maturare le proprie capacità inclinazioni con il rispetto delle norme di convivenza , invece spesso si rivela un forte strumento per diffondere lo SCRIPT.

Già gli antichi conoscevano la forza del condizionamento con l'educazione e Plutarco così scriveva: *<Licurgo, il legislatore degli Spartani, prese due cuccioli nati dagli stessi genitori e li allevò in modo completamente diverso, facendo diventare l'uno ingordo ed inetto, l'altro abile nel fiutare le tracce nel cacciare. Poi un giorno che gli Spartani erano riuniti in assemblea: "Grande importanza - disse- per generare la virtù, rivestono le abitudini, i principi educativi, gli insegnamenti e gli orientamenti di vita, e ve lo*

dimostrerò subito con assoluta chiarezza". Fatti venire i cuccioli, pose loro davanti una ciotola piena di cibo e una lepre, e li lasciò liberi: subito il primo si avventò sulla lepre, l'altro invece si avventò sulla ciotola. Gli Spartani non riuscivano ancora a capire dove volesse arrivare e a che scopo esibisse quei cuccioli: "Questi due - proseguì Licurgo - sono nati dagli stessi genitori, ma sono stati allevati in modo diverso: così uno è diventato ingordo, l'altro invece adatto alla caccia". E sulle abitudini e i modelli di vita bastino queste considerazioni".>

L'educazione è per Berne una programmazione parentale; essa fornisce il copione di vita con un percorso, si può dire, obbligato: attraverso la forza del passato.

Con lo SCRIPT quale "forza del passato", si ha un destino ineluttabile, così mentre il nuovo non è disegnato, il vecchio non è buono. Le decisioni che prende il bambino sono correlate a diverse interpretazioni dei messaggi genitoriali. Questi messaggi sono di diverso tipo, i principali sono di permesso e di negazione. Di regola quello che non è permesso è interpretato dal bambino come negazione. Fondamentalmente i messaggi sono inviati in tre modi:

1) MODELLO: "guarda come è bravo quello".

2) SUGGERIMENTO: "Se facessi così sarebbe meglio".

3) ATTRIBUTO: "Fai e sei come lo zio Enzo".

Questi messaggi aiutano a formare i copioni di vita. Potenti sono i comandi e le ingiunzioni, che pur non avendo risposte automatiche, influenzano le decisioni future. Esempio di ingiunzione: "Sii forte"- decisione presa: sto da solo. "Sii diverso"- decisione: non mi accettano. "Sii perfetto"- decisione: non valgo niente.

Formidabile esempio di comando è la scelta del nome da dare al figlio. Questo si può ritenere il primo e più diretto "comando" dei genitori al figlio.. E' chiaro che nella scelta del nome vi è implicito il destino che i genitori vogliono dare al figlio. Se analizziamo il nostro nome, scopriremmo molte cose e sapremmo come è vero, certe volte, il detto popolare che dice che nel nostro nome c'è scritto il destino. Il nome è sempre frutto di scelte pensate dai genitori con un aspetto anche augurante. Esso è dettato da innumerevoli fattori e si richiama a diverse categorie che si possono raggruppare in: TRADIZIONI FAMIGLIARI - che richiamano persone della storia familiare, esempio: il nome del nonno, dello zio, ecc. Vogliono tramandare la continuità della famiglia.

TRADIZIONI RELIGIOSE- nomi scelti con la

credenza mistica per avere protezione e augurio. Il nome dei santi, dei patroni, della tradizione paesana.

TRADIZIONE POLITICA- nomi di leader politici legati all'ideologia, sottintendono far proseguire al figlio una immaginaria rivoluzione o aspirazione politica. E' come tramandare un'illusione.

Vi è poi l'attualità o la moda che porta a far chiamare i figli come il divo o l'artista del momento, un auspicio di successo si direbbe, salvo poi scoprire che raramente il successo porta lo stesso nome. A questo proposito abbiamo le Rosselle, i Valentino, le Raffaele, ecc. Comunque il nome rimane il primo segno di riconoscimento sociale. Ancora prima del volto, dell'aspetto fisico, impariamo ad essere un suono.

A questo suono ci si affeziona, a volte si detesta, si cambia, si modifica con altri, ma tutti hanno una loro intrinseca forza di condizionamento: questo suono, si ha la consapevolezza, parla di noi.

Nella famiglia si imparano e si caratterizzano le relazioni; si impara la lingua, le parole e il suo uso, così come i sentimenti: si impara la vita. La famiglia è così l'asse portante della società e rappresenta con il legame parentale, le radici. All'interno della famiglia le stesse nevrosi

trovano un equilibrio e ognuno trae i propri vantaggi, quelli che Freud chiamava "utili di malattia".

In questo ambito si rafforza lo SCRIPT individuale. Con il progresso tecnico e sociale, la famiglia - describe Bettelheim - perde il suo ruolo di unica dispensatrice di beni materiali, ma rimane , anzi rafforza il ruolo di supporto psicologico. Nessuna specie animale ha una così prolungata dipendenza familiare dei figli. Nell'uomo l'infanzia dura a lungo; trovare il sostegno psicologico ed emotivo nella famiglia, allontana il naturale distacco. Nascono in questo quadro di convivenza, problemi di ordine psicologico, per cui il proprio malessere è dovuto alla "colpa di altri". La differenza, per Bettelheim, è la famiglia dove non c'è "colpa dell'altro", ma c'è il sostegno e la solidarietà nel dolore. E' la famiglia felice.

“E’ tutta colpa tua”, è uno dei meccanismi di relazione più diffusi. Scaricare la colpa sugli altri e commiserarsi è il modo per non prendersi responsabilità e quindi per non crescere. Così, non credendo alla nostra capacità e responsabilità di essere gli artefici di quello che ci succede, facciamo succedere, senza averne coscienza, sempre la stessa cosa: la famosa “coazione a ripetere” di Freud. Tutto quello che ci accade, di negativo (il più delle

volte) e di positivo (raramente) è dovuto agli altri. Nel rapporto di coppia poi, l'altro: l'odiato- amato compagno, è responsabile di tutto. "E' tutta colpa sua" si dice, però guai a perderlo questo nemico- amico. E' lui che ci rafforza la convinzione che è tutta colpa sua; se poi chiede continuamente "scusa", è fatta: si può passare tranquillamente (si fa per dire) la vita con lui nell'infelicità senza aspirare ad altro. Quello che serve in fondo è non sentirsi soli, ma a che prezzo! Ma sarà poi vero?

Il giornale, se notate bene, è il posto dove vanno a finire molte storie di "tutta colpa tua": sono quelle storie di coltello, botte, liti e vendette.

Alla fine tutto ci riporta al nostro essere piccoli. Piccoli e chiusi, fermi in un progetto angusto. Allora non ci rimane l'augurio (quello vero) di vastità. Ci vuole vastità per farsi più grandi del proprio dolore. Ci vuole vastità per sentire che siamo dilettanti dell'amore e che occorre "compassione" per potere "con" e non "contro" gli altri, costruire la nostra libertà e (in parte) felicità.

Bruno Bettelheim in un "**Genitore quasi perfetto**" dice che l'educazione dei bambini non può essere codificabile e regolamentata, sia per la diversità delle persone, sia per l'interagire dei sentimenti, affetti e visioni del

mondo non accordati. Bettelheim con il suo libro, non detta regole, ma fornisce elementi utili al raggiungimento di una consapevolezza sia di sé che dei propri figli. Un momento di crescita insieme che sviluppa l'intimità.

Essere genitori lo abbiamo imparato, di regola, dai nostri genitori, guardando i loro comportamenti e ascoltando quello che dicevano. Quindi la programmazione parentale, lo SCRIPT, non è colpa dei genitori più di quanto la abbiano nel trasmettere il loro aspetto fisico e i geni che a loro volta hanno ricevuto dai loro genitori.

Ogni bambino nasce con delle potenzialità genetiche sue, l'educazione poi le consolida o le inibisce. L'ideale sarebbe aiutare a far diventare quello che già alla nascita si è. Non quello che i genitori desiderano o vorrebbero. Merita una riflessione la responsabilità di certi genitori che con le loro maniacali aspettative contribuiscono in maniera determinante alla infelicità dei figli e in certi casi al loro tragico destino. In questi casi la loro influenza è da considerare senz'altro colpevole. Un genitore che investe nei figli le proprie angosce, i propri desideri e non rispetta l'individualità, fa una violenza dalle conseguenze a volte devastanti.

Aiutare la conquista dell'autonomia psicologica ed economica dovrebbe essere il ruolo

principale dell'educazione dei figli. Perciò sono determinanti i comportamenti di chi compone la famiglia per la nostra storia futura; da ciò dipende la forza dello SCRIPT individuale e la capacità a smantellarlo.

Il modo come immaginiamo la nostra vita, influenza il come alleviamo i figli; sul nostro essere essere individui in una democrazia, sulla preparazione alla morte. Eredità genetica e ambiente si integrano, così noi siamo un prodotto complesso di molti fattori. I genetisti, studiando la genetica ci dicono di aver scoperto quanto è importante l'ambiente e viceversa.

Buona parte della nostra identità, sono le caratteristiche fisiche e collettive che ci definiscono: nazionalità, nome, cognome, altezza, occhi, sesso, professione, stato civile, ecc.: sono quelle scritte sulla carta d'identità. Esiste poi l'identità individuale, è quella che ci distingue ed è quella più inquietante: è quella che ognuno ha dalla nascita ed è, paradossalmente, la più difficile da trovare.

Nel processo di autocoscienza c'è la graduale accettazione del nostro essere, tali da divenire figli di sé.

Bella a tale proposito, è la storia di Erik Erikson, che senza essere nè medico, nè psicologo, divenne professore ad Harvard

come studioso delle età evolutive. Egli in realtà si chiamava Homburger, ma andando in America cambiò nome e cognome di famiglia scegliendo Erikson che vuol dire figlio di Erik; il suo nuovo nome indicava che egli era il padre di se stesso.

Anche Eric Berne, nato in Canada, cambiò il proprio cognome; in origine il suo nome era Bernstein, ma divenuto cittadino americano nel 1938 si cambiò il nome in Berne.

Interessante è anche quello che sostiene J. Hillman, con il libro "Codice dell'anima", riguardo al nostro essere più profondo; egli dice che esiste in ognuno di noi una "ghianda individuale". Quello che contiene la "ghianda" è l'immagine di un intero destino capace di racchiudere una enorme quercia.

Ogni bambino vive due vite: una dettata dall'educazione, dai luoghi, dai costumi; l'altra quella della sua natura individuale, del suo autonomo sviluppo. Dare voce alla sua vocazione, a questa seconda vita è quella che ci ama, ci salva e vuole autonomia. E' la forza della piccola "ghianda". Con questa "ghianda" noi siamo quello che siamo. Al pari dello SCRIPT parentale la "ghianda" modella la nostra vita, ma in senso positivo. Anche il libro di Hillman si propone di smascherare la mentalità della vittima che è in parallelo lo

smascheramento del copione e dello SCRIPT. Certo che la nostra perenne unicità e irripetibilità ci testimoniano la giustezza dell'esistenza di un seme univoco: altrimenti saremmo tutti uniformati e uguali.

Per Berne ci sono diverse forme che muovono il copione. Ci sono gli atteggiamenti che si prendono per comunicare, come la plasticità del viso o la "mobilità dell'IO"; ci sono poi le caratteristiche biologiche quali "l'imprinting", "l'attrazione", "le influenze ereditarie" e infine il "piccolo fascista". Quest'ultima è rappresentata dalla forza arcaica che è dentro di noi: è la forza della conservazione, quella che ci tiene legati al sangue, alla tribù, è l'ostacolo più forte all'evoluzione umana. L'ingordigia e la violenza dell'uomo della caverne, che avevano un senso per superare le difficili condizioni di vita di quei tempi, sono giunte fino a noi attraverso il "piccolo fascista", trasformandosi in egoismo e crudeltà. Ha ragione E. Nolte ad affermare che il fascismo, non è soltanto un fenomeno politico, ma è anche il disperato tentativo di fermare la volontà di andare "oltre": prefigurare un mondo migliore. Il fascismo con il nazismo sono in sostanza le più alte forme di disumanità: sono l'affermazione della potenza dello SCRIPT nel senso più negativo. Molte volte il rifiuto a seguire il "piccolo fascista",

porta ad eseguire il controcopione: chi doveva diventare suora, diventa una grande puttana; chi doveva fare l'eremita, diventa un attore di teatro.

E. Berne con il libro: "**A che gioco giochiamo**", edito da Bompiani, ha descritto i "giochi"; le relazioni costruite artatamente per procurarci stimoli, conferme d'esistenza o meglio "carezze". Il termine "carezza" è inteso come unità di stimolo per la relazione. Le "carezze" possono essere di diverso tipo, grado e modalità; possono essere fisiche, verbali, mimiche, mediali, condizionate o incondizionate, distruttive o costruttive, positive o negative. Questa fame di "carezze" o di stimoli, che è fame di riconoscimento, è tanto importante come il cibo e l'aria. Questa fame è così sentita che si preferisce una carezza negativa (es. un rimprovero) piuttosto che l'indifferenza. Senza "carezze" non si vive. In mancanza di queste, preferiamo gli schiaffi. La fame di "carezze" è diversa in ognuno di noi, c'è a chi non bastano mai e chi riesce a vivere con una "carezza" al giorno. Un esempio possono essere i divi dello spettacolo o i personaggi pubblici, cui le "carezze" ricevute con il successo o la riconoscibilità, pare non li bastino mai: cadere nella dimenticanza, li fa sprofondare in gravi crisi depressive. Secondo Claude Steiner (un allievo di Berne), in

occidente, i bambini vengono allevati attraverso la gestione della "carezze". Questa gestione, per Steiner, è basata su 5 punti:

- 1) Non chiedere carezze
- 2) Non dare carezze
- 3) Non accettare carezze
- 4) Non rifiutare carezze negative
- 5) Non accarezzare te stesso.

Chi viene allevato rispettando queste regole, vive cercando beni materiali, si accontenta di essere frustrato, insultato e infine cerca sostitutivi alle carezze tipo la droga. Rifiutare invece queste regole dell'educazione occidentale, significa conquistare l'autonomia e l'intimità rifiutando carezze negative. L'intimità è il modo più appagante il bisogno di carezze. Con l'intimità ci si apre alla comprensione e alla reale conoscenza. Avviene uno scambio che si basa sulla fiducia e libertà. La critica allontana l'intimità. La tossicomania è per certi versi un surrogato all'intimità. Vedendo quanta gioventù è in preda alla droga si può ben desumere quanta sia grande la mancanza di intimità e di rapporti relazionali oggi basati su ciò. La stessa fisicità dell'oggetto droga è surrogato all'uomo. E' la madre nel cui grembo ci annulla. E' la pulsione di morte che vince.

La difficoltà di rapporto con la propria sfera emotiva e sentimentale, diventa causa di grande malessere perciò la gestione dei

sentimenti, la sua qualità e capacità, sono fonte da cui dipende il modo per affrontare la vita.

L'amore è la relazione dell'intimità, è la relazione che ci libera. Per Freud, in ultima analisi, la capacità d'amore è quello che ci salva. Per Eric Fromm amare è un'arte che si impara e ritiene responsabili dell'incapacità di provare amore, tre pregiudizi: 1) Ritenere che "amore" è farsi amare 2) Invece di "come e quanto" amo, è "chi e che cosa". Si scambia l'oggetto per una facoltà. 3) Scambiare l'innamoramento per amore.

Quindi per Fromm, l'amore è una facoltà che va imparata e coltivata: è l'arte della felicità umana.

Nella famiglia e nella coppia, c'è il modo per ottenere in modo immediato, il soddisfacimento del bisogno d'amore e dei sentimenti, ma non è detto che siano sentimenti positivi o veri.

L'amore, questa relazione così coinvolgente, che affonda la sua origine nel profondo della nostra natura fisica, scatena conflitti di pulsioni ed energia. Dare sbocco a questa energia ed equilibrarla, dando un senso ideativo alla pulsione, è scaricare il conflitto. Diversamente nasce la frustrazione. La coppia, come si è detto, rappresenta, il modo più semplice

per assicurare la relazione d'amore. L'intimità è sempre un incontro a due. L'incontrarsi, il conoscersi e riconoscersi, molte volte non è un caso ma un inevitabile processo di comunicazione che fa accadere fatti che appaiono misteriosi e strani.

Il bisogno di intimità e di essere riconosciuti, ovvero che qualcuno ci confermi l'esistenza, ci dica che ci siamo e chi siamo, è dovuto per Hannah Arendt (filosofa della politica) da l'essere creati da altri, così come è origine del senso dell'amore e dell'esistenza.

L'essere "rammemorante" dell'uomo è dovuto alla sua nascita, al fatto che qualcuno ci ha voluto, ci ha creati. Questo origina la dipendenza e il desiderio di nascere sempre.

Tutto pare fatto per apparire e quello che appare è destinato ad essere visto, sentito, gustato, odorato. L'uomo sembra essere il centro di questa rappresentazione; egli è il primo spettatore e l'interprete principale: è la sintesi per cui Essere e Apparire coincidono.

L'uomo ha per sua natura e costituzione, per sua capacità, il bisogno di conferme d'esistenza e quello è dato dal vedere e essere visti. Apparire quindi significa parere agli altri e questo significa avere o cercare spettatori: esibirsi, mostrarsi, recitare, essere individuati e percepiti e così essere accettati, ammessi,

legittimati al bisogno d'amore e al suo appagamento. Così inizia quel lungo percorso doloroso del travestimento per la recita di un copione e di un apparire che questo comporta e che lo SCRIPT ci conferma.

Vi sono sostegni d'identità che aiutano a rassicurarci e a far sì che non ci perdiamo, così troviamo appigli al fragile sentimento d'identità. Winnicot, parla di alcuni di questi oggetti "sostegno" che fanno parte della "area transizionale", questi oggetti insieme a certi fenomeni aiutano il bambino ad affrontare le frustrazioni, le privazioni e le nuove situazioni.

In un contesto di fragilità e di identità che pervade la nostra società, la risposta narcisistica, trova -a livello individuale- per chi la fa, nella televisione un potente mezzo di sostegno e di difesa dell'identità: dopo l'abito, la cosmesi, lo spettacolo, la televisione ci fa vivere. Diversamente non si capirebbe come certi individui riescano a dire davanti ad una telecamera cose che non direbbero mai. Le "carezze", poi, di una popolarità immediata data dalla televisione diventano una droga. Un altro mezzo che rafforza lo SCRIPT.

Szaz, psichiatra americano, dice che in fondo esiste una analogia tra il ruolo del malato mentale e quello dell'attore di teatro: tutti e due assumono un ruolo per essere riconosciuti

e amati dagli altri. I ruoli diventano strumenti che coprono e mascherano con una soddisfazione narcisistica.

Karpmann, uno dei primi allievi di E. Berne, ha individuato nel dramma, con lo scambio dei tre ruoli che lo caratterizzano: il Persecutore; il Salvatore e la Vittima - il Gioco più praticato dai nevrotici. Questi tre ruoli sono intercambiabili e pur essendoci la scelta esistenziale di immedesimarsi in uno, c'è nella relazione drammatica lo scambio di ruolo.

Es.: Un divorzio può capitare a tutti, diventa un dramma se non c'è l'accettazione di un fallimento. Se non si vive la separazione come un fatto civile e ragionevole, si scatena il dramma: il voler far pagare all'altro il fallimento. Ecco allora che uno diventa Persecutore, l'altro Vittima. Con l'intervento degli avvocati (i Salvatori) ecco che avviene lo scambio dei ruoli: il Persecutore diventa Vittima e la Vittima, Persecutore. Si entra così in un circolo triangolare che non pone fine al dramma, ma lo alimenta.

L'uscita dallo scambio dei ruoli presuppone far prevalere uno stato dell'Io Adulto. Certe volte si arriva al ruolo di Martire quando la Vittima difende il Persecutore: il massimo dell'identificazione e adattamento al ruolo.

La società come la natura non rappresente

affatto il regno della soddisfazione dei bisogni e desideri , ma il regno della realtà oggettiva. L'incontro con la realtà dà all'uomo lo spazio per la soddisfazione "reale" dei desideri. Tutto è surrogato a una ricerca d'amore.

Cercare di essere amati e accettati ci condiziona molto. C'è un film di Woody Allen che racconta questa dinamica interiore, caratterizzandola con la storia di un uomo camaleonte: Zelig.

L'irresistibile voglia di farsi amare ed accettare, porta Zelig ad assumere le sembianze dell'interlocutore. C'è in tutti noi uno Zelig: è quella parte che accetta i condizionamenti per farsi accettare e ci aiuta a confermare la nostra esistenza. In ultima analisi, Zelig, ci rivela il proprio annullamento, un rifiuto all'individualità: non accettare l'altro diverso da sé e per questo riconoscersi solo uguale all'altro. Il malessere che questo comporta ci dà la consapevolezza della parte; che noi siamo e che io sono: chi sono realmente e non che cosa gli altri vogliono che sia o pensino che sono.

La società crea nuovi bisogni e quello che noi chiamiamo civiltà, per Freud, è motivo di profondo disagio: è l'affermazione di una nuova individualità, in una nuova natura. Freud incentrò la sua ricerca sulle nevrosi,

quasi una normalità del vivere la civiltà. Il disagio è inserito in una normalità esteriore evidente. Analizzare quanto interagisce la costruzione della società nei molteplici condizionamenti, ci porterebbe lontano; è meglio considerare come noi ci poniamo nei confronti di questi: quanto li avvertiamo, quanto li subiamo.

Tutto appare procedere tra il desiderio e la sua soddisfazione che supera i bisogni fisiologici, come la fame e il sesso, per diventare conoscenza e ragione, valore e idea, realtà ed esperienza.

L'antinomia tra avere e essere trova conferma nei fondamentali bisogni psicologici dell'uomo: il bisogno di stimoli e il bisogno di riconoscimento. Questi due bisogni si possono riassumere come bisogno di conferma d'esistenza. Abbiamo bisogno che qualcuno ci dica che viviamo, ce lo dimostri e confermi. Da qui la necessità della struttura sociale che ci garantisce, attraverso le sue relazioni, lo soddisfacimento dei bisogni.

La struttura sociale però non arriva a raggiungere lo scopo, anzi ne apporta diversi altri. Insomma, la società in contraddizione, non frutto di una volontà razionale di individui che hanno sottoscritto un patto per risolvere in modo pratico dei problemi, ma una società

frutto di un'idea del sè che non sa come e quanto vuole essere.

Freud dice:" Ognuno deve legare la propria esistenza a quella degli altri così intimamente che, la brevità della propria vita possa essere superata. Parimenti non deve portare a fine, in modo illegittimo, le richieste dei propri bisogni, ma lasciarle insoddisfatte. (...)L'insoddisfazione fa nascere una forza che cambierà l'ordine sociale, uno stato che non tutti i bisogni personali possano essere soddisfatti. Non c'è soluzione finale al conflitto".

I bisogni fondamentali ci confermano l'esistenza, ci fanno sentire vivi: sono quelli che ci danno stimoli e sensazioni. E' forse per questo che paghiamo per andare sulle "montagne russe"; ci lanciamo nel vuoto attaccati ad un elastico o cerchiamo alcune situazioni rischiose. Svuotata dai sentimenti la vita diventa irreal: la realtà si conquista con il sentimento; perciò siamo disposti a crearne anche falsi: abbiamo la gelosia, l'invidia, il sadismo, la falsa rabbia. Tutti sentimenti negativi e falsi che ci aiutano ad essere infelici. Abbiamo comunque bisogno di un senso, un sentire la nostra esistenza.

Cos'è che muove le azioni? Gli atti ripetuti? Cos'è che muove tutti i pensieri? Le idee

inutili? Clapereche, dice: i bisogni. Sono i bisogni, le necessità che prova l'organismo di utilizzare un dato esteriore per il proprio funzionamento.

Per Piaget è uno pseudoproblema, le azioni, i movimenti e i bisogni costituiscono un tutto unico: vivono insieme.

Piaget e Freud per primi, insieme ad altri studiosi, hanno osservato le manifestazioni dell'evoluzione mentale. La relazione con l'ambiente, con gli altri, con gli oggetti, diventa la vita.

L'intelligenza è la capacità di interagire, adattare e modificare ciò che ci circonda. In un primo momento l'intelligenza è la capacità fisica, in seguito è la capacità mentale e quella di adattare l'ambiente al processo intellettuale.

Naturalmente in un equilibrio di funzioni: soltanto adattandosi alle cose, il pensiero organizza se stesso e soltanto organizzando se stesso, il pensiero struttura le cose.

Per Piaget l'assimilazione con la tendenza alla ripetizione è il fattore primario della vita psichica: "La continua ripetizione che ogni uomo è destinato a percorrere nel cammino della sua affermazione, è la riprova che il tempo racchiuso nella memoria, nell'esperienza, è una dimensione della nostra

costruzione e della nostra natura".

L'assimilazione spiega, conglobando il bisogno e l'atto ripetuto, la coordinazione fra oggetto e soggetto. Insieme all'assimilazione, l'imitazione è l'altro elemento dell'apprendimento psichico. Con l'imitazione, la ripetizione dei gesti, noi acquisiamo la memoria, il ricordo. Inseguito con tentativi e invenzioni diamo vita al simbolo e alla rappresentazione.

L'esistenza di una totalità organizzata che si conserva assimilando il mondo esterno, solleva tutto il problema della vita. Di qui l'interrogazione.

La costruzione dell'uomo avviene attraverso la vita, il rapporto con gli oggetti, l'ambiente, gli istinti, i traumi reali e fantastici, l'energia sublimata e no. L'uomo nasce uguale, l'economia, la cultura, la società la rendono simile; il divenire paradossalmente con lo SCRIPT, diviene un'identità identica.

Il divenire, l'identità è sempre frutto di interazioni, rimandi, informazioni che scambiamo con gli altri.

"Siamo in breve, senza bizzarrie e conformismi, ciò che gli altri ci immaginano e con la nostra mediazione immaginiamo noi".

La vera cultura alla fine non sarà un coacervo

di nozioni, ma la capacità di relazionarci agli altri in modo libero. Tutto quello che allora passa attraverso la cultura ci arricchisce: ci dà una comprensione.

Non c'è quindi un essere uomo "passivo" che risponde meccanicamente all'ambiente ed è capace di adattarsi, formando associazioni comportamentali, ma un essere "esplorativo" che si modifica in un continuo confronto con l'ambiente, con il se e la sua rappresentazione.

La rappresentazione del mondo è la descrizione del mondo che abbiamo elaborato dentro di noi tramite l'apprendimento, gli insegnamenti, le specifiche

genetiche e la storia individuale.

La rappresentazione del mondo- osserva Piaget- avviene con un pensiero sul proprio pensiero che è indispensabile alla costruzione di ogni teoria. Mentre il bambino la subisce, l'adolescente la fa sua. E' la premessa per entrare nel mondo degli adulti, dei grandi, nella società.

Piaget affronta per primo il "programma di vita":

L'adesione alle idee che L'adolescente fa sue. L'adolescente verifica nella società il copione di vita: Lo SCRIPT individuale. Lo SCRIPT individuale, diviene con lo SCRIPT sociale e

culturale, che determina i costumi, le mode e i modi, l' apparato di rappresentazione. Lo SCRIPT individuale ci fornisce risposte prefabbricate alle domande fondamentali: "Chi sono?"; "Cosa faccio?"; "Chi sono gli altri?".

Se una persona segue lo SCRIPT, dedica se stesso a dimostrare che le risposte preconfezionate fanno al caso suo. Questo non vuol dire che viviamo in un mondo completamente soggettivo ma lo interpretiamo secondo schemi e norme generali comuni di una cultura appresa.

Chissà per quali misteriosi sentieri si giunge all'incontro. Sentiamo, vediamo, parliamo con innumerevoli persone ma possiamo dire che ne incontriamo poche davvero.

L'incontro è sempre un fatto misterioso e importante, ma soprattutto non ci si incontra mai per caso: l'arcano succedere di fatti che chiamiamo destino segue un indispanabile ordito che disegna un armonico percorso.

Non sappiamo perché si incontra quella persona, a volte la cerchiamo, lo vogliamo, a volte lo intuiamo e ce lo spieghiamo, il più delle volte è sconosciuto. (Sarebbe come svelare l'amore). Altre volte cerchiamo di sfuggire l' incontro con certe persone. Sentiamo antipatia, repulsione, fastidio. Anche queste persone hanno qualcosa da comunicarci

e ci è sconosciuto. E se quelle persone ci fanno male, pensiamo siano causa del nostro malessere, sono al fine utili a farci interrogare, a farci ammettere che il conflitto è sempre dentro di noi. Siamo noi che generiamo le conoscenze e quando si incontra un essere nuovo è come se dentro di noi un seme fiorisce e se ha fatto colpo si può dire di aver scoperto un mondo e se ne traggono segreti che trasformano.

Così si porta l'impronta del nostro prossimo, degli amici, delle donne, degli uomini. Così accade l'amore. Certe volte scopriamo nel tempo il perché abbiamo incontrato quella particolare persona in quel momento, allora tutto si fa chiaro. Vediamo in quell'istante la trama, l'ordito del nostro percorso. Ci accorgiamo allora come la nostra vita sia una scala fatta di gradini d'autocoscienza e il nostro e unico dovere è quello che ci è concesso: quello di salire. Questo è il nostro fine. Il più grande peccato che può fare l'uomo è di invecchiare senza acquisire consapevolezza, senza sapere di se. La scala dei valori di consapevolezza è infinita. L'incontro a volte è il vedere questo piano: su quale gradino siamo.

A volte il lasciarsi può essere il salire gradini in modo diverso.

Con la società cerchiamo anche di dare una

risposta al grande dilemma dell'umanità: la strutturazione del tempo.

Il tempo può definirsi programmato in tre modi: Materiale; Sociale; Individuale.

La programmazione Materiale è comunemente ritenuta l'attività lavorativa; si fonda in sostanza su dati cui deve essere subordinato ogni scambio sociale, per arrivare alla costruzione di un bene materiale, economico. La programmazione sociale sono le convenzioni, le buone maniere, le regole di una convivenza codificata: come si saluta, si mangia, si conversa o si fanno le condoglianze.

Sono tutti i riti e i passatempi della società. I passatempi e i rituali, sono relazioni che ci mantengono soli senza isolarci.

La programmazione individuale interviene quando si sviluppano le amicizie e le inimicizie; quando si determina la vita coniugale, familiare o di coppia. Questa programmazione ci dà la nostra particolare visione sul rapporto con il tempo; si sviluppa durante la crescita puberale con le conferme dell'educazione ricevuta. Berne, per questa particolare programmazione individuale, prendendo spunto dalle figure mitologiche, ha raggruppato in 6 categorie i comportamenti:

1) Tantalo- MAI: La proibizione dei genitori a fare le cose che più attirano, costringono gli stessi a imporsi queste privazioni. Passano la vita frustrati e circondati da innumerevoli tentazioni.

2) Aracne - SEMPRE: Genitori che dicono: " Se desideri fare questo, passa pure il resto della tua vita a farlo". Essi non riescono più a fare altro. Sono condannati.

3) Ercole- FINO A: Cercano vie tortuose al raggiungimento del piacere poiché gli è stato insegnato : "finché non soffri non avrai quello che desideri".

4) Damocle- DOPOCCHÉ: E' la paura dei guai dopo il godimento: "Stai attento, goditela ma dopo arrivano i guai". Quindi una grande inibizione a fare ciò che piace.

5) Sisifo- PIU' E PIU' VOLTE: Tentano e ritentano a raggiungere i loro obiettivi, ma quasi raggiunti tornano indietro. Commentano: " Quasi ce la facevo, se soltanto...". E ' colui che non ce la fa mai, ma continua sempre a tentare per sbagliare.

6) Flemon e Bauci- PUNTO E BASTA: Inconcludenti: Hanno eseguito fino in fondo gli insegnamenti ricevuti ed ora vivono come vegetali, non sanno più cosa fare. "Noi abbiamo sempre fatto il nostro dovere. Ora che

faccio?". Sono i vecchi perfetti e inconclusi.

Tutti i gesti ripetuti di una quotidianità attenta a strutturare il tempo, strutturano al pari del corpo anche la mente. Tutto si riversa poi nella costruzione delle relazioni personali.

Nell'incontro con l'altro non avvertiamo l'altro non come individuo con una sua solitudine ed interiorità, ma l'altro a cui chiedere soddisfazione di uno dei nostri numerosi bisogni.

Con lo SCRIPT si caratterizza il rapporto di dipendenza nelle relazioni; si assumono naturalmente ruoli complementari.

Questi ruoli non risolti o "visti" si ripropongono sempre: essi iniziano sempre con il ruolo di Figlio, per diventare poi Maschio o Femmina, Marito o Moglie e a volte Padre o Madre. Questi ruoli sono tutti utili a recitare il copione e soddisfare in parte il bisogno di stimoli e di conferma d'esistenza; ma allontanano l'intimità; quello che davvero appaga i nostri bisogni.

Seppur desiderata l'intimità ci fa paura. Paradossalmente cerchiamo di evitarla sebbene ci arricchisca e appaghi.

Questo è dovuto all' educazione e al fatto che la relazione intima determina un guardarci a fondo. Una conoscenza che ci avvicina agli altri

e soprattutto a noi. L'intimità ci fa paura, tendiamo così a conoscerci per schemi culturali e fantastici: scegliamo i ruoli.

La struttura sociale offre una numerosa gamma di ruoli. Molta follia quotidiana è nell'assumere e interpretare questi ruoli in modo nevrotico. Aderire a questi ruoli dà la possibilità di sfuggire dalla reale conoscenza e in certa misura maschera il malessere esistenziale. Assumiamo un ruolo per non assumere il vero ruolo di "malato di mente".

Il ruolo diventa così il sintomo del malessere della civiltà.

I ruoli con cui comunichiamo a livello sociale, limitano l'autonomia in cambio di assicurazione; ciò ci evita di conoscerci in modo diverso e contrapposto. Il ruolo è anche semplificare, fuggire così alla complessità del mondo. C'è una teoria dei ruoli che si rifà a scritti di Pareto (1916) e Max Weber (1920): "I ruoli sono la denominazione che in modo convenzionale vengono assegnati all'individuo per indicare la loro posizione nella società in rapporto alla loro funzione. Il ruolo diventa, in rapporto alla personalità individuale e alla società: il sistema sociale globale."

Talcott Parson (1951) e Luiton (1936) hanno esteso questo termine ad un concetto più sistematico. Parson pone la discriminante tra

la malattia mentale e la normalità, nella capacità di adempiere ai ruoli.

L'assunzione del ruolo di malato mentale, copre in modo immediato la nevrosi: la scelta comunque di un ruolo. Ruoli che in questo caso sono assegnati dall'insieme della collettività.

Il sintomo ci comunica il disagio: il malato assume un ruolo sociale specifico da cui trae benefici, obblighi e riconoscimento insieme a deresponsabilità e dipendenza.

Come vediamo il linguaggio interpreta e costruisce la realtà. Parafrasando il paradosso di Wittengstein, si può dire che non si può negare una cosa che non c'è.

Il linguaggio raggiunge, con la parola, la più grande forma di condizionamento. Per Kant la capacità di illusione è dovuta alla primordiale potenza della parola. "Un lungo cammino è stato necessario affinché gli uomini capissero che le espressioni verbali, i "flautus vocis" non è detto che siano una realtà". Ancora oggi non si è modificata la sopravvivenza della superstizione. La parola costruisce insieme l'oggetto della fobia e il pensiero, la malattia e la cura, la prigione e la libertà.

La lingua che uso è anche strumento del mio intimo dialogo e pervade tutto il mio essere. Il sentire è legato alla lingua: questi fonemi costituiscono il mio sapere. La mia parola è la lingua. La cultura diventa così l'attrezzatura al mantenimento della vita. Così tutto diventa naturale e la cultura strumento biologico. Così ci dividiamo in tedeschi, italiani, in arabi e americani, così ci uniamo e diventiamo unici.

P. Chauchard dice: "L'originalità biologica fondamentale dell'uomo è il linguaggio e non il pensiero che da esso deriva". Il pensiero è infatti l'immagine che costruiamo con le parole.

Con la parola soggettiviamo l'oggettivo; con essa si suggerisce, si ordina, si domanda e si prega. La parola diventa potere.

L'uomo così immerso nella sua costruzione ne diventa lui stesso prodotto: il prodotto della sua idea. Dal "penso quindi sono" al "sono quel che penso".

La stessa psicologia non la si può immaginare senza un linguaggio; parole come: psichiatria, psicopatologia, psicosi psicoterapia, psicoanalisi ecc. sono parole nuove nate con gli studiosi, con lo spirito accademico e sono entrate nel nostro parlare. Segnano uno spirito del tempo che riflette la vita.

Lo sviluppo del linguaggio ha avuto nel XX secolo una forte accelerazione: impadronendoci dei termini, delle espressioni verbali, abbiamo creato una sottile catena che ci lega alla psiche e trasforma l'anima. Sì, si può dire che il linguaggio fa l'anima e permette l'evoluzione culturale.

Dal termine "coltura" derivato dalle società contadine e arcaiche, viene mutuato il termine: cultura. La capacità di intervenire nella crescita naturale delle cose della terra e di selezionare alcune piante invece di altre, di arare, di ordinare i campi, in contrapposizione al "selvaggio", discende la cultura dell' "ordinato", delle regole sociali e civili. La cultura, si può dire, diviene l'elemento di "coltura" dello SCRIPT.

In "Simbolo e Codice" F: Fornari così scrive:" La cultura agricola, attraverso il codice che manipola gli accoppiamenti (le morti), si è sovrapposta ai codici genetici che hanno promosso la vita sul nostro pianeta, orientandoli in funzione dell'antropocentrismo. Essa si è però trovata a manipolare oggetti naturali stabilendo delle relazioni nuove tra dati precostituiti dalla natura. La nascita del simbolo ha permesso all'uomo di stabilire relazioni nuove e indefinite tra dati precostituiti da lui stesso in

modo arbitrario. Ciò fa del rapporto tra i simboli e i loro referenti, il problema cruciale della nostra cultura: problema disperante se si tiene conto del fatto che lo stesso costituirsi dei simboli ha due livelli: uno affettivo, privato e ideologico, precostituito dalla natura, e uno operativo, totalmente sottoposto alla discrezionalità umana che si svincola dalla natura; facendo quindi coincidere ciò che è naturale con ciò che è privato e ideologico. La costituzione del simbolo ha in sé la possibilità di portare l'uomo a negare la sua dipendenza dalla natura, sovrapponendo ad essa una specie di onnipotenza della cultura".

Fornari, si sofferma poi, nel libro citato sul consenso, con la costruzione di un codice culturale, quale passaggio obbligato per arrivare dal Chaos al Nomos; dal disordine alla norma.

L'uomo-idea, ha modificato senz'altro i rapporti uomo-coscienza, uomo-uomo, uomo-natura, uomo-società; ha legato un pezzo della sua storia individuale alla storia collettiva. Ha legato il sé a uno schema o modello di Progresso- Tradizione. Dallo scontro di questi due modelli nasce l'ideologia. Tra Tradizione e Progresso c'è la stessa dialettica che c'è tra l'Essere ed il Divenire.

Stephen Dawkins e Stephen Jay Gould nel segno di Darwin

Richard Dawkins (Nairobi 1941), biologo evolutivo, membro della Royal Society e della Royal Society of Literature, ha ottenuto premi e riconoscimenti in tutto il mondo, fra cui il Premio Cosmos 1997. Nel 2008 ha lasciato la cattedra Charles Simonyi di Comunicazione della scienza a Oxford, ma è rimasto fellow del New College. Ha pubblicato opere di grande successo sui recenti sviluppi della biologia moderna: *Il gene egoista* (Zanichelli 1979; Mondadori 1995), *Il fenotipo esteso* (Zanichelli 1986), *L'orologiaio cieco* (Rizzoli 1988; Mondadori 2003), *Il fiume della vita* (Sansoni 1995), *Alla conquista del Monte Improbabile* (Mondadori 1997), *L'arcobaleno della vita* (Mondadori 2001), *Il cappellano del diavolo* (Raffaello Cortina 2003), *Il racconto dell'antenato* (Mondadori 2006), *L'illusione di Dio* (Mondadori 2007).

I MEMI sono i geni del pensiero e li ha scoperti nel 1976 un tizio che si chiama **Stephen Dawkins**, uno dei biologi più celebri al mondo; un inglese che ha rivoluzionato le teorie genetiche evolucionistiche, con la sua dottrina del 'gene egoista'. Scritto da Richard Dawkins, nel 1976 apparve *The Selfish Gene* [Il

gene egoista], uno dei libri più importanti dedicati al rapporto tra evoluzione e genetica. La tesi centrale – poi ripresa in altri saggi di Dawkins, e in maniera molto piana in *Il fiume della vita. Cos'è l'evoluzione* – sostiene che i geni usano gli organismi per riprodursi e che anche noi stessi siamo veicoli usati dai geni per replicarsi. Dal punto di vista dei geni, il fiume della vita è il loro fluire attraverso le creature organiche del pianeta, il loro perpetuarsi per mezzo del vivente.

In quello stesso libro, Dawkins sosteneva che, replicatore incontrastato per tremila milioni di anni, il DNA da qualche tempo non è più il solo, e che il meme – replicatore culturale – ha dato il corso ad un nuovo tipo di evoluzione che caratterizza in maniera fondamentale l'esistenza umana. Come il DNA è una macchina per replicare geni, noi siamo macchine per replicare memi.

I memi, come replicatori culturali, imitatori di idee, hanno trovato nell'uomo un nuovo tipo di evoluzione: quella regolata attraverso apprendimenti imitativi. Il meme più importante dovrebbe essere quello del linguaggio; perché è sempre più chiaro che quello che ci contraddistingue è la capacità e varietà di linguaggio. Lo stesso pensiero si è sviluppato con l'assunzione di nuovi segni e

significati: nuove parole per nuove situazioni. Per questo motivo non dovremmo più essere vittime dei geni. Siamo scimmie infestate dai memi. Quello che esiste negli animali è, per così dire, un mero sistema di comunicazione, che in alcuni casi risulta essere molto complesso, al pari se non superiore al linguaggio umano. Quello che fa del linguaggio umano un qualcosa di straordinariamente particolare è il *riferimento simbolico*.

L'essere umano, a differenza degli animali, opera un'interpretazione del segno e riesce a capire di che natura è quel segno. Tutto ciò è alla base della relazione simbolica. Il simbolo è un segno la cui interpretazione, la cui comprensione è posta per convenzione, ossia non vi è nessuna similarità, nessuna contiguità con il concetto rappresentato. Il simbolo per esplicare il suo messaggio ha bisogno di una mente che lo interpreti.

L'uomo si considera speciale, diverso per qualità e per quantità, di grado superiore, rispetto alle altre specie viventi, pertanto tende a difendersi a proteggere la sua specie. A dimostrazione di questo, posso portare un esempio: l'uomo non considera un assassinio l'atto che compie il leone quando uccide una gazzella, ma considera un'efferatezza l'uccisione di un uomo da parte di un altro

uomo. Con questo voglio dimostrare che l'uomo possiede una particolare idea di sé e del sé collettivo, che noi oggi chiamiamo coscienza. Il concetto di coscienza è difficile da spiegare e da collocare in una specifica facoltà intellettuale o linguistica, ma è sicuramente un qualcosa derivato dalla facoltà simbolica del linguaggio umano. Avere coscienza di sé significa avere una concezione simbolica, in quanto la coscienza, il sé non sono spiegabili né mediante rapporti iconici né mediante rapporti indicali. Dunque, il riferimento simbolico, non posseduto dagli animali, sembra che abbia strutturato anche la forma mentis dell'uomo, dandogli anche una certa coscienza di sé e degli altri, tale che lo possiamo considerare un'animale sociale.

Con la coscienza abbiamo aggiunto una significativa differenza tra l'uomo e l'animale, ma essa non è altro che una delle operazioni che la mente dell'uomo è in grado di compiere. La mente umana è in grado, ad esempio, anche di percepire le sensazioni dell'altro e di prevenire il futuro. Ma cos'è allora la mente umana? Su questo tema la filosofia ha da sempre discusso, portando alla luce diverse teorie e posizioni. Alcune di queste la considerano coincidente con il cervello, altre la considerano come una massa amorfa. La mente è data, secondo me, da un insieme di

elementi: il cervello dell'uomo; il cervello dell'altro; quello che sta in mezzo ai due. Solo quando ho di fronte qualcuno che mi considera una persona intelligente e capace di *cogitare*, solo quando ho di fronte una persona che considero altrettanto intelligente e capace anch'esso di *cogitare* e solo quando entrambi viviamo e utilizziamo uno stesso contesto sociale, prim'ancora che comunicativo, possiamo allora utilizzare appieno le operazioni cosiddette mentali. Ho scritto "utilizzare appieno" perché possiamo utilizzare le operazioni mentali anche quando siamo da soli, quando operiamo un discorso fra sé e sé, e quando accade questo lo facciamo per un'esigenza futura, quando cioè ci troveremo di fronte la persona oggetto del discorso. Accade anche che delle persone facciano dei discorsi fra sé e sé senza scopi di futura utilità comunicativa, ma in questo caso siamo di fronte a soggetti affetti da problemi mentali.

Stephen Jay Gould

Stephen Jay Gould è stato un biologo, zoologo paleontologo e storico della scienza statunitense. Profondo studioso dell'evoluzionismo era considerato uno dei maggiori divulgatori scientifici. Famosa la sua accesa e prolungata polemica con Richard Dawkins sul gradualismo evolutivo che nasce

dalla sua opposizione al determinismo. La visione gouldiana, come peraltro in quella già di Jaques Monod e di tutti gli indeterministi, il Caso (serie di cause sconnesse o *causalità intricata*) produce il nuovo, mentre la Necessità, (attraverso la selezione naturale che opera in base a *causalità lineare*), conserva l'adatto ed elimina l'inadatto.

Dal libro di Stephen Jay Gould, 'L'evoluzione della vita sulla Terra'.

Charles Darwin nel 1859 annunciava, in tono dimesso, la sua teoria della Selezione naturale. Questa teoria in sostanza pone la lotta per la sopravvivenza tra gli organismi in un meccanismo di cambiamenti che permette un successo riproduttivo grazie al loro adattamento all'ambiente. Una teoria che rimane tutt'ora valida e legata ad eventi locali, anche se il cambiamento, come vedremo, è frutto di molteplici fattori. Ad esempio ad incidere sul DNA ci sono fattori casuali e caotici. Già il caos non ci permette di prevedere che strada prenderà l'evoluzione. Quindi la comparsa degli esseri umani è la conseguenza di migliaia di eventi collegati, uno dei quali avrebbe potuto svolgersi in maniera diversa, dirottando la storia su un percorso alternativo che non avrebbe condotto l'intelligenza ad un tipo umano. Con ciò dovremmo sbarazzare le

nostre convinzioni antropocentriche: l'uomo non è per niente l'ultima specie dell'evoluzione naturale. Molte altre specie sono evolute dopo di noi e continuano ad evolvere; cosicché noi rappresentiamo solo un piccolo ramoscello nello straordinario albero della vita.

Abbiamo quindi bisogno di una transizione concettuale che, come ricordava Freud mandi in frantumi il piedistallo su cui poggia l'umanità.

I rami dell'albero della vita poggia su un immenso cespuglio sottostante e i cui rami non sono che monconi contingenti e non prevedibili punti di arrivo.

Per finire -a conclusione del breve libro- Jay Gould ricorda la più grande affermazione biblica sulla saggezza: *E' un albero di vita per tutti coloro che cercano in essa un sostegno; e felice è chiunque la conserva.*

La Coscienza

La coscienza è tema di molti studi ed è argomento di trattati di filosofia, storia, psicologia, fisica, neurologia ecc. Ad oggi, la coscienza, non è stata ancora ben illustrata, cosicché continuiamo a interrogarci su cosa sia. Quella, che per certi versi è diventata una caratteristica dell'anima, certamente evolve. Ecco, al pari della morale, la coscienza da

l'impressione di variare, di trasmettere stati d'animo differenti. Vediamo attraverso due libri alcune caratteristiche e teorie delle origini della coscienza.

I libri che metto a confronto sono: ***Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza di Julian Jaynes*** -uscito nel 1976, pubblicato in Italia nel 1984 da Adelphi- e ***La scintilla di Caino. Storia della coscienza e dei suoi usi di Carlo Augusto Viano*** -pubblicato nel 2013 da Bollati Boringhieri.

Il libro di **Carlo Augusto Viano - La scintilla di Caino. Storia della coscienza e dei suoi usi** -ripercorre la parabola della coscienza nel percorso storico-politico e religioso che ha portato all'idea del concetto di coscienza morale. Soprattutto Carlo Augusto Viano indaga l'accidente storico che cambia la coscienza e la sua natura di volta in volta, da chi la richiama e la lega ai suoi interessi. La coscienza acquista una dimensione etica e morale. La coscienza uno strumento per la relazione privilegiata con Dio.

Il titolo del libro di Carlo Augusto Viano richiama alla scintilla conscientiae che secondo Girolamo 'non si era estinta neppure nel petto di Caino'. La consapevolezza di un male

compiuto viene conservato dal delinquente per antonomasia.

Carlo Augusto Viano tratta dell'uso e dell'abuso del concetto di coscienza morale. E lo fa con vigile spirito critico, attento alle giustificazioni interessate, agli alibi e all'autoinganno di quanti vi fanno ricorso. L'insieme del racconto che l'autore propone è sorretto dalle conoscenze filosofiche e storiche.

L'interpretazione della coscienza ha subito non poche trasformazioni nel corso del cristianesimo. La coscienza è entrata in modo laterale nella cultura cristiana, soprattutto a opera di Paolo di Tarso, che l'ha invocata in occasioni diverse, ma sempre come uno strumento per difendere il modo in cui svolgeva la propria missione. Contro l'ostilità di altri predicatori, che dovevano avere qualche vantaggio su di lui, si richiamava alla coscienza, come luogo cui Dio ha pieno accesso, per difendere le proprie posizioni, sulle quali si potevano nutrire dubbi. Ma il richiamo alla coscienza gli serviva anche per giustificare l'indulgenza nei confronti degli ebrei convertiti, che restavano fedeli ai propri tabù alimentari: li considerava coscienze deboli, che, incapaci di liberarsi dagli scrupoli, anche da quelli indebiti, vanno tuttavia rispettate.

Si profilava così una doppia interpretazione della coscienza, come sede di scrupoli, che possono essere ingiustificati perché suggeriti dalle circostanze accidentali, nelle quali le credenze, anche quelle religiose, si formano, e come strumento di comunicazione diretta con Dio. Una parte della cultura cristiana ha cercato di dare alla coscienza un contenuto, identificato con la legge naturale.

Per Carlo Augusto Viano la coscienza conserva una ambiguità di fondo che attraverso una scala di finzioni, arriva a degradarsi. La condanna di tali distorsioni (provocate da convinzioni religiose incapaci di separare quel che è di Cesare da quel che è di Dio) è netta. Il lato oscuro e ambiguo dei richiami alla coscienza, che mettono in gioco contenuti pubblici presentati come privati, ai quali solo il titolare della coscienza ha accesso, ha risultati controversi: non si tratta di un errore della coscienza o del suo uso, da correggere con qualche filosofia, ma dell'uso effettivo ed efficace della coscienza. Quando il peggior malfattore dice ho la coscienza a posto o io so, nella mia coscienza, quali erano le mie intenzioni, chi gli nega il diritto di accampare queste scuse? Ma chi ignora che esse non vanno prese sul serio? Quando, messo alle strette, uno si appella alla propria coscienza, non gli si fanno storie,

anche se si può prevedere ciò che dirà: ciò che dicono tutti in quelle condizioni. Nel raccontare la storia della coscienza il problema dell'obiezione di coscienza, diventa centrale nel libro, viene inquadrato sia all'interno della tradizione cristiana, dove la coscienza del singolo è considerata un santuario che custodisce la presenza di Dio in noi, sia nel pensiero filosofico, dove in genere rappresenta la voce interiore del dovere.

Quello che unisce i due libri è quindi il concetto di trasformazione della coscienza attraverso i tempi.

Il percorso indicato invece dal libro ***Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza***, di Julian Jaynes, sovverte ciò che si era pensato fino allora: il punto di partenza e di arrivo è la divisione del cervello in due emisferi. Il libro, che è strutturato in tre parti, affronta il problema della nascita della coscienza. Ma cos'è la coscienza? L'autore parte da questa domanda per svolgere un lungo excursus su quello che noi erroneamente pensiamo sia la coscienza. La coscienza non è il ragionare, il pensare, il calcolare, il riflettere, il fare esperienza per imparare o formulare concetti...è qualcosa che ha a che fare con la mente e con la sua formazione nel doppio cervello, che porta ad una coscienza della

coscienza. La coscienza si rivela essere *un linguaggio metaforico col quale comprendiamo la realtà delle cose.*

Per **Julian Jaynes**, all'inizio quello che chiamiamo coscienza era un'insieme di voci che muovevano gli uomini come fossero automi e che li facevano cantare poesie epiche attraverso le loro labbra. Erano voci le cui istruzioni, le cui parole, potevano essere udite distintamente – allo stesso modo delle voci che sentono gli schizofrenici. Voci che parlavano costantemente dall'interno del sistema nervoso: dio è parte dell'uomo.

La coscienza nasce nel momento che la mente bicamerale, ossia la suddivisione equilibrata del cervello diviso in due emisferi, cessa. Quando l'emisfero destro, che possiede le aree del linguaggio in grado di comunicare prende il sopravvento su l'emisfero sinistro, che invece non riconosce le voci come proprie.

Jaynes individua anche un preciso periodo storico: è il momento del passaggio da una società di cacciatori a una società stanziale di agricoltori, raccolti in piccole città che richiede lo sviluppo di capacità di trasmissione dei comandi a distanza nello spazio e nel tempo. Allora entra in gioco l'emisfero destro. E' il momento che nasce anche la scrittura e avviene quel fenomeno, ancora misterioso, che

a tutte le cose venne dato un nome. Julian Jaynes seppure professore di psicologia a Princeton è stato uno studioso che spaziava in diversi campi del sapere quali l'archeologia, la letteratura antica, la linguistica, la neurologia, l'arte e l'architettura. Ed è con questi strumenti che Jaynes affronta l'analisi della nascita della coscienza. Il primo oggetto che Jaynes decide di studiare è *Illiade*, il poema con il quale inizia ufficialmente la letteratura occidentale; il risultato è sconcertante: nell'*Illiade* non esiste coscienza. Per lui quella che definiamo oggi coscienza è il frutto dell'evoluzione umana.

La realtà della coscienza è dello stesso ordine della matematica: più che una cosa, o un serbatoio di oggetti, è un operatore, che lavora su *analoghi* e *metafore* del mondo reale. E uno degli oggetti sui quali opera è *l'analogo io*. La coscienza è in grado di costruire una rappresentazione metaforica, o analogizzata, dell'*io*, che può essere fatto muovere in un mondo virtuale, al fine di prendere una decisione: è il modo con il quale ciascuno di noi sceglie un lavoro, un compagno, una casa. Senza questa capacità di vedere se stessi, di pensare ai propri pensieri, di immaginare il futuro o di rielaborare il passato, non c'è coscienza.

Tutto è racchiuso nel dramma vissuto

dall'umanità nel corso degli ultimi 4000 anni: nel II millennio a.C. abbiamo smesso di sentire le voci degli dèi. Nel I millennio a.C. si sono estinti anche quelli di noi che ancora udivano le voci, i nostri oracoli e profeti. Nel I millennio d.C. è attraverso i loro detti e le parole divine da loro udite e preservate nei testi sacri che noi continuiamo a obbedire agli dèi perduti. Nel II millennio d.C. questi scritti perdono la loro autorità. La Rivoluzione scientifica ci distoglie dagli antichi detti per andare alla scoperta dell'autorizzazione perduta. Ciò che abbiamo vissuto in questi quattro millenni è la lenta, inesorabile profanazione della nostra specie.

Riassumendo brevemente i passaggi di Jaynes sono: l'emisfero destro possiede aree del linguaggio in grado di comunicare con l'emisfero di sinistro, che non riconosce le voci come proprie; nell'Iliade, un libro di tremila anni fa, non c'è traccia della coscienza, e gli eroi sembrano mossi da voci divine; il passaggio da una società di cacciatori a una società stanziale di agricoltori raccolti in piccole città richiede lo sviluppo di capacità di trasmissione dei comandi a distanza (nello spazio e nel tempo): entra in gioco l'emisfero destro; la coscienza non entra nella maggior parte delle azioni complesse che un uomo può compiere.

Bisogna aggiungere che sul piano scientifico la teoria di Julian Jaynes ha già ricevuto dei riscontri positivi. Nel 1963 due studiosi, Penfield e Perot, stimolando l'area di Wernicke (area dell'emisfero sinistro) di settanta pazienti, risultò che i pazienti udirono voci, ammonizioni, consigli, provenienti da luoghi strani e sconosciuti, altri rispetto a sé: altri udirono musiche, melodie ignote che erano in grado di canticchiare al chirurgo. Alcuni sentirono la voce della madre, altri di un uomo che poteva essere loro padre e del quale avevano paura; molti intimavano alle voci di smettere di parlare o di urlare. Praticamente tutti non riconoscevano come proprie quelle voci.

Jaynes stringendo il cerchio attorno alla tesi principale del libro: all'inizio quello che chiamiamo coscienza era un'insieme di voci che muovevano gli uomini come fossero automi e che li facevano cantare poesie epiche attraverso le loro labbra. Erano voci le cui istruzioni, le cui parole, potevano essere udite distintamente – allo stesso modo delle voci che gli schizofrenici. Voci che parlavano costantemente dall'interno del sistema nervoso: dio è parte dell'uomo. Per Jaynes: 'Dopo il crollo della mente bicamerale ogni dio è un dio geloso' (p. 399).

In fondo la coscienza si piazza in parte in quell'Io freudiano che, attraverso una propria rappresentazione metaforica o analogizzata, riesce a fare le scelte; prendere delle decisioni con le quali ciascuno di noi sceglie un lavoro, un compagno, una casa. Senza questa capacità di vedere se stessi, di pensare ai propri pensieri, di immaginare il futuro o di rielaborare il passato, non c'è coscienza. La teoria di Jaynes è suggestiva e ricca di molte riflessioni su cui dobbiamo fare i conti.

Un altro libro sulla Coscienza: Rosso

Nello scontro tra fautori del raggiungimento di una forma di coscienza attraverso l'Intelligenza Artificiale, la IA, e chi invece l'avversa, un posto di rilievo tra questi ultimi lo ricopre Nicholas Humphrey.

Nicholas Humphrey è uno psicologo che si è intestardito nello studiare la coscienza soprattutto dal punto di vista delle sensazioni. In polemica con i sostenitori più accaniti dell'IA, Nicholas Humphrey ha avuto il merito di evidenziare che un computer non può provare sensazioni e quindi non si può dire che l'IA abbia una forma di coscienza.

Il punto di partenza di Nicholas Humphrey è centrato sulla ripresa dell'introspezione, una pratica che si affida al racconto delle esperienze psicologiche soggettive. Esiste un

hic et nunc, un '*qui ed ora*' che è l'esperienza sensoriale e non c'è bisogno di capacità analitica per vivere questo stadio dell'esistenza. E' il momento denso della coscienza.

Io avevo ascoltato un po' di tempo fa al Festival della Scienza di Genova, lo stesso Nicholas Humphrey dire che '**La scienza non spiega la coscienza**'.

Nicholas Humphrey, si presentò come un fisico, un darwinista convinto, per cui la coscienza, questa qualità fenomenica, è frutto della selezione naturale: un sistema utile per ottenere un adattamento all'ambiente. Gli umani sviluppando questa esperienza di sensazioni hanno costruito una 'nicchia dell'anima'. La coscienza è l'elemento soggettivo che dà vita alle sensazioni.

Con il libro '**Rosso**', pubblicato nel 2008, Nicholas Humphrey spiega le sensazioni per cui riceviamo informazioni dai sensi e poi con la mente le interpretiamo: con ciò che 'sentiamo' e con l'introspezione noi facciamo esperienza, così conosciamo di più. La coscienza diventa l'interiorizzazione di esperienze vissute.

Partendo dal colore Rosso, Nicholas Humphrey ci racconta il lungo passaggio di rielaborazione delle sensazioni. I filosofi hanno cercato di rispondere agli interrogativi posti dalla coscienza, ma gli aspetti fenomenologici

non esistono nelle coscienze. Allora cosa è successo? Come è arrivato il cervello a tutto questo? Nicholas Humphrey arriva a sostenere che dietro tutto c'è la matematica. Dietro c'è l'illusione, un passaggio importante per comprendere le differenti realtà; gli altri punti di vista. L'illusione spiega paradossalmente il trucco che ci inganna e il perché.

Tra i sostenitori accesi dell'IA c'è invece Daniel C. Dennet di cui divenne stranamente amico di Nicholas Humphrey lavorando insieme.

Dennett è un acceso sostenitore dell'IA, e lo è in quanto tende a restringere il problema della coscienza ad una questione di processi mentali evoluti. A Dennett interessa come si elaborano i pensieri, si prendono le decisioni, si ritrovano le memorie e le si formulano verbalmente. Per Dennett, la sensazione non lascia grandi tracce nella memoria e il gusto del formaggio o il sapore del vino non sono cose che influenzano durevolmente il formarsi di una coscienza.

In fondo, i sostenitori dell'intelligenza artificiale non devono far altro che dimostrare le loro tesi costruendo macchine intelligenti e coscienti.

Per me se il computer avesse la coscienza si suiciderebbe, ovvero si rifiuterebbe di accendersi. Il computer o quella macchina che rappresenta l'IA, agisce su comandi esterni; il

suo 'ragionare' è un algoritmo' una formula matematica esadecimale che elabora, calcola, accendendo o spegnedo una miriade di interruttori.

Penso che questa sfida sarà risolta popperianamente da una falsificazione. Il vero problema del tormentone continua ad essere quello di come funziona la mente e da quali processi emerge la coscienza. Ma nascondersi dietro a formule matematiche non aiuta.

Paranoia, la follia che fa la storia

A proposito di condizionamenti psicologici, quelli che sono stati descritti come Script spesso assumono caratteri patologicisi che si rivelano autentiche paranoie; in sistemi di convinzioni persecutorie e fuori dalla realtà.

Su questo tema **Luigi Zoja** - già presidente della IAAP, l'associazione che raggruppa gli analisti junghiani nel mondo, ha lavorato a Zurigo, New York e Milano- ha scritto un interessante libro dal titolo: **Paranoia, la follia che fa la storia.**

Un altro capitolo per interrogarci sulla capacità o meno di evolvere dell'umanità.

Il libro, per chi ha fatto analisi, in particolar modo junghiana, in verità il discorso sul disturbo mentale, che qui è indicato come paranoia, diventa ovvio di come albergasse nella testa dei molti personaggi storici citati a partire da Stalin e Hitler.

Si è sempre pensato che i personaggi storici in specie i dittatori e i trascinatori politici siano stati capaci, quale effetto dell'inconscio collettivo, di saper trarre dal profondo di ognuno di noi il meglio o il peggio. Si vedrà molto di più il peggio.

Per quanto riguarda poi Hitler già leggendo il *Mein Kampf* risaltava la 'paranoia' verso i mar-

xisti e gli ebrei: erano i nemici giurati responsabili di tutte le nefandezze che potessero capitare al popolo tedesco. Quale nemico migliore? Già, il nemico; l'elemento essenziale per costruire la paranoia e poi fare la guerra.

Stalin è poi l'altro tiranno analizzato nella sua paranoia che insieme a Hitler forma la coppia che più di ogni altra storicamente ha mietuto vittime. Milioni e milioni di morti sono avvenute dall'innescarsi di una paranoia che in Stalin vedeva sempre nuovi nemici tra gli stessi vicini di partito. Una continua congiura contro la sua persona. Si sostiene giustamente che abbia ucciso più comunisti Stalin che Hitler e la guerra. Stalin combatteva per il potere con chiare allusioni al nemico che poi albergava in se stesso. Continue cospirazioni e complotti creavano un nemico che questa volta era tra l'alleato.

Con la follia di Aiace come esordio, Luigi Zoja ci introduce al concetto di paranoia, quella individuale dove l'eroe si scontra con gli dei, a quella collettiva e contagiosa che ne deriva attraverso i suoi rapporti con la politica e i disastri che ne seguono. Per questo percorre diverse piste storiche: il nazionalismo europeo, la conquista dell'America con lo sterminio dei nativi, la Grande guerra, i pogrom, il massacro degli armeni, i totalitarismi assassini del Novecento e le recenti guerre preventive delle democrazie mature. Ancora, la conquista dei

continenti americani? L'affare Dreyfuss? La guerra spagnola? Le due guerre mondiali? -Nate e combattute in Europa, e che portarono alla morte milioni e milioni di uomini- vicende che hanno tutte all'origine una paranoia.

Il libro di Luigi Zoja affronta la storia con l'ottica psicoanalitica mettendo il pensiero paranoico in primo piano. Con questo verremo a capire che non c'è stato avvenimento storico importante o meno senza che ci si trovasse alla base un pensiero paranoico. Quel pensiero che nasce con aspetti che avolte possono apparire anche razionali per assumere l'aspetto di un elemento di pandemia, di male infettivo.

Luigi Zoja con questo saggio ha scandagliato la paranoia nei suoi modelli e nella Storia, anche se il modello archetipico è atemporale. Grazie a questo libro riusciamo a scoprire quanta paranoia ha influito nella Storia; quante scelte e guerre siano nate da una sorta di pensiero paranoico che si è diffuso come una pandemia.

Luigi Zoja pesca dalla mitologia greca per raccontarci l'origine di molte paranoie, o meglio di chi pur restando nascosto origina guerre e nemici. Il personaggio è Pandaro che da il via a tutto. E' la rendita di Pandaro; colui che non appare ma è responsabile del male. L'altro mito è Creonte il tiranno senza scrupoli

che uccide chiunque si frappone al suo disegno.

Il XIV secolo e il XV rappresentano per l'autore del saggio i momenti per cui il 'male' acquista una dimensione pandemica. Il nemico assume aspetti non più legati a forme rituali ma razionali. Da quel periodo la paranoia diventa una forma di pensiero che passa dalla testa del singolo alle comunità costituite. Il nemico perde l'aspetto umano per diventare il 'male' da combattere senza pietà.

Dal 1914 in poi il mondo sarà pervaso da una violenza senza fine. Per Luigi Zoja si suggerisce che una paranoia collettiva non cessò mai di esistere da quella data. *'Nonostante il quasi universale bisogno di pace, essa continuò -ora latente, ora manifesta- negli anni venti e trenta e durante la seconda guerra mondiale, per poi protrarsi nella guerra fredda. E' fondato chiedersi se il cosiddetto 'scontro di civiltà' di cui si parla dall'inizio del XXI secolo non ne sia una nuova manifestazione.'*

'Un immenso campo di ricerca sulla paranoia si potrebbe sviluppare anche nel movimento comunista postbolsevico. Partito da un ideale di fratellanza, che costituiva una modernizzazione laica della morale giudaico-cristiana, esso degenerò in ciclopici massacri, paragonabili a una violenza di stampo

fascista applicata alla lotta di classe, e pertanto scatenata soprattutto all'interno del paese.' Ecco la premessa per soffermarsi sull'altro paranoico assoluto: Iosif Vissarionovic Dzugasvili detto Stalin.

Ci si accorgerà in maniera definitiva che il male e la guerra dispongono un vantaggio contro il bene e la pace: la guerra dispone tramite i mezzi di comunicazione il modo di moltiplicare le emozioni di potenza, di distruzione e come sostiene James Hillman (altro psicoanalista junghiano) anche nel trovare la 'bellezza' in **'un terribile amore per la guerra'** (titolo di un suo libro).

La battaglia di Verdun assume un eclatante, se non simbolico, elemento della paranoia guerresca: per la conquista di un paese di 20.000 abitanti furono sacrificate 800.000 vittime.

Con la guerra si hanno le principali condizioni psicologiche che sono in sintonia con quelle della paranoia. La guerra persegue psicologicamente l'aggressività, la fretta e la proiezione. Tutte le guerre anche se riceve giustificazioni razionali alla fine non fanno che alimentare la paranoia al punto che la motivazione iniziale che ha fatto scaturire la guerra è dimenticata.

Così le adesioni acritiche alle ideologie portano a *surreali coerenze* frutto di paranoie totali.

Luigi Zoja individua nella nascita dei nazionalismi moderni un punto fondamentale per la creazione delle paranoie. Si è visto che anche a distanza di secoli riescono ad riaffiorare nei popoli dei riconoscimenti e condivisioni inconsce che fanno odiare i vicini, fanno sentire la propria civiltà e cultura come superiore; vengono gettate le basi per guerre e genocidi. I nazionalismi nati in Europa si sono poi esportati anche in Stati multietnici riuscendo a compattare con nuove paranoie persone diverse con l'obiettivo di annientare chi non era degno di appartenervi.

La paranoia di Hitler esposta nel *Mein Kampf* è stata assorbita da tutto il popolo tedesco per cui la grande tragedia dell'ultima guerra mondiale ha visto tutti protagonisti all'interno del grande disegno che, imparreggiabilmente la filosofa Hannah Arendt, ha descritto come la 'banalità del male'.

Hitler partendo anche da assunti scientifici errati come il socialdarwinismo, (che Darwin smentirebbe subito) ossia che ci sia una cultura, una razza che esprime una supremazia naturale e più forte delle altre- in questo caso quella ariana cui è depositaria il popolo

tedesco- debba prevalere su tutte; ha costruito tutto il suo pensiero paranoico.

La paranoia è onnipresente ed è difficile spesso snidarla dal pensiero ricorrente, essendo un pensiero tipico è potenzialmente presente in noi. Ad esempio quello di rifiutare le nostre responsabilità e attribuire il male ad altri è comune. Carl G. Jung l'ha considerata un archetipo: un modello esemplare; un elemento costruttivo dell'inconscio.

Nei vari passaggi storici affrontati la paranoia diventa un sottile *trait-d'union* che attraversa popoli e storie fino alla doppia morale alleata; l'entusiasmo romantico per la guerra aerea, le bombe su Hiroshima e Nagasaki; i bombardamenti sulla Germania e sull'Italia, fino alla guerra fredda, la sua scomparsa e la repentina individuazione del nemico islamico...

Il libro di Zoja dice che c'è un piccolo Hitler dentro di noi; questo rimanda agli studi dell'A.T. (l'Analisi Transazionale) di Eric Berne che dice come ognuno di noi abbia in sé un 'piccolo fascista'. In sostanza dicono la stessa cosa. Quando diamo voce alla parte più arcaica e nascosta in noi, in sostanza facciamo uscire quell'ingordigia e crudeltà nate dalla fame e dall'istinto di sopravvivenza primordiali. Una delle paranoie affrontate dall'A.T. è quella ad esempio della conferma di esistenza:

paradossalmente abbiamo il bisogno che altri confermino la nostra esistenza e quell'identità che ci è data quasi sempre dall'esterno. Questa fragilità non permette di dare spazio a quelli che consideriamo avversari. La paranoia è un autoinganno originario.

L'intelligenza del paranoico può avere una dose di senso critico e può fare anche satira, sarcasmo; può diventare anche odio ma non in direzione dell'autoironia perchè teme di distruggersi. La paranoia diventa un pensiero funzionante che elimina l'autocritica ingannando chi lo prova.

'Paranoia. La follia che fa la storia' è un saggio innovativo che attinge a vastissime competenze pluridisciplinari. *"La luce della coscienza - ci ricorda Zoja- non è mai completa né definitiva. La paranoia può ancora affermare, a buon diritto: 'La storia sono io'."*

Il libro di Luigi Zoja è un continuo motivo di riflessione e nel trattare moltissimi passaggi della storia passata e recente ci aiuta a comprendere quante paranoie abbiano investito i protagonisti di quelle storie. Paranoie che vedono sempre coinvolti apparati di potere, governi, istituzioni e comunità.

Io ho impiegato un po' di tempo a leggere il libro; le oltre 450 pagine sono davvero ricche

di informazioni e spesso mi sono soffermato per degli approfondimenti. Invito chi mi segue nel blog a leggerlo. Chissà che non ci si trovi uniti a riconoscere delle paranoie e poi contrastarle. Contrastarle per il nostro bene e per l'umanità.

Per questo motivo svolgo in finale un mio invito a stare attenti ed essere consapevoli di ciò che facilmente può diventare paranoia anche grazie alla potenza dei nuovi mezzi di comunicazione di massa. Non dimentichiamo di essere critici, di non generalizzare, di non costruire nemici, di alimentare paure, di approfondire le conoscenze...i mezzi con la Rete -con internet- li abbiamo. Utilizziamo l'intelligenza e le giuste informazioni per sconfiggere le paranoie.

L'autore Luigi Zoja, ha scritto oltre questo libro: Storia dell'arroganza. Psicologia e limiti dello sviluppo (2003), La morte del prossimo (2009) e Centauri. Mito e violenza maschile (2010). Presso Bollati Boringhieri sono usciti: Il gesto di Ettore. Preistoria, storia, attualità e scomparsa del padre (2000), Giustizia e Bellezza (2007), Contro Ismene. Considerazioni sulla violenza (2009) e Al di là delle intenzioni. Etica e analisi (2011).

Ha vinto per due volte (2002 e 2008) il Gradiva Award, assegnato ogni anno negli Stati Uniti alla saggistica psicologica.

Amore e tradimento: due passaggi per l'evoluzione

Non è una contraddizione unire l'amore al tradimento; anzi spesso tradire è conseguente ad amare. Se siamo destinati ad evolvere, certi passaggi sono obbligati: quello che si è raggiunto con la fase dell'amore, viene superato con il tradimento che ci consegna ad una fase superiore. Ogni trasgressione, disobbedienza, ci consegna ad un nuovo dolore ed insieme ad una nuova consapevolezza: con Eva che mangiò la mela, perdemmo il Paradiso ma conquistammo la conoscenza. L'evoluzione allora si potrebbe interpretare come la trasformazione dell'amore.

E' chiaro però che all'interno di un microcosmo, in cui l'amore è riferito all'ego, il tradimento è un tabù: dove c'è amore non può esserci tradimento. Ma i tradimenti sono tanti quanti gli oggetti d'amore: noi stessi, il compagno, il marito, i genitori, gli amici, i figli, fino ad arrivare agli ideali, al corpo, alla natura...

Così ogni volta il tradimento ci sposta su un piano diverso di conoscenza; ogni volta nella

relazione Traditore-Tradito, l'uno uccide simbolicamente l'altro consegnandolo al nuovo. Questo comporta un sacrificio: accettare una uccisione simbolica significa sempre affrontare il dolore, la perdita, ma non lo smarrimento del sé; quest'ultimo ha la possibilità di riconoscersi nuovo. Tradire diventa, ai diversi livelli, una condizione necessaria: un compito esistenziale.

La storia è stata un succedersi di tradimenti e trasgressioni: da Ulisse, che attraversa le Colonne d'Ercole, a Spartaco, che si ribella alla schiavitù, fino alle Rivoluzioni francese e socialiste fatte e poi tradite, continua una evoluzione ininterrotta. Il tradimento più significativo della storia è certo quello di Giuda a Cristo: con quello egli costrinse al nuovo tutto il popolo ebraico. Cristo ebbe in ogni caso bisogno di Giuda, il quale lo seguì nella morte quasi nello stesso momento. Anche qui troviamo lo stesso rapporto di interdipendenza, di necessità l'uno dell'altro: Cristo ha avuto bisogno di Giuda. Cristo diventa responsabile della morte di Giuda. Quindi Cristo ha ucciso Giuda, proprio come Giuda ha ucciso Cristo.

Con il tradimento affrontiamo sempre lo stesso dramma. Però c'è da ammettere che il fatto che sconvolge non è vissuto ugualmente dai

soggetti in campo. Nelle coppie si osservano le esperienze più eclatanti. Abbiamo quindi chi non condivide il dramma e dà l'avvio agli scannamenti, alle dinamiche più terribili, dalle vendette crudeli fino agli omicidi veri. In questi casi l'aspetto trasformativo si interrompe e appare chiaro solo un perpetuarsi delle coazioni a ripetere: la dinamica che ci presenta sempre la stessa situazione, per aiutarci a superarla e quindi salire, sul piano evolutivo coscienziale.

Chi tradisce aiuta il tradito a fare i conti con se stesso. Il tradito che vive l'abbandono, la perdita dell'oggetto amato come la fine di un Eden e cade in depressione, ha pensato di vivere in un mondo magico. I ruoli di vittima e carnefice sono molto ambigui: risulta chiaro che colpa e innocenza non sono poi così divisibili nettamente.

Con il tradimento possiamo ripensare l'amore; possiamo impararlo in modo vero. Insomma gli 'scherzi' della vita non succedono mai per caso, ma in un'ottica di evoluzione tutto serve a migliorarci a cambiare la nostra vita per il nostro bene, che è in sostanza quell'amore che invociamo ma poi non sappiamo vivere.

La Scuola di Palo Alto e Paul Watzlawick

A seguito della persecuzione degli ebrei e della psicoanalisi da parte del nazismo e del fascismo, molti studiosi europei di psicologia si trasferirono negli Stati Uniti, dando origine ad una fiorente scuola di psicoterapia alla quale gli statunitensi si rivolsero in massa. La cosiddetta *terapia breve* (o *brief therapy*) è uno dei risultati più significativi fra le innovazioni introdotte dagli psicoterapeuti della **Scuola di Palo Alto**.

La **Scuola di Palo Alto** è una scuola di psicoterapia statunitense che trae il suo nome dalla località californiana dove sorge il ***Mental Research Institute***, centro di ricerca e terapia psicologica fondato da Donald deAvila Jackson nel 1959, a sua volta largamente ispirata dalla Terapia della Gestalt di Fritz Perls.

Nel 1959 un gruppo di studiosi diede l'avvio alla Scuola di Palo Alto che mise la comunicazione sul letto del chirurgo e per la prima volta l'analizzò come un qualsiasi corpo. I risultati furono importanti e da quel momento la comunicazione assunse una particolare attenzione e divenne essa stessa strumento per comprendere la nostra cosiddetta salute mentale. La comunicazione per la Scuola di Palo Alto, in polemica con la teoria matematica della comunica-

zione, ha adottato una visione relazionale della comunicazione. Qui la comunicazione è vista come dialogo ed è bidirezionale.

I più noti esponenti di quella scuola furono: Gregory Bateson, Paul Watzlawick, Donald deAvila Jackson, John Weakland, Richard Fish.

Uno dei maggiori esponenti di quel gruppo fu Paul Watzlawick.

Paul Watzlawick (Villach, 25 luglio 1921 – Palo Alto, 31 marzo 2007) è stato uno psicologo austriaco naturalizzato statunitense, primo esponente della statunitense **Scuola di Palo Alto**. È stato il massimo studioso della **pragmatica della comunicazione umana**, delle teorie del cambiamento e del costruttivismo radicale.

Per Watzlawick (1971) **la comunicazione è un "processo di interazione tra le diverse persone che stanno comunicando"**. Per lo studioso **"non si può non comunicare"** (Watzlawick, 1971, p.44). Non può esistere una non-comunicazione, in quanto non può esistere un non-comportamento. Perché vi sia comunicazione non vi è bisogno quindi di intenzionalità.

Con il libro '**Pragmatica della comunicazione umana**', Watzlawick, insieme a Donald de Avila Jackson e J.H. Beavin, sviluppò i 5 as-

siomi della comunicazione; ovvero alcune semplici proprietà della comunicazione che hanno fondamentali implicazioni interpersonali.

- 1° assioma - È impossibile non comunicare. In qualsiasi tipo di interazione tra persone, anche il semplice guardarsi negli occhi, si sta comunicando sempre qualche cosa all'altro soggetto.
- 2° assioma - In ogni comunicazione si ha una metacomunicazione che regola i rapporti tra chi sta comunicando.
- 3° assioma - Le variazioni dei flussi comunicativi all'interno di una comunicazione sono regolate dalla punteggiatura utilizzata dai soggetti che comunicano.
- 4° assioma - Le comunicazioni possono essere di due tipi: analogiche (ad esempio le immagini, i segni) e digitali (le parole).
- 5° assioma - Le comunicazioni possono essere di tipo simmetrico, in cui i soggetti che comunicano sono sullo stesso piano (ad esempio due amici), e di tipo complementare, in cui i soggetti che comunicano non sono sullo stesso piano (ad esempio la mamma con il figlio).

Per Paul Watzlawick tutto ciò che appare imm modificabile può essere cambiato. Il linguaggio come mezzo di persuasione e di suggestione ha il potere di originare il cambiamento. I nominalismi, le etichette, gli automatismi mentali condannano al malessere. Come afferma Paul Watzlawick: 'Il linguaggio, nelle componenti verbali e non verbali, rivela proprietà che possono essere ritenute terapeutiche in sé e per sé; possono aiutare a cambiare il comportamento umano, non in virtù del loro contenuto, ma in virtù della loro struttura'.

Infatti il linguaggio raggiunge, con la parola, la più grande forma di condizionamento. Per Kant la capacità di illusione è dovuta alla primordiale potenza della parola. 'Un lungo cammino è stato necessario affinché gli uomini capissero che le espressioni verbali, i "flatus vocis" non è detto che siano una realtà'. Ancora oggi non si è modificata la sopravvivenza della superstizione. La parola costruisce insieme l'oggetto della fobia e il pensiero, la malattia e la cura, la prigione e la libertà.

Paul Watzlawick, è morto il 31 marzo del 2007 nella sua casa di Palo Alto in California all'età di 85 anni, è lo psicologo che meglio di

tutti è riuscito a coniugare i problemi della psiche con quelli del pensiero e quindi a sollevare le tematiche psicologiche al livello che a loro compete, perché ad “ammalarsi” non è solo la nostra anima, ma anche le nostre idee che, quando sono sbagliate, intralciano e complicano la nostra vita rendendola infelice. E proprio ***Istruzioni per rendersi infelici***, che Feltrinelli pubblicò nel 1984 facendo undici edizioni in due anni, è stato il libro che ha reso noto Watzlawick in Italia al grande pubblico.

Per Paul Watzlawick la realtà non verrebbe scoperta ma inventata da ognuno di noi. Da queste invenzioni scaturiscono poi i nostri 'stili di vita', che rendono ciechi non solo gli individui, ma interi sistemi relazionali umani (famiglia, aziende, sistemi sociali e politici) nei confronti di possibilità alternative.

Pragmatica della comunicazione; Di bene in peggio- Istruzioni per un successo catastrofico; America, istruzioni per l'uso; La realtà inventata; La realtà della realtà...e naturalmente, Istruzioni per rendersi infelici, sono alcuni titoli dei libri che Paul Watzlawick ha pubblicato con successo.

Il libro, ***Istruzioni per rendersi infelici***, è un manuale tascabile che raccoglie tutti gli espedienti che quotidianamente mettiamo in

atto per evitare di vivere felici. Una divertente carrellata delle ricette da seguire per evitare di riconoscere che la nostra vita è in grado di offrirci, oltre a dosi massicce di infelicità, anche occasioni di felicità. Sappiamo che infelici lo possiamo essere da soli e allora con le relazioni con gli altri riusciamo a creare anche l'inferno. Ecco di seguito alcune istruzioni per rendersi infelici, tratte dal libro, con poca spesa: Essere fedeli a se stessi; sono quelli che rifiutano ogni cosa perché non rifiutare significherebbe non essere fedeli a se stessi. Decidono loro come deve essere il mondo e lo rifiutano com'è. Ricordare il passato come l'età dell'oro; solo il passato, il già vissuto, è importante: come tutto era più bello quando si era adolescenti. Il tempo passa e non se ne accorgono. Considerarsi vittime; quello che è successo ormai ci ha segnato, dopo lo sbaglio e la colpa, non c'è possibilità di modificare più niente. Oggi così e domani ancora così; la soluzione provata una volta rimarrà sempre la stessa, se ha funzionato una volta deve funzionare ancora...anche se le situazioni cambiano. Poi ancora c'è il Cercare disperatamente di realizzare una meta elevata; lo Spingere le persone con cui siamo in relazione, a scegliere tra due uniche alternative possibili e Credere che la vita sia un gioco a somma zero: ossia per chiunque 'vinca' deve esistere qualcuno che 'perda'.

Interessante è l'aneddoto che racconta che chi aveva smarrito una chiave la cercava solo sotto il lampione...a chi chiedeva come mai non cercasse dappertutto, fu risposto: 'Dalle altre parti non c'è luce, non si vede e allora non ha senso cercare lì la chiave'. Per concludere nel libro è riportata una frase di Fiodor Dostoevskij, tratta dai Demoni: 'Tutto è buono...Tutto. L'uomo è infelice perché non sa di essere felice. Soltanto per questo. Questo è tutto, tutto! Chi lo comprende sarà subito felice, immediatamente, nello stesso istante...'

La conquista della felicità non è e non vuole essere la soluzione a tutti i problemi esistenziali dell'uomo moderno, bensì il tentativo di individuare concretamente una via verso una consapevole serenità. Autonomia di giudizio, rispetto delle opinioni altrui, solidarietà, pari opportunità per tutti, sono ad esempio per Bertrand Russell, alcuni degli ingredienti per una moderna ricetta della "felicità".

Un giorno scrissi questo mio articolo dal titolo ***La ricetta della felicità***, che mi fu pubblicato da Beppe Severgnini nella rubrica Italians del Corriere della sera online. Mi piace inserirla qui...d'altronde è molto attinente alla

crescita personale o meglio al tipo di maturazione cui siamo soggetti.

"Parlare di felicità, è spesso difficile. A pensare che ci sbattiamo e soffriamo proprio nel ricercare la felicità. La felicità dovrebbe essere la condizione ideale per vivere la nostra vita e invece soprattutto oggi non si sa più dove andare a cercarla: nell'amore, nel lavoro, nelle amicizie? Quale sarà la fonte della nostra felicità? Sentimenti ed emozioni il più delle volte negative, come la tristezza, la rabbia, la solitudine, la frustrazione ci assalgono e la felicità sembra una condizione così lontana ed irraggiungibile che non penseremmo mai di averla a portata di mano ogni giorno. Sì, la felicità la cerchiamo perché l'abbiamo già provata, la conosciamo. Allora esiste una ricetta della felicità?

A volte si pensa a formule già precostituite. Tipo: 100 grammi di comprensione, 250 grammi di pazienza, 350 grammi di dolcezza. Mescolare a lungo: aggiungere un pizzico di allegria. Cucinare a fuoco moderato per tutta la vita - troppo facile. In altri casi troviamo consigli come: accettazione di sé, per riuscire a dare e a ricevere amore; adattamento ai cambiamenti della vita, per metabolizzare le tossine del vivere quotidiano con la realizzazione personale attraverso un'attività

lavorativa gratificante, insieme ad un ridimensionamento dell'attaccamento ai beni materiali- troppo elaborato.

Dopo questa premessa poniamoci la domanda: quanta energia uso per produrre felicità? L'energia viaggia all'interno di circuiti neuronali che sono sintesi di processi fisici e mentali; dobbiamo sapere che questa energia noi siamo in grado di indirizzarla. Dobbiamo avere la consapevolezza della nostra capacità autogenerativa. Il dolore psichico è spesso una domanda senza risposta. Abbiamo bisogno di lasciarci andare, fermarsi nella lotta contro i nostri fantasmi: abbandonare il conflitto. La vita è un regalo, e la nostra mente deve essere lasciata libera di decidere della sua energia. Smettere di combattere con lei. La nostra vita non è un caso, aderisce ai nostri pensieri, a quello che vive il 'qui e ora'. Questa è la ricetta della felicità. Né facile, né elaborata...troppo semplice? Sì, come sempre è la felicità. Come è semplice un pensiero positivo."

A proposito di felicità

Voglio anche ricordare che nel 1992 uscì in edizioni 'millelire', editore Stampa Alternativa, il libretto '**Lettera sulla felicità**' di Epicuro.

Fu un successo inaspettato; ne furono vendute 2 milioni di copie. Il piccolissimo libro, presentato con un breve commento critico e con il testo a fronte in greco, è ora disponibile sulla Rete all'indirizzo:

(http://www.pedro.it/webs/millelireonline.it/SchedeMOL/6_epicuro/6_epicuro.htm)

oppure:

<http://www.letturelibere.net/download.php?id=918>

Epicuro nato nel 341 A.C. Fu uno dei maggiori filosofi greci e la sua scuola filosofica si diffuse nella società ellenistica e romana dal IV secolo A.C. fino al II secolo D.C. quando avversata dalla Chiesa cristiana subì un rapido declino.

Non è un caso che la religione cristiana, portatrice del senso di colpa, fu la responsabile della fine dell'epicureismo. Il saper godere dei piaceri della vita, in una regola che prevedeva il paradiso dopo morti, non trovava più spazio in questo luogo chiamato *'valle di lacrime'*. Epicuro diceva: *'Ricordiamoci poi che il futuro non è del tutto nostro, ma neanche del tutto non nostro. Solo così possiamo non aspettarci che assolutamente s'avveri, né allo stesso modo disperare del contrario. Così pure te-*

niamo presente che per quanto riguarda i desideri, solo alcuni sono naturali, altri sono inutili, e fra i naturali solo alcuni quelli proprio necessari, altri naturali soltanto. Ma fra i necessari certi sono fondamentali per la felicità, altri per il benessere fisico, altri per la stessa vita'.

Il linguaggio, con la sua preponderanza nella nostra vita fino ad essere creatore dei pensieri e della realtà, provoca disturbi ed è lo stesso che li cura; origina la famosa '*Talking cure*'- la cura parlata-, l'elemento psicoanalitico freudiano.

Per Paul Watzlawick tutto ciò che appare imm modificabile può essere cambiato. Il linguaggio come mezzo di persuasione e di suggestione ha il potere di originare il cambiamento. I nominalismi, le etichette, gli automatismi mentali condannano al malessere. Come afferma Paul Watzlawick: 'Il linguaggio, nelle componenti verbali e non verbali, rivela proprietà che possono essere ritenute terapeutiche in sé e per sé; possono aiutare a cambiare il comportamento umano, non in virtù del loro contenuto, ma in virtù della loro struttura'.

Infatti il linguaggio raggiunge, con la parola, la più grande forma di condizionamento. Per Kant la capacità di illusione è dovuta alla

primordiale potenza della parola. 'Un lungo cammino è stato necessario affinché gli uomini capissero che le espressioni verbali, i "flatus vocis" non è detto che siano una realtà'. Ancora oggi non si è modificata la sopravvivenza della superstizione. La parola costruisce insieme l'oggetto della fobia e il pensiero, la malattia e la cura, la prigione e la libertà.

Paul Chauchard dice: *'L'originalità biologica fondamentale dell'uomo è il linguaggio e non il pensiero che da esso deriva'*. Il pensiero è infatti l'immagine che costruiamo con le parole. Con la parola soggettiviamo l'oggettivo; con essa si suggerisce, si ordina, si domanda e si prega. La parola diventa potere.

Così forse si spiega il prodigio di esprimere con parole cose che superano la nostra capacità di comprensione e la nostra limitatezza. Così ci nutriamo dell'inesprimibile. Con il linguaggio costruiamo un pensiero che diventa lo strumento per vedere la storia: il passato, il presente e anche il futuro che ci è concesso; la rivelazione. La consapevolezza diventa così quella energia creatrice che costruisce il nostro essere.

L'uomo così immerso nella sua costruzione ne diventa lui stesso prodotto: il prodotto della

sua idea. Dal 'penso quindi sono' al 'sono quel che penso'.

L'insight, la consapevolezza, diventa un elemento di scoperta e di straordinaria armonia se sappiamo allenare la mente all'elasticità; se ci si abitua a vedere le cose da prospettive diverse.

In Italia abbiamo **Giorgio Nardone** che, allievo di Paul Watzlawick, ha creato ad Arezzo, un Centro di Terapia Strategica nel solco della scuola di Palo Alto.

Giorgio Nardone laureato in filosofia della scienza, durante una ricerca sull'epistemologia della psicologia clinica e dei vari modelli di Psicoterapia ha avuto chiaro di quanto fosse importante lo studio della Scuola di Palo Alto sulla comunicazione e come questa sia fondamentale per gli effetti sul comportamento e sulla salute mentale degli esseri umani.

Oggi Giorgio Nardone è considerato il continuatore della tradizione della Scuola di Palo Alto. Con Paul Watzlawick, Giorgio Nardone ha scritto **L'Arte del Cambiamento**; una guida completa per la soluzione dei problemi psicologici personali.

Restando nell'ambito dei copioni, Giorgio Nardone ha scritto un libro che tratta de '**Gli errori delle donne (in amore) -L'inganno**

dei copioni sentimentali'-questo è anche il titolo.

L'aspetto di genere, ovvero dedicato alle donne, è spiegato nella premessa: **Il potere è donna.**

Giorgio Nardone apre così il breve saggio:

"Quando si analizzano le dinamiche amorose e sentimentali ciò che rende ancor più decisivo focalizzarsi sulle strategie al femminile è il fatto che la donna di oggi in questo senso ha molto più potere dell'uomo. Per questo, nella maggioranza dei casi, è lei la leva vantaggiosa su cui poggiarsi per innescare il cambiamento nella relazione di coppia.

Dichiarare ciò sembra in contrasto con il ruolo storico del maschio, ma in realtà negli ultimi decenni l'ago della bilancia nell'equilibrio delle coppie pende tutto dalla parte femminile.

Il potere dell'uomo si è logorato non tanto per i processi dell'emancipazione femminile, ma soprattutto per il progressivo svuotamento del mito della potenza maschile. Inoltre, nel nostro mondo occidentale la società e le famiglie iperprotettive hanno decisamente favorito una dolce castrazione del maschio tradizionale, il quale felicemente delega alla donna responsabilità e ruoli da lui un tempo detenuti.

La donna moderna, d'altra parte, è stata forse anche felice di impossessarsi di tale potere, ma spesso accade che un successo, se reiterato, si ritorce contro lo stesso vincitore.

La trappola relazionale è allora rappresentata dal fatto che dapprima la donna è gratificata da questa accentuata responsabilità decisionale, per poi nel tempo trovarsi a esserne profondamente disillusa e in difficoltà.

Come vedremo, a seconda delle caratteristiche della donna, a tale situazione corrisponde l'innescarsi di un copione sentimentale disfunzionale di gestione della relazione. Ma questo è solo uno degli esempi, tra i tanti, di come il ruolo della donna sia ormai determinante nella dinamica tra i partner. Inoltre, essendo le donne più inclini all'autocritica rispetto agli uomini, in qualsiasi tentativo di risoluzione rappresentano la parte decisamente più collaborativa e disponibile al cambiamento. Le donne si mettono continuamente in discussione, gli uomini lo fanno molto più di rado."

Ancora: 'Spesso tutti abbiamo una speciale capacità di complicarci la vita, ma le donne in questo campo sono straordinarie; anche questa è una facoltà di genere. Le donne hanno nelle dinamiche amorose una serie di 'copioni di gestione'; questi diventano strategie di

azione che si acquisiscono attraverso esperienze personali, interpersonali e familiari che si recitano il più delle volte senza consapevolezza. Le recite poi diventano uno stile di vita tanto che il personaggio non si abbandona neppure cambiando partner.

Tali comportamenti che vediamo codificati sono in maggioranza dei copioni che possono essere rappresentati da miti storici e letterari che fanno parte della cultura antropologica femminile. Alcuni hanno radici che affondano nelle tradizioni più antiche, mentre altri sono il frutto della moderna evoluzione del ruolo della donna nella società, nella famiglia e nella coppia. Le mie definizioni sono, perciò, in parte riprese dal linguaggio fiabesco e letterario, altre si rifanno a immagini del copione stesso. La persona dunque continua a recitare il suo personaggio dentro differenti commedie.

Tutto ciò ai freddi razionalisti potrebbe apparire come prova dell'irragionevolezza o forse della stupidità degli esseri umani, ma a chi studia la formazione dei problemi e le loro soluzioni, al di là delle rigide e autoreferenziali architetture del pensiero razionale, sa molto bene che queste sono le ricorrenti modalità di relazione tra il soggetto e la sua realtà. «Ogni spiegazione è un'ipotesi ma non esiste spiegazione ipotetica che possa assicurare sull'a-

more» affermava a tal proposito Ludwig Wittgenstein'.

Margaret Mead: antropologa statunitense; il suo primo libro (*Coming of Age in Samoa*), venne tradotto in molte lingue e nel quale la Mead, tra le altre cose, concludeva che il disagio adolescenziale era appreso e non naturale e che era originato da aspetti culturali e non biologici.

Fortemente incentrata sulla ricerca etnografia di tipo particolaristico, con grande cautela nelle comparazioni tra diverse culture e nelle teorizzazioni generali, la Mead, assieme a Ruth Benedict, viene considerata la principale esponente di una corrente di studi definita *studi di cultura e personalità*. In seguito si occupò di studi in genere, e fu tra le prime a sostenere il carattere di costruzioni culturali dei ruoli basati sul sesso; rilevante fu l'apporto di concetti della psicologia. Considerato fondamentale era l'approfondimento storico dell'evoluzione di ogni singola cultura, considerata irriducibile alle altre.

Gregory Bateson è stato il suo terzo marito.

Margaret Mead nel libro: "Il Futuro Senza Volto. Continuità Nell'Evoluzione Culturale" esanima come attraverso la relazione avvenga il mutamento culturale; ovvero la possibilità che ha un singolo uomo, di eccezionali capacità, a determinare una nuova conoscenza. All'inizio si parte da un gruppo, un piccolo gruppo di individui che circondano l'innovatore; chi agisce all'interno di questo gruppo sviluppa poi delle relazioni che in una serie di comunicazioni simultanee, produce quelle scoperte che attuano il mutamento evolutivo. La conoscenza del piccolo gruppo si diffonde e crea nei passaggi l'arricchimento del sapere collettivo. Su questa onda ottimistica, nell'immediato dopoguerra, un gruppo di antropologi lavorarono perché si potessero attuare nell'arco di una generazione mutamenti per far progredire i paesi sottosviluppati con la sconfitta della fame, l'educazione alla libertà, eliminazione del razzismo e nuove regole legislative per società più avanzate. Non ci riuscirono o almeno non si ottennero i risultati sperati. Certo è che i tempi per far circolare le nuove idee e consapevolezze è lungo ed è sicuramente legato anche alle condizioni materiali di partenza dei luoghi su cui si esercitano le esperienze. Margaret Mead sosteneva anche che per dare un impulso al processo evolutivo, quindi far cambiare l'uomo, si deve operare sulla comunica-

zione: quando un giovane fisico che ora parla con altri giovani fisici iniziasse a parlare dei primi elementi della fisica a giovani che saranno non fisici ma poeti o postini, sarebbe costretto ad avvicinare il suo linguaggio specialistico e inconsueto al linguaggio naturale degli uomini, ci sarà l'avvio all'evoluzione. La comunicazione specifica, scientifica, settaria, crea compartimenti stagni che nell'ottica delle categorie contribuisce a bloccare l'evoluzione.

Pur con le diverse analisi antropologiche e studi filosofici diversi, l'evoluzione dell'uomo conserva sempre delle contraddizioni pronte a smentire una progressività inequivocabile del progredire umano. Quanto sostenuto prima diventa, nostro malgrado, una incontrovertibile verità: ricapitoliamo sempre la stessa storia e sempre siamo pronti a rifare gli stessi errori a scapito dell'evoluzione e di una raggiunta consapevolezza collettiva. Niente è per sempre e il mai non esiste. Solo la psicoanalisi partendo dalla natura animale dell'uomo crede in una evoluzione come consapevolezza personale, proprio in opposizione alla sua stessa natura e civiltà prodotta da lui stesso. La psicoanalisi può venire così intesa come lavoro individuale verso una evoluzione, strada per una più vasta consapevolezza del proprio ruolo umano nella natura in trasformazione.

Un contributo importante, a questo proposito, è stato dato da **Fritz Perls** e dalla psicologia della Gestalt che si centra tutta sulla ricerca della propria consapevolezza, ovvero sulla conoscenza, con l'accettazione, dei propri limiti. Anche Perls aveva la capacità di "vedere", di osservare, di saper cogliere le aberrazioni, le patologie, le maschere. La sua fede è "atea", è nella natura: la natura che percepiamo dentro di noi e portatrice di una saggezza che è un patrimonio già in noi. Il cambiamento e quindi l'evoluzione è effetto del risveglio di questa saggezza. Con la Gestalt tutto si volge alle dinamiche esistenziali muovendosi nel *qui e ora* come consapevolezza, attenzione ad una presenza sempre più attiva e cosciente.

Mie esperienze

Io dopo aver fatto analisi junghiana di gruppo per 5 anni-presso l'associazione **GEA**-, lavorando sui sogni, ho fatto anche un percorso di crescita personale con **David Racah**. Il suo corso si chiamava **Mindwatching** (osservazione della mente) che con diversi passaggi aiutava ad aumentare il grado di consapevolezza; un significativo elemento di presenza, ovvero un *hic et nunc* un, *qui e ora* utile a vivere pienamente il presente: il vero momento che permette la trasformazione.

Storia di una liberazione

Nel gruppo GEA mi è dato di assistere ad una testimonianza di liberazione. Era la prima volta che ascoltavo, in modo chiaro, direi esemplare, un momento di consapevolezza liberatoria. Era la rottura di uno SCRIPT individuale, trasmesso dalla madre.

Molte volte in analisi, c'è l'accento di un piccolo passo; si riesce a gettare un pò di luce sulle origini del malessere, altre volte viene fuori la resistenza a rompere, a uscire dagli schemi e dalle abitudini. Questa volta, c'è nell'atto di separazione reale da un marito, una separazione vera da un modo di essere. Tutto questo, non è un fatto magico, ma un lungo

percorso di dolore e sofferenza. Questo percorso non termina. Ci sarà ancora dolore e bisogno di affidamento: la testimonianza è importante ma non definitiva.

Ecco i passaggi svolti durante l'analisi.

Gina: "La storia con mia madre l'ho dovuta rivedere alla luce dei fatti nuovi emersi in questi ultimi mesi: la separazione da mio marito.

Ecco che mia madre, rimasta vedova giovane, mi ha subito detto e ora come farai? Te ne pentirai. Devi avere pazienza, è sempre stato così. Cosa vuoi combinare?.. Pianti e strepitii. Mia madre e mio padre si sono subito riuniti con mio marito per arginare questo "scandalo". Ecco presentarsi il "sociale", il parentale, il mondo che giudica e cerca di tenere tutto come è.

Per "sociale" intendo il mondo esterno, io vivo questo. Il matrimonio è inteso come indissolubile, la solidarietà la sento qui, nel gruppo o paradossalmente con mio marito. Mi viene rimproverato di essere uno "scandalo". Mio marito mi ha detto che sono una "bomba", in parte è vero: dove arrivo rompo. In effetti mi sento così. Ma non mi sento distruttiva. . .

Ora, qui sento che lo sono stata in quanto mettevo in dubbio tutto, per poi ritornare pari,

pari come prima; ricominciavo, ritornavo uguale. Buttavo giù i birilli e poi li ritiravo su come prima. Non provavo a fare un altro gioco. In questi giorni vivo in casa mia, una cosa grossa, enorme. Segnali, nella mia storia con Alberto; sono 4 anni che ne lancio. Non è una cosa improvvisa. E' che per mia madre o è Primavera, allora prenditi un pò di ferro oppure è estate allora vai in ferie, poi passa tutto... Invece, cosa faccio? Le stagioni sono 4 e per ognuna...nello scandalo la più ferita è mia madre. Alla fine è lei che di più soffre. Il mio rapporto con Alberto e i miei figli è diverso da quello con mia madre, però lei rivive questa mia rottura come la sua rottura: la vedovanza. Il rimanere sola con tre bambini la sconvolge, la fa soffrire con la paura che non ce la farò. Ciò lo lega allo scandalo, a quello che pensa la gente della mia posizione, del mio matrimonio, e poi in fondo io rappresento lo "scandalo". Per lei io sono sempre stata lo "scandalo" , oggi sono quello.

In effetti a 16 anni ho avuto la mia prima interruzione di gravidanza, ho fatto dei casini, lei non lo sapeva, ma per lei io sono stata sempre la "piantagrane", colei che fa scandalo. Io vivo così. Bomba ora mi sento in quanto non ci sto a vivere così, con un rapporto consolidato. Mi sento "vagabonda". Non c'è compiacimento ora, in ciò che faccio; c'è solo la

mia voglia di non essere più come prima , di non vivere più e soffrire più come ho sofferto fino adesso. Lo scandalo è ora per me fare quello che sento: di essere così come sono. Delle commozioni, lo struggimento di chi mi sta vicino, finalmente mi compiaccio di farmene qualcosa, che anche gli altri se ne facciano qualcosa."

Interviene l'analista: " C'è qualcosa di grosso nel rapporto con tua madre dall'atteggiamento che vivi ora, vuoi parlarne?"

Gina: "Il legame che viene fuori è palese: rompere con Alberto è rompere con mia madre. lo ho avuto con Alberto un rapporto filiale. Il significato del rompere è il taglio che sto dando con mia madre: il legame originario. Mi dispiace che ci vada di mezzo Alberto ma questo per me è la vita".

Il gruppo: " Dov'è il rimando di compiacimento del dare scandalo che il gruppo ha? Qualcosa è cambiato? "

Gina:"Io ho fatto diverse cose per richiamare l'attenzione di mia madre. Non a caso sono rimasta incinta, non a caso ho fatto diverse altre cose... Non riesco ora a trovare il filo interrotto per cui quello che faccio ora, non lo faccio per lei. Per dare scandalo. Ora rompo... Affermo di essere non più per fare bene o male per la mamma, cercare di salvarla. Io sono la

figlia maggiore e ho sempre vissuto facendomi carico di essere d'aiuto alla mamma. Io dovevo arrangiarmela da sola. Non gravare più di tanto su mia madre. Me la dovevo sbrigare. Ricordo che quando mio padre è morto (suicida) avevo 7 anni e mia madre ha cercato di morire anche lei, gettandosi nel pozzo con mio fratello. Ricordo quando mia madre voleva abbandonare il paese perché additata dagli abitanti...Se c'era chi aveva dato scandalo veramente è stata mia madre. Mia madre vedova si era sposata con il prete del paese e migliore amico di mio padre. Questo scandalo è stato represso. Mio padre attuale e mia madre non se ne sono mai fatto niente. E qui c'è un passaggio che credo manchi: le mie due sorelle, nate con il secondo marito, non sapevano che loro padre era un prete. Fino a tre mesi fa, non lo sapevano... chi è stata a dirle che loro padre era un prete? Io. Io, non per rompere le palle ma perché sono giunta ad un punto che mi sembrava giusto dirlo. Da mia sorella arrivavano segnali di mancanza della storia di suo padre, e così mi è venuto da dirglielo. Lei ha 24 anni e ha reagito male. Figurarsi sentirsi dire che suo padre era un prete, l'ha scombussolata. Con mia madre c'è stata una sorta di omertà, una non comunicazione totale, che era una sorta, di tabù che io volevo sverginare. Io non ci stavo.

Dopo aver detto questo a mia sorella lei non sapeva come fare. Sembrava come un nodo ad un tubo pieno d'acqua. Quest'estate mia mamma sta male: una emorragia dal naso. Trovo chiaro che da qualche parte qualcosa deve uscire. Se non è sangue, dal naso, sarà un'altra cosa. Alla fine mia mamma mi ha detto ne parliamo una volta per tutte e poi mai più. Si è curata l'emorragia. Io non volevo una cronologia degli eventi, cercavo un qualcosa di più profondo? Cose dure e dolorose. Io gli ho detto che avevo parlato con Manuela, gli avevo detto di papà. Lei mi ha risposto che prima o dopo sapeva che sarebbe successo. Lei una volta ci ha provato ma suo padre non se l'è mai sentita. Ormai l'hai fatto tu. Così ci hai levato questa patata bollente; però non l'ha presa come si deve.

Ecco in questo io credo di essere lo scandalo, ma non c'è in questo compiacimento Cerco di dare voce, suono a qualcosa che penso se resta sommerso soffocato, fa malissimo. Ormai si è data voce, così. Non mi faccio più carico di capire. Mamma ho detto l'altro giorno, di quello che fai e hai fatto della tua vita è un fatto completamente tuo. La mia è un'altra cosa. Non mi buttare addosso lacrime e altre cose. Perché si deve rompere qualcosa di preconstituito per vedere quello che veramente conta? Ecco di cosa mi compiaccio,

rompere. . .Il resto quello che devo fare, da scout, ecc. lo faccio. Mi sembra che sia come il funerale, adesso si fanno vivi tutti. Anche queglii zii che non vedevo mai si fanno vedere. Devi morire. Se DIO vuole, invece non è morto nessuno. Svegliatevi ! A me non me ne frega più di tanto. Io lo faccio perché è la mia coscienza. Io l'ho fatto non per lo scandalo, ma se si fa scandalo, che sia..."

Analista: "Questo è grande. C'è il pericolo che tu possa fare scandalo come una volta, ma oggi c'è tutto il tuo legittimo fastidio, tutta la rabbia. Oggi tu sai che è conseguente alla tua vita."

Gina: "Alberto mi ha detto che faccio questo per buttarci addosso un sacco di merda. Io glielo lascio per buono; se lui sente questo, d'altronde questo gli è arrivato, in altri periodi. Oggi ho la coscienza che non c'è più ad essere quello che gli altri vogliono che sia. Oggi voglio essere una persona al di là di essere la buona madre, la brava moglie. Lui mi ha detto: o torni indietro ad essere quello che eri prima o io... Io non ce la faccio, io non voglio essere più quella di prima."Oggi ho anche una storia d'amore, ma oggi io non sostituisco niente. Oggi non c'è festa, ma c'è solo il senso delle cose che accadono. Con questo amore potrei vivere una storia, che se credessi nel taglio magico della torta, potrebbe essere chissà... Io

resto. Resto con tutta la fatica che c'è nel restare, con quel senso di potercela fare. lo sento che posso farcela. lo voglio un mondo nuovo. Se questa storia servisse a davvero a cambiarci, tra qualche tempo, sarei disposta di andare avanti a anche con Alberto. In modo nuovo."

Analista: "Il vero scandalo sta non nell'agire qualcosa, ma nell'avere coscienza. La cosa nuova positiva è che fai scandalo per te e non per qualcuno. Tu devi portare il senso di colpa che il "sociale" ti dà. Tu non devi portare il fardello da un punto di vista morale. Il vero scandalo è legittimare quello che fai. Se tu facessi questo per dare scandalo a lei (tua madre) questo non sarebbe uno scandalo ma faresti qualcosa che c'è sempre stato, che scandalo non è. Tu faresti qualcosa per essere uguale a tua madre."

Gina: "Sì, infatti quello che sconvolge mia mamma è quello che io non senta sensi di colpa. Mia mamma fa tutto per il senso del dovere. Mia mamma ha due diktat fondamentali: il dovere e la colpa. Ed io...E' terribile la fatica che si fa a vivere così. Tutto il suo agire svalorizzato. Il dovere della madre che va dal genero e dice: non farete mica questo?... Io esco da questo circolo vizioso

della colpa. La ripetizione, sentirsi in colpa e ricominciare."

Analista: "Ora capisco il discorso del perdono come qualcosa di viscido cui facevi riferimento l'altra volta. La colpa e il perdono con il ritorno nelle braccia del Padre, della Norma. Ora esci dalla ripetizione con dignità. Se riesci a non fartene una bandiera e ricadere, tu esci da una logica e c'è solo la tua vita. Ecco che allora ritorna il tuo sentire vagabondo, nomade. Questo è il salto. Edipo ancora: tua madre, con tua suocera che ripetono che non cambia nulla. Si ripete tutto perché intanto non cambia nulla. Si ripete tutto perché intanto non cambia mai niente. Invece tanto è cambiato ma non è stato visto. E' la stessa incoscienza di Edipo che accecandosi vede ma non ha avuto la coscienza perché tutto era destinato dagli dei. Tutto passa attraverso il senso simbolico dell'individuo che dice: "Io sono qua e le regole ci sono perché devono essere infrante, io mi rimetto in gioco. Ci deve essere un altro modo". E' questo il pensiero: il sacrificio abortito, dove c'è soltanto la morte e non c'è la resurrezione, è un incesto continuo che alla fine non è compiuto fino in fondo. C'è un sepolcro ma non c'è il Cristo risorto."

Gina: "Ricordo che ho sognato il sepolcro e avevo una chiave da comporre. Una grossa

chiave come quelle antiche, che dovevo mettere insieme. A proposito io ho sofferto di claustrofobia. Proprio nel camper, che piace tanto ad Alberto, io ho avvertito le prime angosce, la mancanza di spazio. Ora dentro il camper non mi ci vedo più..."

Il metodo Mindwatching proposto da David Racadh consente di conoscere i meccanismi della mente imparando a sapere di sé. Questa è la maniera per acquisire consapevolezza e quindi trovare il modo per crescere e vivere una vita soddisfacente. Questo percorso che porta ad essere liberi, autonomi e centrati sulle proprie azioni, abbisogna di tecniche e allenamento.

Come sappiamo noi siamo mossi nella nostra vita quotidiana da una mente che pensa, nella maggioranza del tempo, in modo automatico. La mente funziona fuori dalla nostra consapevolezza, muovendosi dentro schemi preordinati da automatismi assunti attraverso innumerevoli fasi della nostra vita presente e passata. Questa verità, è quello che costruisce la nostra realtà mentale e psicologica.

Ogni persona ha però la capacità di osservare il funzionamento della propria mente. Noi possiamo osservare noi stessi mentre osserviamo; riusciamo a sviluppare un pensiero sul pensiero. Questa funzione di consapevolezza getta la luce sulle origini di molto nostro agire.

La nostra consapevolezza fa luce: è luce e conoscenza dei nostri tanti poteri della mente e della capacità trascendentale. Per ottenere consapevolezza e per mantenere efficace

questa osservazione della mente, occorre esercizio; occorre uno speciale allenamento.

Le tecniche messe a punto dagli studi e inseriti nel corso da David Racah, aiutano a percorrere la strada impervia della consapevolezza superiore senza quel dolore che spesso accompagna il cambiamento e l'interrogazione nella nostra vita con la psicoanalisi.

Certo chi soffre tende a rinchiudersi, a isolarsi e questo fatto può tramutarsi in un momento di riflessione; ma viceversa abbiamo tutti la capacità di raggiungere gradi di consapevolezza superiore sfruttando i talenti che disponiamo singolarmente. Infatti ognuno di noi ha le potenzialità per creare una vita piena e traboccante di ogni dono e talento, a partire da salute, felicità e amore.

La crescita personale non è un percorso solitario e doloroso ma, al contrario, è una strada che si allarga e che accoglie i percorsi di altre persone, affiancandole e permettendo loro di affiancarci. Il benessere interiore cresce e si moltiplica attraverso la condivisione delle nostre esperienze e il comune intento di liberazione dalla schiavitù dell'ignoranza e del pregiudizio.

La Scuola di Mindwatching ha accolto molti degli insegnamenti delle antiche tradizioni e li ha arricchiti con le scoperte della scienza a

proposito di come è fatto e di come funziona il nostro cervello. Le tecniche messe a punto sono basate sull'esperienza diretta che tutti noi possiamo fare in qualunque momento, se rivolgiamo la nostra attenzione a ciò che accade nella nostra dimensione interiore, 'dentro' di noi.

In sostanza la Scuola di Mindwatching è una pratica di crescita personale legata all'interiorità e al benessere. Ci sono molte scuole di crescita personale: per alcune la crescita personale consiste nella capacità di realizzare i propri obiettivi, sia in campo economiche che nella vita privata.

La scuola di Mindwatching non vuole insegnare la propria verità agli altri, ma si propone di indicare un metodo che permetterà, attraverso gli esercizi e la rielaborazione, di diventare consapevoli di come funziona la nostra mente e di quali siano le mappe della realtà, che guidano il modo in cui ognuno interpreta la propria realtà. Attraverso di essa poi ognuno perseguirà i propri obiettivi.

Quando c'è allineamento profondo fra le cose che credi e le cose che fai, fra la dimensione interiore e quella esteriore, si otterrà il benessere in armonia con la propria verità.

La Scuola di Mindwatching è una palestra di crescita personale.

Come in tutte le palestre, ci sono molti 'attrezzi' che si possono usare per rafforzarsi, per esercitarsi a diventare più sani e più forti. C'è anche la possibilità di fare degli esercizi a corpo libero, senza attrezzi, per chi lo preferisce.

Alla base di tutte queste scuole c'è il pensiero che la crescita personale è un processo che tutti noi dobbiamo 'mettere in moto' consapevolmente e deliberatamente, per migliorare la qualità della nostra vita e quella delle persone che abbiamo intorno a noi.

Ogni vero Percorso di Crescita Personale poggia su tre pilastri: **la consapevolezza, la conoscenza e l'addestramento**. Possiamo poi sostenere che la consapevolezza è la base di tutto.

Non possiamo governare qualcosa che noi non 'vediamo'; non possiamo sfuggire ai nostri automatismi emozionali (che a volte ci fanno fare cose che in realtà non vogliamo e che ci fanno dire cose delle quali ci pentiremo) se non ci accorgiamo neanche di cosa sta succedendo nella nostra mente.

In questo senso la meditazione è un formidabile allenamento alla consapevolezza, una grande forza al servizio della nostra crescita personale.

Il secondo pilastro della crescita personale è la conoscenza, perché la mente ha le sue leggi, che creano i nostri stati d'animo e le nostre emozioni e, per sfuggire al dolore e realizzare la nostra pace e il nostro benessere interiore, noi dobbiamo conoscere queste leggi e adeguarci ad esse.

Il terzo pilastro della crescita personale è l'addestramento, che è la capacità di 'mettere in funzione' ciò che abbiamo imparato, di trasformare la consapevolezza e la conoscenza in azione, in un nuovo comportamento.

Naturalmente, il 'motore' della crescita personale, la forza dalla quale trae il suo potere, è la volontà: niente di tutto ciò che una persona può realizzare per il proprio benessere interiore e per la propria crescita personale può prescindere dalla sua volontà, dal suo desiderio di liberazione.

Infine è bene ricordare che la crescita personale non è un percorso solitario e doloroso ma, al contrario, è una strada che si allarga e che accoglie i percorsi di altre persone, affiancandole e permettendo loro di affiancarci.

Il benessere interiore cresce e si moltiplica attraverso la condivisione delle nostre esperienze e il comune intento di liberazione dalla schiavitù dell'ignoranza e del pregiudizio.

Ho definito precedente la crescita personale come il senso della vita; ma ne sono tutti consapevoli di questo? La risposta è no. Chi inizia a porsi le domande fondamentali sulla propria vita tipo: "Perché viviamo?"; "Perché soffriamo?", "Esiste la felicità?", "Chi siamo?" sente l'esigenza di risposte che implicitamente lo mettono sulla via di una crescita...

Certamente sono domande difficili, sulle quali la nostra mente può lavorare anche per lunghi anni senza trovare necessariamente una risposta.

La vera crescita personale inizia quando iniziamo nuovamente a prendere in considerazione queste domande e cerchiamo una risposta.

Così sintetizza bene David Racah nel testo che tratta l'argomento crescita personale: 'La crescita personale è il percorso di conoscenza e di progressivo sviluppo proprio di questa dimensione interiore, intima e personale'.

Il dialogo che abbiamo con noi stessi, la conoscenza di come ci ascoltiamo, parliamo e pensiamo forma la consapevolezza di ciò che avviene dentro di noi. A questo punto sembrerebbe tutto facile: cosa penso? In che

stato emotivo mi trovo? Perchè mi arrabbio?
Perchè sono triste? Cosa posso fare per me?

Queste domande sono la premessa di una conoscenza che è già consapevolezza ma non basta; occorre un allenamento, occorre un addestramento a mettere in pratica quello che aiuta a sviluppare una presenza di sé costante.

Ralph Waldo Emerson (1803-1882) diceva: 'Che cos'è la vita se non ciò che un uomo pensa durante il giorno? Questo è il suo fato e il suo padrone'.

Già, nel 1850 R. W. Emerson riconosceva che ancora non confidiamo nei poteri ignoti del pensiero e che i pensieri hanno una vita propria, indipendente dalla nostra volontà: così all'inizio ci possiedono e solo più tardi, se diveniamo consapevoli dei 'fatti spirituali', arriviamo a possederli e a non essere più dei 'bruti ammassi sballottati dal Fato'. Ancora R.W.Emerson sosteneva: 'Tutti i pensieri di una tartaruga sono tartarughe, e di un coniglio, conigli. Invece un uomo è spaccato e dissipato dall'incostanza della sua volontà; non si getta dentro i suoi giudizi; il suo genio lo guida in una direzione, ma probabilmente il suo commercio o la sua politica in tutt'altra.

Con una mano rema e con l'altra rema alla rovescia, e non conferisce a nessuna maniera di vita la forza della sua costituzione.

Il segreto del potere, intellettuale o fisico, è la concentrazione'.

Ecco la concentrazione, l'allenamento a esercitarla diventa la guida da cui partire.

Gli incontri per intraprendere il percorso di crescita personale proposto da David Racah si articola in 7 appuntamenti dove in ognuno, partendo proprio dall'attenzione ai pensieri e al corpo, sviluppa un tema diverso per arrivare all'essenza del tutto: l'essere liberi.

Ora possiamo dire che oltre fornire un senso alla vita, la propria crescita personale rende liberi.

I meandri della coscienza: Susan Blackmore

La ricerca psicologica nel corso degli anni ha insegnato parecchie cose. Lo sviluppo delle competenze cognitive servono per la nostra vita e sono importanti per la formazione della nostra maturità psicologica. Normalmente in occidente solo quando le cose vanno male le persone iniziano a interessarsi e interrogarsi sulle loro dinamiche psicologiche, mettendo in conto di cambiare la loro vita; in oriente invece questa voglia di cambiare è ricercata come voglia di progresso.

L'inizio, e si potrebbe sostenere anche il fine, di ogni processo di cambiamento, è l'interrogazione e l'ampliamento della nostra coscienza. Sì, la coscienza, la parte consapevole delle nostre esperienze e del nostro agire, è ancora uno dei misteri della scienza e nello studio della mente viene spesso ignorata.

La coscienza, seppur da sempre presente tra i grandi problemi della filosofia, è stata per lungo tempo lasciata fuori dai programmi di studio sulla mente, sul cervello e sulla natura umana.

La filosofia si è posta questa domanda: 'come può un corpo materiale, come il cervello, creare l'idea di una identità e le illusioni ad esse relative? Creare semplicemente una

immaterialità? Cos'è in sostanza la nostra esperienza cosciente?'. Intanto dobbiamo sapere che una delle qualità che ci contraddistingue dagli altri animali è la capacità di vederci riflessi in uno specchio. Noi apprendiamo attraverso varie maniere, con l'imitazione, l'osservazione, con l'intuizione e con meccanismi di apprendimento innati che hanno lo scopo di preservarci dai pericoli mortali...poi insieme crediamo a innumerevoli cose strane e che in teoria non servono a nulla: queste convinzioni hanno dato origine ai 'memi', a dei replicatori di comportamenti culturali, che hanno costruito l'uomo attuale. Questi 'memi' teorizzati da Dawkins sarebbero i trasmettitori del nostro linguaggio e insieme della nostra cultura.

Una delle studiose dei meccanismi della coscienza è Susan Blackmore; lei è partita da una domanda: 'Sono consapevole ora? Sì, ora sono consapevole. Ero cosciente prima? Ecco, sono diventato cosciente quando mi sono posto la domanda. E' stato come svegliarsi. Perché mi sono posto la domanda? Cosa sta succedendo? Ero in grado di sapere o ricordare quello che stava accadendo prima di farmi la domanda?

Se chiediamo a chiunque di dirci cosa ha pensato nell'ultima mezz'ora, riesce a

rispondere mettendo insieme i pensieri di qualche minuto prima...e per tutto l'altro tempo? Niente; il cervello andava per conto proprio. Questo è un esempio di come la nostra mente va in automatico; a guidarci è una mente che ci porta in giro spesso come dei burattini.

Certo che mantenere una continua consapevolezza, una attenta presenza del qui ed ora, richiede un allenamento. Sarebbe come porsi continuamente la domanda: sono consapevole ora? Questo aiuta, la continua osservazione di ciò che succede nella nostra mente è utile per addestrare la consapevolezza. La meditazione aiuta a mantenere una costante attenzione della mente. Ma sono consapevole ora?

Da studi sulla psicologia cognitiva si è saputo che noi siamo responsabili del 5% delle nostre azioni; quindi il 95% è frutto del subconscio. La nostra mente creatrice, quella che è in grado di fare coscientemente delle azioni per noi è utilizzata in minima parte. Nell'arco di una giornata solamente per qualche istante riusciamo a far funzionare la nostra creatività cosciente. Per indirizzare la mente conscia dobbiamo fare un atto di volontà; dobbiamo sviluppare un pensiero superiore, consapevole, in mancanza di questo atto noi funzioniamo in

automatico, con dei programmi pre-registrati. Noi eseguiamo i programmi che abbiamo assunto dai genitori, dall'educazione e dall'ambiente: tutto quello che non governiamo noi.

Con il riproporre la domanda facciamo un esercizio che a lungo ci permetterà di creare un automatismo di attenzione. A forza di accendere la torcia nel buio in modo intermittente riusciremo poi a tenerla accesa sempre. E' questione di allenamento. Dopo sarà tutto più naturale, più dolce. Quello che ci succede davanti potrà essere percepito in modo più chiaro.

Alla fine tutto porta alla libertà; al sentirsi liberi.

Per evolvere abbiamo bisogno della libertà e per questo cerchiamo di difenderla e renderla sicura, con ciò spendiamo miliardi di dollari ogni anno per la guerra. Così ognuno vive una situazione psicologica di prigioniero, non vive la propria libertà. Continuiamo il paradosso che la sola libertà che abbiamo è quella di non essere liberi.

Passa il tempo ma rimaniamo sempre dentro gli stessi schemi che si ripetono da milioni di anni: abbiamo sostituito le tribù con le nazioni, ma non cambiamo le risposte agli stessi problemi. I condizionamenti religiosi e politici

continuano. Aggrappati a delle fedi particolari, non riusciamo a vedere la situazioni ridicole in cui ci cacciamo. A quelle credenze demandiamo tutte le speranze e aspettative incapaci di osservare che cosa accade dentro di noi, nel nostro cuore, nella nostra mente. Tutto questo è frutto di una relazione sbagliata con noi stessi.

La libertà è quello che ci rende forti nella relazione, poiché possiamo permetterci di accettare gli altri così come sono. Rafforzando la nostra essenza miglioriamo le relazioni; diventiamo padroni del nostro spazio relazionale.

Nessuno insegna o spiega come governare e comprendere i nostri comportamenti. L'educazione così come è intesa oggi, prepara a comportamenti stereotipati, a risposte conformiste, a ragionamenti banali senza far apprendere nuove strategie alla nostra mente in risposta ai problemi; in sintesi a stimolare la mente creatrice.

Nuovi pensieri creano nuove sinapsi, nuove realtà, nuove strategie per affrontare la vita e superare il disagio. Il dolore segnala un malessere legato ad una mappa inconscia, ad un fatto traumatico e a credenze. Il dolore psichico è una domanda senza risposta.

La relazione interna, che condiziona quelle esterne, è inconsapevole e genera pensieri automatici. Dobbiamo imparare ad ascoltarci.

Con la meditazione riusciamo a fare 'presenza', ad esercitare la ginnastica del 'qui e ora'. La qualità della vita dipende da dialogo interno. L'automatismo spinge l'energia in un certo senso. Con la mente creativa riusciamo ad elaborare il comportamento automatico. Conoscere significa distinguere; le generalizzazioni solitamente fanno emergere una scarsa coscienza, fanno comprendere quanta poca consapevolezza si ha del proprio pensiero.

In sostanza i corsi di crescita personale sono strumenti che hanno alla base delle credenze. La nostra cultura, si potrebbe dire il più generale apprendimento, parte dalle informazioni che ci hanno trasmesso nei primi anni di vita. Impariamo con i genitori e le persone che compongono la famiglia- tipo fratelli, sorelle, nonni, zii ecc.- a costruire una serie di condizionamenti che chiameremo la programmazione parentale. Ciò a cui si crede si realizza. In effetti noi perseguiamo dei modelli e delle aspirazioni cui indirizziamo la nostra energia.

La consapevolezza dei nostri comportamenti e delle credenze è la base per il cambiamento.

La conoscenza di come funzioniamo è lo strumento che permette di riprogrammare i nostri condizionamenti che sono sempre frutto di insight esterni.

Tralasciamo gli aspetti negativi e concentriamoci su quelli positivi di ogni nostra esperienza. Questo pare sia la parola d'ordine del cambiamento.

Certo è che questo tipo di approccio non ha nulla a che fare con la classica psicoanalisi. Con quest'ultima pratica ci si misura con l'inconscio, ovvero il grande mare oscuro dove ognuno pesca e affronta la propria identificazione. Diventare quello che siamo è in fondo il percorso di crescita; è il percorso che porta ad affrontare le parti nascoste di noi stessi.

Un capitolo a sé riguarda la PNL ovvero la Programmazione Neuro-Linguistica

Richard Bandler è il creatore insieme a **John Grinder** della PNL (Programmazione Neuro-Linguistica). Il lavoro che Richard Bandler svolse con John Grinder portando alla PNL è nel libro: ***La Struttura della Magia***.

Uno dei presupposti dello studio della PNL è che l'uomo è programmabile come un computer. Quello che viene immesso nella mente viene riproposto. La realtà di ognuno è racchiusa dentro le mappe presenti nella loro mente. Meno mappe esistono, meno profonda sarà la loro realtà e meno soluzioni si troveranno a risolvere i problemi. Siamo noi che ci creiamo trappole e prigionie. Non si potrà mai convincere una persona che quello che vive non sia la sua verità. Quello che vive è la sua realtà.

Prendendo spunto da questo studio, che analizza i processi mentali rendendoli pratici strumenti di cambiamento e miglioramento della propria vita personale, con il libro **Il potere dell'inconscio e della PNL**, Richard Bandler insegna come la stessa forza e meccanismo che provoca una fobia si può invertire. Si può sfruttare il potere della trance, dell'inconscio per abbandonare schemi negativi e generarne

altri nuovi e positivi. Si può scegliere e per questo sentirsi liberi.

Già, il percorso verso la propria libertà passa per la conoscenza dei meccanismi della mente. La mente usa dei meccanismi, delle strade pre-costituite per rispondere ai problemi e alle paure quotidiane. Questi meccanismi si possono ribaltare e trovare strade nuove; quelle che portano all'autonomia e alla libertà.

Secondo il Vangelo della **Programmazione neuro linguistica**, Grinder e Bandler arrivarono a un'altra intuizione fondamentale chiamata **Meta-modello**: studiando il lavoro di tre famosi psicoterapeuti (Virginia Satir, Milton Erickson e Fritz Perls) e integrandolo con le teorie di celebri linguisti come **Gregory Bateson** e **Noam Chomsky**, si convinsero che la chiave della terapia non fosse tanto quello che diceva il paziente, ma *come* lo diceva.

Uno dei assunti della PNL è che '**La mappa non è il territorio**'. Quante volte abbiamo sentito dire che 'la mappa non è il territorio'? Moltissime volte. Questo principio, reso famoso da Alfred Korzybski, opera a molti livelli e lo possiamo constatare tutti i momenti: dai reality in Tv ai telegiornali, dalla interpretazione di ciò che succede ogni giorno a ciascuno di noi alle opinioni del guru di turno, che diventano vangelo; scambiamo spesso i pensieri soggettivi con la realtà.

Ognuno di noi ha una sua rappresentazione del mondo, una sua realtà e questo contribuisce a creare un modello a cui si rapporta. Quel modello diventa la mappa, da usare come guida per i nostri comportamenti. Tra i primi che usarono l'asserto, '*la mappa non è il territorio*', ci furono John Grinder e Richard Bandler che con il loro primo libro, "La struttura della magia" del 1975, prima che la PNL (Programmazione Neuro Linguistica) si chiamasse in questo modo, analizzarono il comportamento attraverso i vari linguaggi umani.

Gli studi di Grinder e Bandler furono alla base di una sistemazione strutturata delle interazioni umane che dette il via alla programmazione neuro linguistica. '*La mappa non è il territorio*' divenne così uno dei presupposti della PNL. La mappa differisce dal territorio e ognuno ha una sua mappa che si è costruita fin da bambino. Per gli autori del libro, 'le persone non sono né cattive, né pazze, né malate; costoro operano le migliori scelte di cui possono disporre nel loro particolare modello'. In altre parole, il comportamento degli esseri umani per quanto bizzarro possa sembrare a prima vista ha senso se lo si vede nel contesto delle scelte generate dal loro modello.

La difficoltà non sta nel fatto che essi effettuano la scelta sbagliata, ma che non hanno abbastanza scelte: non hanno un'immagine del mondo messa a fuoco con ricchezza.

Nel libro '**La struttura della magia**', vengono spiegati i tre meccanismi: **la generalizzazione, la cancellazione e la deformazione**, con i quali blocchiamo la nostra crescita e limitiamo le scelte che permettono di dare le giuste risposte ai nostri problemi. Questi tre automatismi diventano i procedimenti del modellamento umano e a grandi linee, sono anche un impedimento al nostro sviluppo.

Quando iniziamo a fare esperienza procediamo con la generalizzazione. Questo è essenziale per affrontare il mondo: se tocchiamo una stufa e ci bruciamo sappiamo che le stufe bruciano e possiamo evitare una scottatura. Ma la generalizzazione porta a fare di ogni erba un fascio e quindi a escludere relazioni intime e riconoscere la ricchezza in altre cose. Poi abbiamo il meccanismo della cancellazione con cui selezioniamo alcune cose, cui prestare attenzione, escludendo le altre. Questo ci aiuta, poiché in una stanza rumorosa riusciamo a sentire solo alcune voci. La cancellazione però fa perdere molte informazioni e riduce il

mondo a pezzettini, dando la sensazione di poterlo maneggiare. Questo può cancellare anche messaggi d'affetto negando l'amore. Infine c'è la deformazione che ci permette di operare dei cambiamenti nella nostra esperienza sensoriale: con la fantasia ci prepariamo in anticipo ad esperienze possibili. La deformazione, che ha reso possibile tutte le creazioni artistiche, può limitare pesantemente il nostro progredire con la deformazione negativa della realtà.

Pensiamoci un po', non sarà che tutta la nostra società, specie il mondo politico, stia operando con una mappa e con automatismi che bloccano la crescita di tutti? Restando nell'ambito dello studio di Grinder e Bandler, la rappresentazione della nostra realtà avviene con un linguaggio che crea un "metamodello" (un modello del modello linguaggio) che spiega tutto il degrado odierno. Quale terapeuta sarà utile? E se iniziassimo a cambiare linguaggio? Forse cambieremo la mappa e chissà se insieme si trasformerebbe anche il territorio.

Bisogna sapere però che la PNL non è una scienza. Dalla psicoterapia al coaching la Pnl è ancora priva di solide prove sperimentali, e presenta molte caratteristiche delle pseudoscienze. È infatti quasi impossibile trovare un campo dove la **Pnl**, secondo i suoi

sostenitori, non possa essere applicata: dal corteggiamento alla leadership, dai problemi di autostima alle capacità sportive, il **successo** è a portata di mano, e c'è addirittura chi arriva a proporre la disciplina per combattere la depressione e altri **disturbi psicologici**.

La PNL secondo i suoi assertori promette il successo – il conseguimento di obiettivi importanti nella vita e nella professione- semplicemente utilizzando una data forma e contenuto del linguaggio, o la sua riprogrammazione; non è certo il suo particolare utilizzo la chiave di un determinato successo né l'imitazione o l'apprendimento della forma di quello utilizzato dalle persone che hanno ottenuto risultati straordinari un un determinato campo. La relazione tra linguaggio, la sua riprogrammazione ed il conseguente successo, è e resta infondata.

Noi e gli Altri

Sono dell'idea che niente succeda mai veramente per caso, ed ogni cosa prova che ognuno procede per diventare ciò che è: questo è il senso profondo della nostra vita. Per questo dobbiamo, nel corso della vita, fare i conti con molte cose; per realizzare quel miracolo di unicità e irripetibilità che ognuno rappresenta dobbiamo misurarci con meccanismi mentali e comportamentali che non ci appartengono.

Ma poi, perché devo partecipare al tormentato percorso di crescita spirituale, per la loro realizzazione, di certi personaggi diventati pubblici? Perché si inseriscono nei miei pensieri e con meccanismi proiettivi aizzano odi, rifiuti, paure e vendette? Potrei in una parola semplice, 'sbattermene'; potrei ignorare questi individui, che per il mio prospettato bene si ergono a paladini di libertà, a portatori di nuove ideologie che demonizzano quelle ritenute vecchie, che chiedono consensi con un voto e poi decidono, senza più interpellarmi, per gli affari loro. Insomma, è chiaro che io vivo in una comunità, in un condominio molto arruffato, ma è giusto che il 'caposcala' mi rigetti addosso le sue idiosincrasie per sentirsi meglio? Lui?

Il passaggio di crescita sicuramente avviene all'interno di un percorso di trascendenza o di

trasformazione. La trascendenza è un andare oltre, separarsi dall'universo materiale, mentre la trasformazione è invece cambiare forma, alterare la natura dell'universo materiale. Allora questi personaggi pubblici come interferiscono?

Bisognerebbe interrogarci sulle teorie di organismo collettivo: tenuto conto che facciamo tutti parte di un Tutto, io piccola cellula vorrei mantenermi sano in questo organismo in disfacimento; vorrei che la trasformazione diventasse trascendenza: che si potesse attuare una metamorfosi che porti ad una umanità nuova. E' possibile? Penso di sì: accettando l'impermanenza come principio base della nostra vita, sapendo che possiamo fluire e muoverci con le circostanze eternamente mutevoli della vita, significa che possiamo essere "nel mondo, ma non del mondo"; significa che siamo disponibili a "morire" al momento presente e lasciare che gli altri "muoiano" intorno a noi. Essere disposti a "morire" qui, vuol dire essere disposti ad affrontare il fatto che il tempo e gli altri cambiano, se ne vanno, crescono e non riusciranno mai del tutto a essere all'altezza delle nostre aspettative.

Abbiamo bisogno delle emozioni come abbiamo bisogno di respirare... entrambe le

cose nascono, credo, da impronte indelebili nel programma bio-genetico che definisce l'esperienza umana. Le emozioni esistono, ed esistono come parte naturale del complesso umano tanto quanto i pensieri.

Le emozioni non sono "pericolose e instabili". Sono essenzialmente energia, manifestazioni naturali di correnti della forza vitale, il cui proposito paradossale è sia di essere incarnate portando lo spirito entro la materia, sia di unificare, vale a dire liberare lo spirito dai confini esclusivi del contenitore egoico. Le nostre illuminazioni spirituali devono sia vivere nel nostro corpo e nelle nostre emozioni sia trasportarci oltre il nostro narcisismo, altrimenti diventeremmo dei manichini pieni di "si dovrebbe", invece di incarnare esseri di luce... il Verbo fatto carne. Quando quei "si dovrebbe" diventano troppo restrittivi, il manichino si affloscia, l'organismo non può più reggere la facciata.

David Boadella afferma: "... tutte le persone nevrotiche o psicotiche hanno perso o non hanno mai sviluppato tutta la gamma delle possibilità di movimento di cui è capace ogni bambino sano. Per un verso o per l'altro la motilità è disturbata. Una nevrosi è allora l'equivalente di un sistema di blocchi che

impedisce il libero flusso delle emozioni attraverso il corpo"

Tsultrim Allione, una suora tibetana nata in America, autrice di 'Donne di saggezza' (15), descrive una forma tantrica di Buddismo Tibetano, conosciuta come Dzog Chen, come un insegnamento per il quale consentire all'energia di dispiegarsi (fluire) attraverso i chakra (centri di energia del corpo) è più importante che dirigere e concentrare quell'energia solo verso i centri più alti (cuore, gola, terzo occhio e fontanella). Ogni chakra viene valutato per la particolare qualità di energia che fornisce all'organismo. Questa visione è una componente importante della pratica della Retta Emozione.

Tsultrim Allione ribadisce lo stesso concetto dicendo: *"La pace inizia con se stessi e con l'ambiente circostante. Sviluppare la pace dentro se stessi implica una qualche forma di introspezione. Nel buddhismo tibetano, la meditazione è la via che porta all'auto osservazione. Se la togliamo dal suo contesto culturale, troviamo che fornisce la base per la saggezza innata, ci conduce al riconoscimento della nostra vera natura"*

Come mai le emozioni sono state così duramente maltrattate? Credo che la risposta affondi le radici nell'evoluzione della coscienza,

nel fatto che l'esperienza del movimento dell'energia emotiva nell'organismo umano è molto diversa dall'esperienza del movimento dell'energia mentale, e nel sorgere del patriarcato.

Forse ogni esperienza emotiva ci riporta a un tempo della nostra evoluzione in cui le reazioni fisiologiche e le sensazioni erano recepite come imperativi, senza un senso soggettivo di spazio interiore, o un "Io" all'interno del quale le azioni potessero essere ponderate, scelte liberamente.

Dall'introduzione al libro "Donne di Saggezza" edizioni Ubaldini, autrice Tsultim Allione.

E' difficile immaginare la nostra vita senza le storie degli altri. Impariamo fin all'infanzia a essere umani per imitazione. Senza l'esempio altrui il bambino non ha una crescita normale e, mano a mano che cresce, comincia ad indagare sulla vita di quelli che gli stanno vicino.

Credenze: dalle origini evolutive a quelle costruttive e distruttive

Due autori: **Bruce Lipton** e **Wolpert Lewis**, per due libri sulla forza delle credenze. Il libro di Bruce Lipton è '**Biologia delle credenze**', egli con l'epigenetica -ovvero la branca della biologia molecolare che studia le mutazioni genetiche e la trasmissione di caratteri ereditari non attribuibili direttamente alla sequenza del DNA- dimostra che ciò in cui crediamo determina quello che siamo. Secondo Bruce Lipton, non è il patrimonio genetico ereditato a determinare la nostra vita e la nostra salute; nel libro viene dimostrato che l'ambiente, i nostri pensieri e le nostre esperienze determinano ciò che siamo, formano il nostro corpo e ogni aspetto della nostra vita. Si tratta di una rivoluzione della scienza e del pensiero che ci libera dalla prigionia del destino predeterminato dalla genetica.

Con gli studi di Bruce Lipton si rafforza il concetto di epigenetica; ossia lo sviluppo di forme organiche individuali a partire dal non formato, non espresso dai geni. L'educazione e l'ambiente superano il determinismo genetico; pertanto l'essere umano 'è molto più della somma dei suoi geni'. Una nuova concezione della biologia umana che non considera il

corpo un mero apparato meccanico, ma ingloba il ruolo della mente e dello spirito. Significativi saranno sempre più i valori etici e culturali della nostra società. Con l'epigenetica si apre una nuova prospettiva che è fondamentale in ogni processo di guarigione, perché riconosce che quando cambiamo la nostra percezione o le nostre credenze, mandiamo messaggi totalmente diversi alle nostre cellule, provocando la loro riprogrammazione.

Bruce Lipton biologo cellulare, ha insegnato Biologia Cellulare presso la facoltà di Medicina dell'Università del Wisconsin dedicandosi in seguito a ricerche pionieristiche alla School of Medicine della Stanford University.

L'altro libro, quello di Wolpert Lewis: 'Sei cose impossibili prima di colazione. Le origini evolutive delle credenze', analizza le credenze che assumiamo in modo automatico e inconscio.

Per Wolpert Lewis le credenze hanno una origine nella storia evolutiva dell'uomo quando ha iniziato a porsi le domande: 'Perché il Sole sorge e tramonta? Perché si nasce e si muore? Perché ci si ammala?'. Questo bisogno innato di trovare sempre una spiegazione ai fenomeni che ci circondano rende molto semplice, quasi automatico, il passaggio verso l'accettazione di

credenze ingiustificate e sovranaturali. Naturale, dunque, che la maggior parte delle persone condividano credenze in cose impossibili, religiose o paranormali che siano: la telepatia e l'oroscopo sono idee demenziali, eppure condivise da molti. C'è chi è convinto di poter parlare coi morti e addirittura il 70% degli americani crede negli angeli.

In fondo, credere è facile. Con la conseguente evoluzione del cervello e lo sviluppo dei concetti di causa ed effetto, la nostra mente è stata 'geneticamente programmata', diventando una vera e propria 'generatrice di credenze', un meccanismo utile ed essenziale per la sopravvivenza della specie. Le credenze fanno così parte della nostra identità. Infine, se le credenze ci hanno aiutato a superare molti passaggi dell'evoluzione, oggi con l'assunzione della Cultura a nuova Natura corriamo il rischio che le credenze distruggano la nostra vita.

Ad esempio chi ha credenze mistiche fondamentaliste -e li troviamo in tutte le religioni- crede che la vita futura sia più importante di quella presente, per cui a differenza di chi pensa la vita sia tutto ciò che abbiamo e che dovremo godercela aiutando gli altri a godersela, è pronto a far saltare in aria il mondo.

Lewis Wolpert, scrittore, giornalista e professore di biologia applicata nel dipartimento di anatomia e biologia dello sviluppo della University College London in Gran Bretagna. La sua ricerca è centrata sullo studio dei meccanismi di sviluppo dell'embrione.

Due libri che consiglio di leggere per comprendere anche come funzioniamo.

Jean Charon e l'autocoscienza

Mi piace l'idea che il corpo sia il prolungamento della mente. E' vero, noi siamo un'idea. Siamo ciò che viene pensato, vissuto, immaginato e sentito soprattutto nella dimensione spirituale. C'è una dimensione eterea, impalpabile, invisibile ma insieme reale, fisica e quantificabile che vive in rapporto con la materia che è strutturalmente e sostanzialmente spirito.

Lo spirito non è più visto in antitesi alla materia e nemmeno come prodotto della materia, ma esiste come un qualcosa che è nella materia.

Questo concetto è chiarito dalla teoria del fisico francese Jean Charon: basta pensare che all'interno dell'elettrone e delle particelle elementari che compongono anche il nostro

corpo, c'è lo spirito. Ed essendo lo spirito eterno, anche l'elettrone, portatore dello spirito, è eterno e la sua informazione si accresce sempre. Ma come avviene questa informazione?

"La vita è informazione e se consideriamo l'entropia una manifestazione che dà risultati solo materiali, per contro c'è la sintropia che unisce materia e biologia: l'informazione diventa l'asse della continuazione, dell'eternità.

Nell'entropia abbiamo la distruzione con la sintropia la costruzione. Due fenomeni che si svolgono in due sensi; portandoci alla teoria unitaria del mondo fisico e biologico in maniera che in ogni fenomeno abbiamo una componente entropica ed una sintropica. Così per esempio, durante l'espansione cosmica (globalmente entropica), abbiamo un abbassamento della temperatura, e quindi i processi sin tropici locali di formazione delle galassie, stelle e pianeti, in cui appare poi la Vita. Tali Universi hanno una struttura cibernetica, perché gli eventi fisici dipendono non solo dal passato, ma anche dal futuro.

Come può la mente, che non appartiene al mondo fisico, elaborare le informazioni che il cervello le trasmette? Noi percepiamo dal mondo esterno solo radiazioni elettromagnetiche, che la nostra mente

trasforma in colori, in sensazioni olfattive, tattili, ecc. Inoltre, sempre con la nostra mente, noi selezioniamo ciò che ci interessa e siamo in grado di modificare il funzionamento dei meccanismi cerebrali, per esempio concentrandoci o ricordando. È sempre la mente cosciente che dà un significato a ciò che il cervello percepisce.

Sono miliardi le cellule cerebrali impegnate in numerosi e assai diversi processi conoscitivi, ma come avviene che una miriade di informazioni trovi la sua sintesi in un'unica esperienza cosciente? In questo delicato campo della interazione tra cervello e mente la scienza oggi non esita a riconoscere di trovarsi di fronte ad un problema completamente sconosciuto.

Ma c'è chi va oltre e ha il coraggio di affermare che l'unità di esperienza cosciente non solo non è opera dei meccanismi della corteccia cerebrale, ma non può che essere il prodotto di una mente autocosciente, il che equivale a dire del nostro spirito.

E il cervello viene così relegato al rango di semplice strumento. In altri termini, le nostre conoscenze attuali non vanno al di là della constatazione che la frontiera tra cervello fisico e mente è sede di un attivo scambio di informazioni, che siamo riusciti in parte ad

individuare e a classificare, ma *"il sorgere dell'autocoscienza è un mistero che concerne ogni uomo, con la sua personalità. Ed i nostri predecessori forniti di autocoscienza hanno costruito una civiltà che ha avuto un ruolo fondamentale nella formazione di ognuno di noi come esseri umani, con la nostra cultura e i nostri valori, ma la ricerca della natura di questa autocoscienza è qualcosa che va ben al di là della ricerca scientifica"*. È questo il pensiero espresso dal neurofisiologo Sir John Eccles (Melbourn, 1903), premio Nobel per la medicina (1963), in un suo recente lavoro dal titolo: ***"The human brain and the human person"***, presentato al 7° Congresso Internazionale sull'Unità delle Scienze a Boston (1978).

Il pensiero scientifico odierno sembra così muoversi nella direzione prevista, circa settanta anni fa, da un altro illustre fisiologo il quale affermava: *"Sono sicuro che la fisiologia del futuro non sarà più ostacolata, come quella del mio tempo, dall'odio e dai pregiudizi per la realtà spirituale. La scienza scoprirà negli esseri viventi e nella psiche dell'uomo in particolare, quell'energia latente che è l'espressione del dinamico lavoro dello spirito"*.

(Scritto del Prof. Luigi Luciani).

Il sapere di sé - la via psicoanalitica

Più di una premessa...il più grande psicoanalista junghiano vivente, James Hillman, lo aveva detto: *la psicoanalisi più che una scienza, una terapia o altro, è un'arte.*

Anche il compianto Aldo Carotenuto -psicoanalista, scrittore e docente di Psicologia alla Sapienza di Roma-, aveva affermato nei suoi libri che l'aspetto terapeutico di una psicoanalisi era dovuta allo scambio empatico tra analizzato e analizzante...l'analizzante per primo doveva riconoscere in sé la ferita che produceva il malessere dell'analizzato, solo a quel punto la cura avveniva insieme: *l'analizzante si curava con l'analizzato.* Infatti si è sempre sostenuto che chi si avvicina alle tematiche psicologiche e trova curiosità nel campo dell'analisi è perchè ha una qualche ferita dentro di sé; ha un malessere esistenziale che lo spinge a conoscerne le cause. Diversamente non ci sarebbe empatia. Ad ogni modo una psicoanalisi riuscita porta all'accettare parte di noi negate o meglio non volute e che fanno parte della nostra essenza. Questa accettazione, questo imparare a vivere con le nostre ombre (ombre, così chiamava Jung le parti oscure e rifiutate da noi) è un presupposto alla nostra salute mentale e all'arte di stare bene con se stessi.

Per raggiungere l'obiettivo di stare bene e sapere di noi, non si deve necessariamente passare attraverso il percorso della psicoanalisi, o meglio, non esistono percorsi schematici, istituzionali ecc. ma proprio per la caratteristica creatrice, dunque artistica del cammino che compiamo con la nostra vita, ognuno troverà da sé -se lo vuole- una propria via. Troverà la maniera di conoscere i propri limiti e i propri talenti. Esisteranno delle interazioni, degli scambi emozionali forse anche dolorosi, ma tuttavia il raggiungimento e la conoscenza si potrà sentire soltanto da soli. Dipende da noi e dall'esercizio dei nostri talenti, che tutti abbiamo, impostare la vita.

Oggi viviamo nella cultura della terapia: tutto pare bisognoso di cure. Il male che avvertiamo naturalmente è poi frutto di qualcosa successo ieri, nel nostro passato e con ciò dobbiamo andare a fare i conti con quello per guardare al futuro: ecco che così il passato diventa anche il nostro futuro. Il nostro destino appare segnato da ciò che è successo nel passato. Sbagliato. Il destino lo creiamo noi giorno per giorno attraverso le nostre scelte. Queste scelte sono decisioni e le decisioni sono in nostro potere. Bisogna anche sapere che a guidare le nostre decisioni sono i nostri bisogni e desideri...li conosciamo? Conoscendoli conosciamo insieme noi stessi.

I bisogni creano la nostra mappa: quel sistema di credenze che disegna come riuscire a soddisfarli. Bisogna allora sapere che i bisogni primari sono l'amore e l'essere riconosciuti con la relazione: sono quelli delle coccole, delle carezze (che per Freud erano quegli *'utili di malattia'* che ricercano i malati- sempre per restare nel campo delle culture terapiche); sono quelli della sicurezza, della fiducia; sono quelli dell'autonomia, dell'appagamento, del bastare a noi stessi...in ultimo del crescere; da quest'ultimo allora si arriva al bisogno di fare qualcosa per gli altri. Di passare da l'io al noi...

Tutti gli altri bisogni seguono. Seguono con gli aspetti identificativi del nostro essere. Impastando tutto nasce l'arte del vivere: l'arte del sentirsi bene; l'arte del cambiamento.

Un posto di rilievo nello sviluppo della psicoanalisi e del pensiero va a Jacques Lacan. La psicoanalisi nasce con il libro di Sigmund Freud **'L'interpretazione dei sogni'**, questi ultimi sono la via maestra per entrare in contatto con l'inconscio e la decifrazione del linguaggio con cui comunica è l'aspetto per giungere all'essenza psicologica dell'individuo.

Jacques Lacan, come Ferdinand de Saussure, concepisce il linguaggio un potenziale sistema di segni che formano un idioma, che va distinto dalla parola del parlante che è un essere individuale e irripetibile, per cui il linguaggio

dell'inconscio è il discorso dell'Altro rispetto al soggetto conscio.

Il linguaggio dell'inconscio è un linguaggio simbolico e trova corrispondenza con la metafora e la metonimia, assi portanti di ogni lingua.

In particolare, la metafora è la condensazione in una singola parola o immagine, mentre la metonimia, ossia il denominare una cosa con il nome di un'altra, con la quale essa è in relazione di dipendenza o di continuità, è analoga allo spostamento, cioè alla sostituzione di un'idea o immagine con altre associate ad essa.

Per Jacques Lacan l'analisi e la terapia psicoanalitica non devono mirare a potenziare l'Io, cioè la dimensione conscia, ma consentire l'accesso alla verità dell'inconscio. La verità, infatti, risiedendo nell'inconscio, è anonima, non è oggetto di un sapere posseduto dall'Io; anzi, il sapere, in quanto dominio di un oggetto, si oppone, secondo Lacan, alla verità.

La concezione secondo cui la lingua e i segni sono autonomi rispetto alle prestazioni linguistiche individuali; in questo senso, il linguaggio dell'inconscio è il discorso dell'Altro rispetto al soggetto conscio. Alle due modalità della condensazione e dello spostamento, individuate da Freud nell'analisi dei sogni,

corrispondono la metafora e la metonimia, che secondo Jakobson sono gli assi portanti di ogni lingua.

Saussure intende il linguaggio (*langage*) come potenzialità universale di sviluppare un sistema di segni. La *langue*, intesa come un sistema di segni che formano il codice di un idioma, va distinta dalla *parole*, cioè dall'atto linguistico del parlante, che è "individuale" e "irripetibile". Non esiste il concetto di lingua come "nomenclatura" (cioè corrispondenza naturale di parole e cose) e il segno linguistico è un'entità costituita da una unione "arbitraria" di un concetto ("significato") e della sua immagine acustica ("significante"); l'associazione tra significato e significante non è legata ad alcuna legge naturale, come dimostra la varietà degli idiomi, anche se una volta istituita in ciascuna lingua diventa canonica e non può più essere modificabile dal singolo parlante. Si può identificare il "valore" di un elemento della lingua solo in maniera "differenziale", tramite il rapporto con gli altri termini del sistema che permettono la sua identificazione per "opposizione".

La linguistica si definisce "strutturale" perché la determinazione del valore o dell'identità del segno, nel duplice aspetto fonico e concettuale, parte dal presupposto che esista la totalità del

sistema linguistico. I rapporti e le differenze tra i segni si articolano in due parti distinte dell'attività linguistica: i "rapporti sintagmatici", secondo i quali il valore di ogni singolo segno è stabilito dalla relazione con il segno che lo precede e/o lo segue e formati dalla successione lineare delle parole nella loro effettiva disposizione; e i "rapporti associativi" (rinominati in seguito "paradigmatici" da Louis Hjelmslev), secondo cui tutti i suoni che possono comparire in un medesimo contesto intrattengono tra loro rapporti di tipo associativo (paradigmatico), ma sono rapporti *in absentia* se ne realizziamo uno escludiamo tutti gli altri.

Come aveva mostrato Freud, soprattutto nell'"Interpretazione dei sogni", l'inconscio è "*strutturato come un linguaggio*", è "*desiderio che diviene linguaggio*" e l'analisi dell'inconscio è dunque fondamentalmente la decifrazione di tale linguaggio. Anche Lacan riprende da Saussure la concezione secondo cui la lingua e i segni sono autonomi rispetto alle prestazioni linguistiche individuali; in questo senso, il linguaggio dell'inconscio è il discorso dell'Altro rispetto al soggetto conscio. Alle due modalità della condensazione e dello spostamento, individuate da Freud nell'analisi dei sogni, corrispondono la metafora e la

metonimia, che secondo Jakobson sono gli assi portanti di ogni lingua.

In particolare, la metafora è la condensazione in una singola parola o immagine, mentre la metonimia, ossia il denominare una cosa con il nome di un'altra, con la quale essa è in relazione di dipendenza o di continuità, è analoga allo spostamento, cioè alla sostituzione di un'idea o immagine con altre associate ad essa. L'analisi e la terapia psicoanalitica non devono mirare a potenziare l'Io, cioè la dimensione conscia, ma consentire l'accesso alla verità dell'inconscio. La verità, infatti, risiedendo nell'inconscio, è anonima, non è oggetto di un sapere posseduto dall'Io; anzi, il sapere, in quanto dominio di un oggetto, si oppone, secondo Lacan, alla verità.

Consapevoli o no, Freud e Jung, tracciano l'immagine di un uomo frutto di una natura che ci perde o che ci lascia. La sintesi ci è data dallo studio di Jacques Lacan che riportando l'inconscio ad una dimensione di linguaggio, verbo, parola, nome, strutturalizza la psicoanalisi. Il linguaggio, i segnali dell'inconscio, preesiste all'uomo e sono il passaggio alla scoperta individuale di essere altro dalla madre, di essere un essere solo, visibile allo specchio. Così la cultura fa il prepotente ingresso nella vita dell'uomo per

dargli gli strumenti di trascendenza ma anche di condizionamento.

Roberto Assagioli e la Psicosintesi

Esiste un grande principio della vita psichica, secondo il quale noi siamo dominati da qualunque cosa con cui il nostro io si identifica, mentre possiamo dominare, dirigere e utilizzare tutto ciò da cui ci disidentifichiamo. In questo principio sta il segreto della nostra schiavitù e della nostra libertà.

Roberto Assagioli, che in realtà si chiamava Roberto Marco Grego, perse il padre all'età di due anni (nel 1890) e assunse poi il cognome del genitore adottivo, il medico Emanuele Assagioli, dal quale fu molto amato e aiutato. Fu infatti grazie alle buone risorse economiche paterne che Assagioli studiò nelle più importanti sedi culturali e scientifiche (prese la maturità al Liceo Foscarini di Venezia, sua città natale; a Firenze si laureò giovanissimo in medicina e si specializzò in psichiatria), e viaggiò molto, incontrando vari personaggi rappresentativi della sua epoca. Oltre ad essere un medico, era anche e soprattutto un umanista, un uomo di ampie vedute e di cultura vastissima, un ricercatore, uno studioso che aveva contatti con personalità eminenti dei vari campi della cultura, dell'arte, della filosofia, della religione. Basti pensare ai suoi incontri con Einstein, col poeta Tagore, lo scrittore James Joyce, il maestro zen Suzuki, il

Lama Govinda, e alla lunga collaborazione con Papini e Prezzolini. Già da giovanissimo, parlava correntemente l'inglese e il francese, poi apprese anche il tedesco. Si interessò alla filosofia orientale, alla mistica cristiana, alla teosofia, nella quale militò a lungo; percorse un iter iniziatico (firmava i suoi scritti esoterici col nome "Considerator").

Roberto Assagioli scambiò teorie e punti di vista con i maggiori esponenti della psicologia del suo tempo: Freud, Jung, Buber, Keyserling, Maslow, Claparède, Flournoy. Collaborò con Jung e fu considerato dallo stesso Freud un promettente divulgatore della psicoanalisi in Italia. Tuttavia, dopo un primo interesse, il giovane Assagioli ben presto prese le distanze dal movimento psicoanalitico e, con il tempo, elaborò un suo metodo psicoterapico, incentrato sull'esigenza di creare un'unificazione, un ordine interno, una sintesi che elevi al di sopra dei conflitti che hanno origine dalle differenti tendenze in noi.

"Una delle maggiori cecità, delle illusioni più nocive e pericolose che ci impediscono di essere quali potremmo essere, di raggiungere l'alta meta a cui siamo destinati, è di pretendere di essere, per così dire "tutti d'un pezzo", di possedere cioè una personalità ben

definita". Con queste parole Assagioli introduce il suo discorso - nel suo libro più divulgativo, "Psicosintesi, armonia della Vita" aggiungendo poco più in là che "L'unità (della personalità) è possibile. Ma rendiamoci ben conto che essa non è un punto di partenza, non è un dono gratuito: è una conquista, è l'alto premio di una lunga opera: opera faticosa ma magnifica, varia, affascinante, feconda per noi e per gli altri, ancor prima di essere ultimata." (2) Sappiamo che le fonti storico-culturali e i rimandi teoretici della psicosintesi sono molteplici: la medicina psicosomatica (interazione mente-corpo), la psicologia del profondo (quella junghiana in particolare), la psicologia esistenziale e l'antropoanalisi, la psicologia umanistica (della quale Assagioli è stato un precursore), la psicologia della religione (soprattutto lo studio degli stati mistici e delle esperienze dirette), la psicologia e la filosofia orientali (in particolare l'Abhidamma), la psicologia transpersonale (anche qui la psicosintesi si pone come avanguardia), l'indagine del supercosciente, la parapsicologia, la filosofia esoterica e la teosofia, il "Nuovo Pensiero" americano, la Scienza e l'Arte superiori. La lista potrebbe continuare, tuttavia tali fonti alla base del pensiero assagioliano si possono a mio avviso compendiare nel riferimento alla filosofia e

psicologia perenni, all'indagine clinica, personale e di altri ricercatori, all'autosperimentazione. Chi ha conosciuto Roberto Assagioli lo descrive come una figura eccezionale, una persona spiritualmente molto evoluta, un Maestro, dotato di semplicità e di volontà, di saggezza e di infinito rispetto dell'essere, a tutti i livelli, di senso dell'umorismo e di disponibilità a parlare di tutto senza far pesare la sua cultura, di eccezionale equilibrio e di quella profonda bontà che lo portava a non giudicare mai. Gioia e serenità sono le qualità che più di ogni altra vengono attribuite ad Assagioli dalle persone che lo hanno frequentato a lungo. La sua lunga vita (morì a 86 anni, nel 1974) non fu facile e priva di dolore, anche se il suo modo di affrontare la sofferenza è testimonianza concreta del suo insegnamento: il raggiungimento di quella disidentificazione che porta ad elevarsi al di sopra delle emozioni. Due furono i momenti particolarmente duri nella sua vita: la persecuzione e l'imprigionamento come ebreo e pacifista e la morte del figlio Ilario all'età di 28 anni. Dal primo evento, un mese di carcere, scaturì il breve scritto "Libertà in prigione", di cui riporto il seguente brano: "Mi resi conto che ero libero di assumere un atteggiamento o un altro nei confronti della situazione, di darle un

valore o un altro, di utilizzarla o meno in un senso o nell'altro. Potevo ribellarmi, oppure sottomettermi passivamente, vegetando; oppure potevo indulgere nel piacere dell'autocommiserazione e assumere il ruolo di martire oppure, potevo prendere la situazione in maniera sportiva e con senso dell'humor, considerandola come una nuova e interessante esperienza. Potevo farne un periodo di cura, di riposo, o di pensiero intenso su questioni personali, riflettendo sulla mia vita passata o su problemi scientifici e filosofici; oppure potevo approfittare della situazione per sottopormi a un training delle facoltà psicologiche e fare esperimenti psicologici su me stesso; o, infine, come un ritiro spirituale. Compresi che dipendeva solo da me capire che ero libero di scegliere una o più di queste attività o atteggiamenti; che questa scelta avrebbe avuto effetti precisi e inevitabili, che potevo prevedere e dei quali ero pienamente responsabile. Nella mia mente non c'era dubbio alcuno circa questa libertà essenziale...."

In queste parole sono racchiusi alcuni dei più importanti punti focali della prassi psicosintetica: la disidentificazione ed auto-identificazione, la volontà e l'accettazione. Esiste un grande principio della vita psichica,

secondo il quale noi siamo dominati da qualunque cosa con cui il nostro io si identifica, mentre possiamo dominare, dirigere e utilizzare tutto ciò da cui ci disidentifichiamo. In questo principio sta il segreto della nostra schiavitù e della nostra libertà.

Il Sè Transpersonale

Se la struttura e la dinamica della personalità, in psicosintesi; si presentano con caratteri innovativi, ciò che è veramente rivoluzionario è il modello di sviluppo dell'uomo, che prevede un percorso dall'autoconoscenza alla trasformazione di sè, attraverso gli stadi dell'accettazione e dell'autodominio. Si tratta di un percorso dalla molteplicità all'unità, durante il quale si avvicendano, alla guida della personalità, dapprima strutture parziali denominate subpersonalità, poi l'io personale (che mette in azione la volontà personale: forte, saggia e buona), infine il Sè (e la volontà transpersonale). Siamo così giunti a parlare del Sè transpersonale (termine più "scientifico" per designare lo Spirito). La psicosintesi è stata la prima psicologia occidentale ad affermare ed includere nel proprio corpo dottrinario la realtà dello Spirito. Il Sè, la sua affermazione, il riferimento ad esso, è veramente il cardine di tutto il sistema psicosintetico e ne designa il

processo evolutivo. La psicosintesi distingue in maniera chiara tra realizzazione di sè (meta comune a tutte le psicologie umanistiche), e realizzazione del Sè. Importante è il contributo di Assagioli, in campo psicopatologico e psichiatrico, sui disturbi psichici causati dalla "realizzazione del Sè".

Assagioli ha messo a punto più di quaranta tecniche ed esercizi volti a favorire la psicosintesi personale e la psicosintesi transpersonale. Per il primo traguardo voglio qui ricordare (a parte le iniziali tecniche di tipo psicoanalitico): l'autobiografia e il diario, il rispondere a determinati questionari, l'inventario della propria personalità, l'accettazione, la biblioterapia (intesa come sana alimentazione psicologica), la catarsi, l'analisi critica, la disidentificazione, la musicoterapia, la cromoterapia; l'attivazione e l'uso della volontà, la tecnica della semantica (il potere nascosto e antico delle parole), il modello ideale, la trasformazione delle energie (soprattutto di quelle aggressive e sessuali). Per la seconda meta, la psicosintesi transpersonale, Assagioli ha proposto: le tecniche meditative (in particolare la meditazione riflessiva, quella recettiva e quella creativa), lo sviluppo dell'intuizione, l'esercizio basato sulla Divina Commedia di Dante, l'esercizio sulla leggenda del Graal, l'esercizio

della montagna, quello dello sbocciare di una rosa ed altri ancora. Di quest'ultimo, a conclusione di queste mie note, mi piace approfondire il significato. Il fiore è stato usato come simbolo dell'Anima e del risveglio spirituale, sia nelle tradizioni orientali che in quelle dell'Occidente. In India si utilizza soprattutto il simbolo del Loto, che corrisponde in qualche modo alla nostra Ninfea: ha radici nel limo, il suo stelo è nell'acqua, mentre il fiore si apre nell'aria sotto i raggi del sole. In Persia e in Europa è stata usata per lo più la Rosa. Di solito viene proposta l'immagine del fiore già aperto, come simbolo dello Spirito, e la sua visualizzazione ha un forte potere evocatore. Ma ancora più efficace si è dimostrato l'uso dinamico del simbolo, cioè la visualizzazione dello sviluppo dal bocciolo chiuso fino al fiore completamente aperto. Il simbolo dello "sviluppo" corrisponde a una realtà profonda, ad una Legge fondamentale della vita che si manifesta tanto nei processi della natura, quanto in quelli dell'animo umano. Il nostro Essere spirituale, il Sè, che è la parte essenziale e più reale di noi, è, di solito, celato, chiuso, "avviluppato": anzitutto dal corpo con le sue sensazioni; poi dalle molteplici emozioni e impulsi (paure, dubbi, desideri, attrazioni e repulsioni, etc.) e dalla attività mentale inquieta e tumultuosa. È

necessario togliere o "allargare" questi viluppi, affinché si riveli il Centro Spirituale.

(Scritto di Daniele De Paolis)

Dalla psicosintesi alla Psicocibernetica di Maltz Maxwell

Maltz Maxwell, nato nel 1899 e morto nel 1975, è stato un chirurgo estetico in un periodo dove chi vi si rivolgeva non era per avere le tette più grosse, le labbra a cannotto, gli zigomi pronunciati o il viso senza rughe, ma per problemi probabilmente più gravi. Maxwell, oltre a parlare, con una sensibilità umana e una competenza psicologica addirittura commovente, di operazioni come la rinoplastica, è stato uno di quei medici eroici che, proprio nel secolo scorso, si è fatto carico di ricostruire i corpi, i volti e le vite di coloro che erano stati colpiti dall'impietosa crudeltà delle due guerre mondiali. Maltz Maxwell si era reso conto che operando nella ricostruzione dei volti fisici delle persone, procurava un cambio della personalità. Per altri dopo un intervento perfettamente riuscito, dove si poteva aspettare che l'operato sarebbe stata la persona più felice del mondo...invece si accorgeva che continuavano a comportarsi come prima.

In quel momento aveva capito che ognuno di noi ha un'immagine di sé che non si sovrappone esattamente con l'immagine esteriore. Quando chiudiamo gli occhi e ci visualizziamo (e lo facciamo sempre anche se non lo vogliamo) magari ci focalizziamo su qualche piccola imperfezione che nessuno nota, ma di cui noi ci preoccupiamo, e giorno dopo giorno, programmazione negativa su programmazione negativa, magari questa diventa un problema. (un naso un po più pronunciato, il seno un po piccolo, quel neo sul viso...ecc.).

Esisteva la prova che il cervello e il suo sistema nervoso operasse in conformità a noti principi della cibernetica per raggiungere i fini dell'individuo. I meccanismi della mente costituiscono, in sostanza, un meraviglioso e complesso sistema di guida automatico. Questo sistema di guida può agire per noi come meccanismo per il successo o per l'insuccesso. Tutto dipende da come noi operatori lo sappiamo guidare.

E' così che Maltz Maxwell ha preso la cibernetica, scienza che tratta di teleologia, ovvero degli aspetti fisici e matematici più che psicologici, per combinarla all'immagine dell'io. Ognuno ha una propria immagine dell'io che si riferisce al volto della personalità.

Insomma ognuno ha una immagine di sé, che pensa di trasmettere agli altri. Maxwell associando la cibernetica alla psicologia ha operato una contaminazione che ha dato ottimi frutti: ha fornito la possibilità di trasformare personalità e relativi comportamenti cambiando l'immagine dell'io. Il termine Cibernetics fu coniato nel 1947 dal matematico statunitense Norbert Wiener, derivandola dal greco Kybernetes, che può essere tradotto con il termine: timoniere, pilota.

Maxwell attraverso il suo studio sostenne come sia stato davvero ironico che la cibernetica, partita come scienza delle macchine e dei principi meccanici, sia giunta a stabilire la dignità dell'uomo come essere unico e creatore. La psicologia al contrario arrivò invece a privare l'uomo di tale dignità. In sostanza coniugando la cibernetica alla psicologia abbiamo la possibilità di sapere come funzioni e come possa essere usata la macchina che possediamo e usiamo quotidianamente.

Nel libro Psicocibernetica pubblicato nel 1960 da Maltz Maxwell, vengono affrontati molti meccanismi che determinano la nostra autostima; argomento quanto mai attuale. Senza avere una buona opinione di noi, non riusciremo a raggiungere nessun obiettivo. In sintesi: un saggio fondamentale, in cui tra

l'altro si spiega benissimo che nessuna operazione estetica e nessun accessorio esteriore può aiutare e convincere di valere o di essere attraente; se non lo siamo convinti, di valere e di essere attraenti, prima noi stessi. Il libro è un saggio anticipatore in cui vengono trattate tematiche antesignane: utile per comprendere alcuni disturbi del comportamento alimentare tipo anoressia o bulimia o altri comportamenti autolesionisti ecc. In fondo questo libro anticipa e racchiude tutti i temi principali degli attuali corsi di Programmazione Neuro-linguistica (PNL), Crescita Personale. Inoltre per certi aspetti lo studio di Maxwell anticipa anche quella biologia delle credenze sviluppata con l'epigenetica di Bruce Lipton. Tutto torna. Lo stesso effetto placebo, da mistero della scienza medica per cui non c'è spiegazione al potere della suggestione, è ormai un principio acquisito. Maltz Maxwell, da uomo religioso credeva ai miracoli, alla sorprendente accelerazione dei processi di risanamento naturale che ha il corpo umano, in virtù di una profonda fede. Con lui si può continuare a pensare che il medico cura, la fede guarisce.

Conclusione

Questo mio saggio sull'evoluzione umana è una raccolta fatta attraverso i molteplici studi scientifici, psicologici e sociali. Un excursus che analizza e ricerca risposte sulla evoluzione umana: quanto ci è permesso di evolvere? Quanta strada è stata percorsa verso un umanesimo davvero nuovo? Psicologia e filosofia con le strutture sociali segnano i passaggi verso quello che chiamiamo evoluzione.

Concludo questo mio saggio che è anche una raccolta di scritti svolti su letture, riflessioni ed esperienze, fornendo una sorta di glossario non di termini ma di autori e pensieri filosofici-psicologici su quanto trattato negli scritti proposti.

Autori, libri, studi e altro sono quindi riportati in un indice.

Indice

Enzo Bianchi: *'Ogni cosa alla sua stagione'*. Riflessioni di saggezza di un monaco laico, fondatore della Comunità monastica di Bose, a Magnano (Biella).

Maria Zambrano: *Persona e Democrazia (1958) – Verso un sapere dell'anima (1950).- L'Uomo e il Divino (1955)*. La filosofa dell'incontro fra filosofia e poesia, fra verità logico-deduttive della ragione e verità intuitive del cuore; questo può condurre ad una nuova forma di sapere che sia in grado di cogliere la totalità della realtà e l'uomo nella sua interezza.

Sheldon Kopp: *'Se incontri il Buddha per la strada uccidilo'*. Nessuno è meglio o peggio di te.

Friedrich Creuzer: *Immagini, statue, racconti e fiabe sono simboli da analizzare per i loro significati reconditi.*

Carl Gustav Jung: *La psicologia strada del divenire. L'evoluzione della materia ha una corrispondenza con la crescita spirituale; anche l'anima evolve. Il migliore allievo di Freud in rottura con il padre della psicoanalisi.*

Per C. G. Jung con l'inconscio si può dialogare, per Freud no.

Henri-Louis Bergson: *il corpo umano come l'anello di congiunzione tra passato e futuro.*

Teilhard de Chardin: *La convinzione della nascita della Super-Umanità sia già in qualche modo destinata a realizzarsi poiché: 'È più facile che la Terra smetta di girare che l'umanità, presa nel suo insieme, di organizzarsi e di unificarsi.'*

Lo spirito non è più visto in antitesi alla materia e nemmeno come prodotto della materia, ma esiste come un qualcosa che è nella materia. Questo concetto è chiarito dalla teoria del fisico francese Jean Charon: basta pensare che all'interno dell'elettrone e delle particelle elementari che compongono anche il nostro corpo, c'è lo spirito. Ed essendo lo spirito eterno, anche l'elettrone, portatore dello spirito, è eterno e la sua informazione si accresce sempre.

Renato e Rosellina Balbi: *con il libro: 'Lungo viaggio al centro del cervello' si analizza l'evoluzione umana in rapporto alla legge di Haeckel, ovvero la teoria secondo la quale nella vita intrauterina ciascuno di noi passa attraverso tutti gli stadi percorsi per*

arrivare all'uomo; si ricapitola il cammino della vita animale.

Jean Charon: *Basti pensare che all'interno dell'elettrone e delle particelle elementari che compongono anche il nostro corpo, c'è lo spirito. Ed essendo lo spirito eterno, anche l'elettrone, portatore dello spirito, è eterno e la sua informazione si accresce sempre. Ma come avviene questa informazione? La vita è informazione e se consideriamo l'entropia una manifestazione che dà risultati solo materiali, per contro c'è la sintropia che unisce materia e biologia: l'informazione diventa l'asse della continuazione, dell'eternità. Nell'entropia abbiamo la distruzione con la sintropia la costruzione. Due fenomeni che si svolgono in due sensi; portandoci alla teoria unitaria del mondo fisico e biologico in maniera che in ogni fenomeno abbiamo una componente entropica ed una sintropica.*

James Hillman: *il sapere di sé - la psicoanalisi più che una scienza, una terapia o altro, è un'arte. Il maggior psicoanalista junghiano affronta il cammino dell'uomo.*

Aldo Carotenuto: *una psicoanalisi riuscita porta all'accettare parte di noi negate o meglio non volute e che fanno parte della nostra essenza. Questa accettazione, questo*

imparare a vivere con le nostre ombre (ombre, così chiamava Jung le parti oscure e rifiutate da noi) è un presupposto alla nostra salute mentale e all'arte di stare bene con se stessi.

Erich Fromm: *'Il linguaggio dimenticato'*

Eric Berne: *L'Analisi Transazionale. La relazione attraverso i tre stati dell'Io (l'Io Adulto; l'Io Genitore e l'Io Bambino).*

Charles Darwin:

Friedrich Nietzsche: *c'è un fil rouge che attraversa tutta la civiltà occidentale è il nichilismo. In un universo in cui la realtà è simbolo e mito, il mito del superuomo contiene, forse, in sé le caratteristiche per cambiare la rotta degli eventi e dare all'uomo la possibilità di un nuovo rapporto con se stesso e con il pianeta.*

Sri Aurobindo: *L'evoluzione non è terminata; la ragione non è l'ultima parola della natura, né l'animale razziocinante la sua forma suprema. Come l'uomo è emerso dall'animale così dall'uomo emerge il superuomo*

Remo Bodei: *Destini personali. L'età della*

colonizzazione delle coscienze. L'individuazione personale attraverso il percorso culturale.

John Locke: *Le origini delle idee. Partire dalla mente dell'uomo costituita di idee intendendo con questo termine «tutto ciò che si intende con immagine, nozione, specie o quanto sia comunque oggetto di attività conoscitive». Sono queste idee i veri oggetti di conoscenza presenti alla nostra mente non la realtà in se stessa e quindi occorre arrivare a stabilire, seguendo il metodo analitico cartesiano, quali siano le idee semplici, chiare e distinte, evidenti con cui poi edificare ordinatamente il nostro mondo conoscitivo.*

Arthur Schopenhauer: *filosofo tedesco tra i maggiori pensatori del XIX secolo e dell'epoca moderna.*

Ferdinand de Saussure: *Il linguaggio è un potenziale sistema di segni che formano un idioma, che va distinto dalla parola del parlante che è un essere individuale e irripetibile, per cui il linguaggio dell'inconscio è il discorso dell'Altro rispetto al soggetto conscio.*

Il linguaggio dell'inconscio è un linguaggio simbolico e trova corrispondenza con la

metafora e la metonimia, assi portanti di ogni lingua. In particolare, la metafora è la condensazione in una singola parola o immagine, mentre la metonimia, ossia il denominare una cosa con il nome di un'altra, con la quale essa è in relazione di dipendenza o di continuità, è analoga allo spostamento, cioè alla sostituzione di un'idea o immagine con altre associate ad essa.

Jacques Lacan: *La psicoanalisi si strutturalizza riportando l'inconscio ad una dimensione di linguaggio, verbo, parola, nome. Il linguaggio, i segnali dell'inconscio, preesiste all'uomo e sono il passaggio alla scoperta individuale di essere altro dalla madre, di essere un essere solo, visibile allo specchio. Così la cultura fa il prepotente ingresso nella vita dell'uomo per dargli gli strumenti di trascendenza ma anche di condizionamento.*

Per Jacques Lacan l'analisi e la terapia psicoanalitica non devono mirare a potenziare l'Io, cioè la dimensione conscia, ma consentire l'accesso alla verità dell'inconscio.

Roberto Assagioli: *"Una delle maggiori cecità, delle illusioni più nocive e pericolose che ci impediscono di essere quali potremmo essere, di raggiungere l'alta meta a cui siamo*

destinati, è di pretendere di essere, per così dire "tutti d'un pezzo", di possedere cioè una personalità ben definita". Con queste parole Assagioli introduce il suo discorso - nel suo libro più divulgativo, "Psicosintesi, armonia della Vita" aggiungendo poco più in là che "L'unità (della personalità) è possibile.

Maltz Maxwell: con lui nasce la cibernetica, una nuova frontiera che anticipa tutti i temi principali degli attuali corsi di Programmazione Neuro-linguistica (PNL), Crescita Personale. Inoltre per certi aspetti lo studio di Maxwell anticipa anche quella 'biologia delle credenze' -sviluppata con l'epigenetica di Bruce Lipton. Tutto torna. Lo stesso effetto placebo, da mistero della scienza medica per cui non c'è spiegazione al potere della suggestione, è ormai un principio acquisito.

Richard Bandler e John Grinder sono i creatori della PNL (Programmazione Neuro-Linguistica). Uno dei presupposti dello studio della PNL è che l'uomo è programmabile come un computer. Quello che viene immesso nella mente viene riproposto. La realtà di ognuno è racchiusa dentro le mappe presenti nella loro mente. Meno mappe esistono, meno profonda sarà la loro realtà e meno soluzioni

si troveranno a risolvere i problemi. Siamo noi che ci creiamo trappole e prigionie. Non si potrà mai convincere una persona che quello che vive non sia la sua verità. Quello che vive è la sua realtà.

Nel loro libro: **'La struttura della magia'**- che diede l'avvio alla PNL-, vengono spiegati i tre meccanismi: **la generalizzazione, la cancellazione e la deformazione**, con i quali blocchiamo la nostra crescita e limitiamo le scelte che permettono di dare le giuste risposte ai nostri problemi. Questi tre automatismi diventano i procedimenti del modellamento umano e a grandi linee, sono anche un impedimento al nostro sviluppo.

Alfred Korzybski: ovvero la Mappa non è il Territorio; uno dei assunti della PNL.

Margaret Mead: le interazioni tra cultura, etnia e crescita. Una antropologa che studiava con la psicologia.

Bruce Lipton: l'epigenetica e la forza delle convinzioni.

Wolpert Lewis: è un biologo, saggista e scrittore britannico di origine sudafricana. Ingegnere civile in madrepatria, studiò successivamente al King's College di Londra per approfondire i suoi studi in biologia cellulare.

Wolpert eleva la religione all'apice del cammino evolutivo: essa è la risposta umana all'incapacità di comprendere i fenomeni che ci circondano; la riduce tuttavia ad un "illusione", necessaria però ad affrontare tematiche dolorose come la morte, la malattia e la sofferenza.

Richard Dawkins: etologo, biologo, divulgatore scientifico, saggista è considerato uno dei maggiori esponenti dell'epoca contemporanea della corrente del neodarwinismo nonché dell'ateismo. Dawkins è noto al grande pubblico in particolare per l'opera di divulgazione della sua visione dell'evoluzione basata sulla nozione dell' "egoismo del gene", esposta nel suo libro più noto, *Il gene egoista*. La visione di Dawkins mantiene un impianto evoluzionista e identifica nel gene, anziché nell'organismo individuale, il soggetto principale della selezione naturale che conduce il processo evolutivo. Dawkins, infatti, afferma che: «L'unità fondamentale della selezione, e quindi dell'egoismo, non è né la specie né il gruppo e neppure, in senso stretto, l'individuo, ma il gene, l'unità dell'ereditarietà».

