

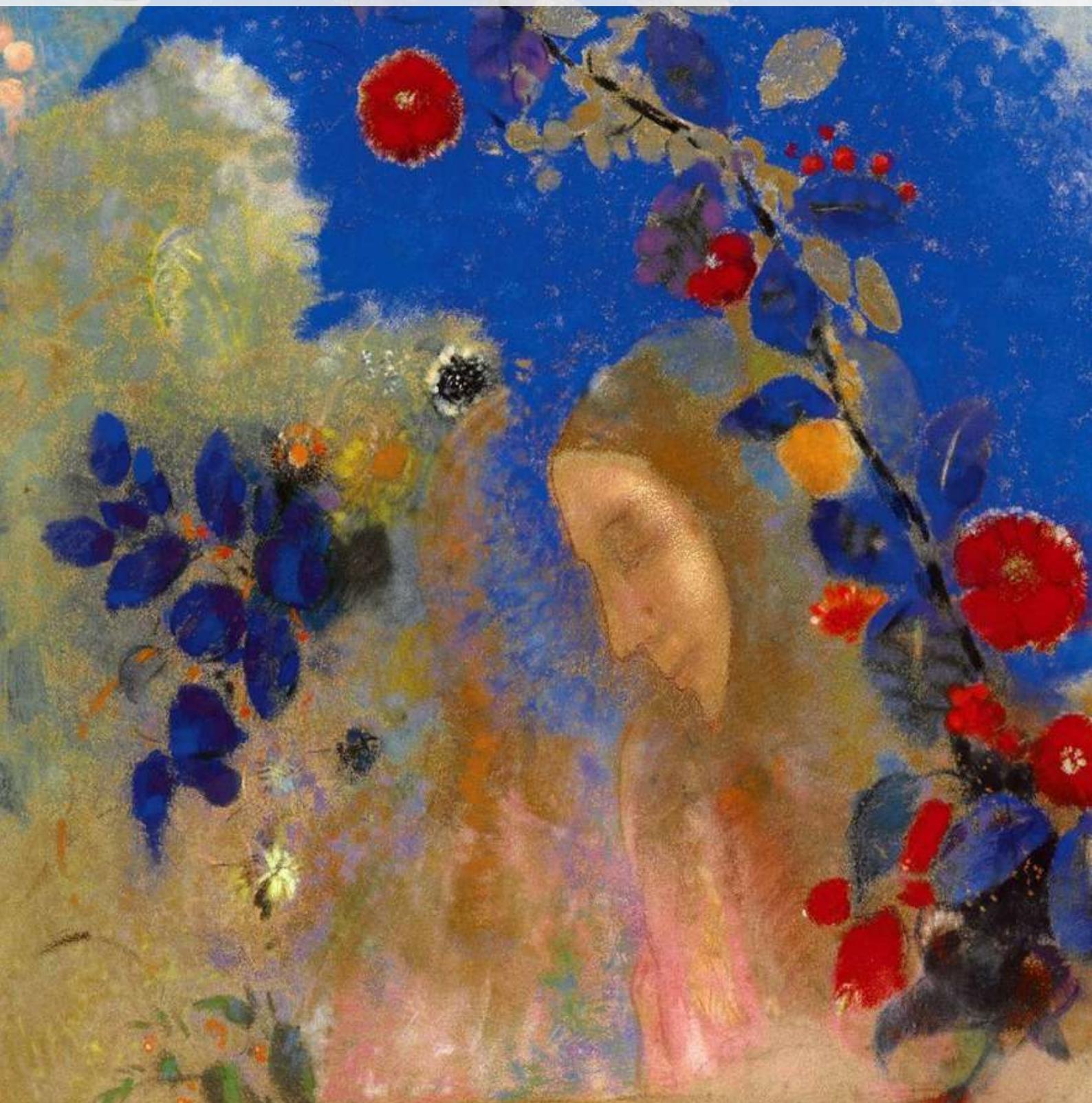


MATERIA PRIMA

RIVISTA DI PSICOSOMATICA ECOBIOPSICOLOGICA

ANEB - Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia

Numero XXVI – Dicembre 2025 – Anno XVI



*OIKOS, BIOS, PSICHÈ:
L'UNITÀ VIVENTE DELL'UMANO*

Istituto di Psicoterapia ANEB

Direttore Diego Frigoli

(D.M. del 30 maggio 2002 - pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale del 20 giugno N. 143)

TEORIA

I fondamenti teorici della metodologia insegnata nella scuola di psicoterapia dell'Istituto ANEB sono riconducibili a due impianti concettuali essenziali. Il primo, di taglio psicodinamico, s'ispira in particolare alla concezione strutturale e funzionale della psiche descritta da C.G. Jung, con particolare attenzione alle nozioni-chiave della psicologia analitica quali l'inconscio collettivo, gli archetipi, il Sé e la funzione simbolica. Il secondo, che appartiene in modo più originale alla scuola, parte da una concezione dell'apparato psichico che vede la psiche stessa come profondamente e inestricabilmente legata alla dimensione corporea. Più precisamente, l'uomo (sia nell'esperienza della salute che in quella della malattia) è visto come un'unità complessa e articolata formata dalla dimensione psichica, da quella somatica e da quella relazionale e sociale.

Da tali premesse teoriche, deriva che la tecnica psicoterapica presentata nei corsi della scuola insegnnerà a leggere il conflitto psichico (e le sue possibili soluzioni) sia attraverso gli strumenti tradizionali della psicoterapia ad orientamento psicoanalitico, sia attraverso la maturazione di un'originale capacità di interpretazione dei messaggi provenienti dal corpo. All'allievo verrà proposta la possibilità di acquisire, attraverso l'insegnamento teorico, la presentazione di materiale clinico, la pratica della supervisione, una metodologia per interpretare simbolicamente il materiale portato dal paziente sia attraverso il linguaggio verbale che attraverso il linguaggio somatico, comprendendo in quest'ultima area anche il significato psicologico ed esistenziale delle malattie di competenza medica, permettendo di mettere a fuoco i tratti fondamentali del progetto del Sé del paziente.

FORMAZIONE E PRATICA

Il corso si articola in 4 anni. La durata annuale del corso va da ottobre a giugno.

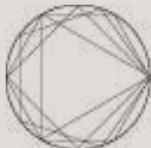
Le lezioni si svolgeranno il sabato e la domenica. Per ogni anno sono previste 500 ore di corso, di cui 370 ore di lezioni (comprese di supervisione) e 130 ore di tirocinio pratico. Le 370 ore di lezione sono articolate in: 230 ore di lezioni magistrali, 60 ore di lezioni teorico-pratiche e 80 ore di seminari e di supervisione sulla pratica psicoterapeutica.

ISCRIZIONE E SELEZIONE DEI CANDIDATI

Per essere ammessi alla scuola si devono possedere, all'atto della domanda d'iscrizione, i seguenti requisiti: 1) conseguimento della laurea in Medicina e Chirurgia oppure in Psicologia 2) superamento dell'esame di Stato con conseguente regolare iscrizione all'albo dei medici o all'albo degli psicologi (l'iscrizione all'albo può essere conseguita anche nella prima sessione utile successiva all'inizio effettivo del corso) 3) essere motivato ad intraprendere (entro i primi due anni della scuola) un'analisi personale. Se tutti i requisiti sono soddisfatti, è necessario presentare una domanda d'ammissione in carta libera al Direttore della scuola, contenente una presentazione personale e le motivazioni che hanno spinto alla scelta della scuola di formazione in psicoterapia ANEB, allegandovi un dettagliato curriculum formativo-professionale. Il direttore valuterà chi ammettere, stilando una graduatoria sulla base dei curricula dei candidati e dei risultati dei colloqui d'ammissione (gratuiti).

INSEGNAMENTI

Psicologia generale; Psicologia dello sviluppo e psicopatologia dell'età evolutiva (biennale); Psichiatria e psicopatologia generale (biennale); Indirizzi teorici della psicoterapia (biennale); La relazione terapeuta-paziente alla luce dell'Ecobiopsicologia; Metodiche diagnostiche in psicosomatica. Pratica della psicoterapia in psicosomatica (biennale); Psicoterapia e setting in psicosomatica; Le tendenze più recenti in psicoterapia; Psicologia sociale e modelli di psicoterapia familiare; Tecniche complementari e loro integrazione in psicoterapia (biennale); Stress e Psiconeuroendocrinologiaimmunologia; Bioetica in psicoterapia; La psicoterapia in ambito istituzionale; Il linguaggio del corpo in psicoterapia; Il modello relazionale del rapporto mente-corpo nell'Ecobiopsicologia: la complessità; Modello psicodinamico e psicosomatico di gruppo; La programmazione dei Servizi Psicoterapici.



ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
ECOBIOPSICOLOGIA



CONTATTI

Segreteria dell'Istituto: Tel. 02/45440080

Email: istituto@aneb.it

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito www.aneb.it



Giorgio Cavallari

EDITORIALE



Alessandra Bracci

Parlando della natura umana Giovanni Pico della Mirandola scrisse dell'uomo definendolo «interprete della natura, in virtù dell'acutezza dei sensi, della capacità analitica della ragione, della luce dell'intelletto; interstizio tra l'immobile eternità e il fluire del tempo». Pico fu sicuramente un antesignano del pensiero ecobiopsicologico, esponente di quell'umanesimo che profondamente rispettoso della tradizione antica, del sapere spirituale, del valore della dimensione religiosa ebbe comunque il coraggio di emanciparsi da dogmi cristallizzati e paralizzanti per aprire la mente umana a quella dimensione che avrebbe posto le basi per la nascita della scienza moderna, il diritto-dovere dell'uomo di conoscere, con rispetto per la materia trattata ma senza limiti posti a priori alla curiosità, alla speculazione e alla formulazione di ipotesi interpretative radicate nella tradizione ma anche trasgressive rispetto alla tradizione stessa. A un tempo uomo religioso e precursore del pensiero laico avrebbe letto con piacere questo numero della rivista.

Attorno alla natura umana discutono infatti gli autori di questo numero di *Materia Prima*, e lo fanno tutti, ognuno con la propria originale prospettiva, all'interno della visione ecobiopsicologica dell'uomo: tutti i contributi sono sensibili a riconoscere la *natura* come qualcosa che sta attorno all'uomo, dimensione *eco*, ma anche dentro l'uomo, dimensione *bio*. La dimensione psico, strettamente legata ad *eco* e *bio*, ricorda l'invito di Pico a farsi interprete della *natura*, usando la *Ratio*, capace di comprendere attraverso la acutezza dei sensi, e la *Intelligentia*, capace di cogliere i principi ordinatori sovraindividuali senza perdere il contatto con la autenticità incarnata, sperimentabile e condivisibile della esperienza umana.

I temi di questo numero ci narrano di questa “esperienza”: come l'uomo attraversa le sue metamorfosi – corporee, psichiche, relazionali e spirituali – e come trova nutrimento, senso e direzione nel dialogo continuo tra natura, mito, memoria e coscienza. Il lettore troverà articoli di taglio specificamente clinico, che affrontano in particolare quel nodo con cui, con più difficoltà e sofferenza, i terapeuti si confrontano, e cioè con la dimensione del trauma, indagato non solo come esperienza individuale ma anche nelle sue dimensioni collettive e transgenerazionali. La clinica ecobiopsicologica appare nei lavori che, in questo numero, la affrontano sempre con l'impegno etico di lenire la sofferenza e al tempo stesso, all'attenzione per comprendere il senso e le svolte suggerite da ogni sofferenza umana.

Giova ricordare che il termine “crisi”, che noi oggi usiamo per definire uno stato di sofferenza e disfunzione psicologica ed esistenziale, deriva dall'antico greco *krisis*, che significa “scelta”,

svolta, cambiamento di direzione. Una particolare attenzione si troverà, in un lavoro, per le situazioni di “crisi”, di difficoltà, di tensione e frustrazione che sono sperimentate personalmente dai terapeuti in alcune fasi particolarmente intense del loro percorso professionale, che è sempre anche percorso umano. Percorsi umani individuali, incursioni coraggiose e disincantate (ma sempre culturalmente rigorosamente fondate e bibliograficamente documentate) nella tradizione mitologica occidentale, nel sapere antico e nella saggezza orientale popolano questo numero, e ne rendono la lettura una vivace “avventura” intellettuale.

Attraversare le pagine di questo numero è come compiere un viaggio capace di ricordare come il “cammino” dell’essere umano non sia mai compiuto: ogni incontro, ogni crisi, ogni scoperta lo riporta al compito antico e sempre nuovo di riconoscere la propria origine e insieme il proprio divenire. Un “cammino” che attraversa territori interiori e paesaggi del mondo, in cui l’essere umano impara a sostare nelle proprie domande e a dialogare con le forze che lo abitano, lasciando che ogni trasformazione lo conduca a una comprensione più ampia di sé. Le parole che si “incarnano” in questo numero sembrano domandare, a differenti livelli: «a che punto sei del tuo cammino?», «quale dono sei venuto a portare al mondo?», «che cosa stai facendo dei doni della tua vita?». Domande che chiamano risposte, domande che invitano a dare inizio all’“avventura” intesa nella sua accezione più sacra poiché, immersendoci nella sua etimologia rintracciamo la stessa radice di “avvento”, *adventus* infatti rappresentava l’incontro con qualcosa di straordinario, era il momento in cui i cavalieri medioevali entravano nella simbolica foresta alla ricerca del grande evento che avrebbe risolto la loro identità e il senso del mondo, un evento di proporzioni tali da far morire il vecchio Io e farne nascere uno nuovo, così come accade nei momenti chiave della nostra esistenza. *Adventus* è ciò che ci viene incontro, che ci trasforma: la vita è un’avventura fragile e grandiosa, in cui l’essere umano continua a farsi ponte tra ciò che muta e ciò che permane, cercatore instancabile di senso nel mistero inesauribile dell’esistenza. È in questa tensione – tra limite e possibilità, tra memoria e immaginazione, tra ombra e luminosità – che egli scopre la sua più autentica vocazione: partecipare, con consapevolezza e stupore, all’intreccio mirabile e vivente del mondo; attraversare la foresta simbolica per cercare il proprio senso, il proprio dono, il proprio nome, la parola che custodisce la propria essenza.

Giorgio Cavallari – Psichiatra, Psicoterapeuta, Direttore Generale ANEB, Direttore Scientifico dell’Istituto di Psicoterapia ANEB e Responsabile Scientifico dell’area editoriale

Alessandra Bracci – Laureata in Economia e Psicologia, è Manager presso una multinazionale automotive e vincitrice di premi nazionali ed internazionali nel marketing. Specializzanda presso la Scuola di Psicoterapia Istituto Aneb. Responsabile area editoriale ANEB. Capo Redattore della rivista Materia Prima. Autrice di pubblicazioni in ambito scientifico.

SOMMARIO

IL MITO DI ARTEMIDE E ATTEONE: UN'AMPLIFICAZIONE ECOBIOPSICOLOGICA TRA CORPO E PSICHE di Costanza Ratti	8
IL SOGNO DI PEGASO: LA PSICOTERAPIA COL CAVALLO di Katuscia Molteni	24
STARE: IL FEMMINILE NEL FRANGENTE MEDIANO DELLA VITA. UNA RIFLESSIONE SUL TEMPO DELLA MENOPAUSA di Cecilia Tarsia	33
ESSERE <i>VIRGOLO</i> UMANO. <i>AUTOPOIESIS</i> ? IL POTERE DELLA PAROLA di Francesca Violi	44
LA BRAVA BAMBINA E L'AGGRESSIVITÀ NEGATA: STORIA DI UNA GESTAZIONE SIMBOLICA di Marianna Nobile	56
I COLORI DEL NUTRIMENTO, DAL ROMANZO DI VITA AL CONTESTO TERAPEUTICO di Carlotta Mandelli e Jole Serafinelli	70
“BUCHI NERI” FAMILIARI: IL CORPO COME CUSTODE DEI SEGRETI TRANSGENERAZIONALI di Alice Covre	77
TERAPIA E VITA: DALLA PARTE DELLO PSICOTERAPEUTA di Julia Placier e Isabella Vignoli	82
LA SOGLIA DELLA ROSA. LETTURA ECOBIOPSICOLOGICA DEL FILM “LA BELLA E LA BESTIA” DI JEAN COCTEAU di Sara Carretta	85
IL MANTRA INDÙ OM O AUM di Diego Frigoli	102
LA DIMENSIONE COSMICA DEL SUONO di Raffaella Restelli	103
IL CANTO DELLA SILLABA OM: DENTRO L'ESPERIENZA DEL SUONO PRIMIGENIO di Radha Veronica Gambetti	110
RECENSIONE DEL LIBRO I VOLTI DELL'ANIMA. OLTRE IL MITO DELLA RAGIONE DI DIEGO FRIGOLI di Lucia Carluccio	115
ECOBIOPSICOLOGÍA di Diego Frigoli	117

LA RICERCA DELL'UNITÀ

IL RISVEGLIO DELLA COSCIENZA GLOBALE



Prof. Federico FAGGIN
special guest

“ La vera innovazione
nasce quando scienza
e spirito si incontrano.

F. Faggin ”

SABATO
28 FEBBRAIO 2026

13:30 18:30

 LAFORNACE

 SALA HANGAR
Via Strada Muson 2c
ASOLO (TV)

Esclusiva
Performance Musicale
Davide FERRARIO

RELATORI

- | | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| Federico Faggin | Fisico e scienziato |
| Diego Frigoli | Psichiatra e psicoterapeuta |
| Attilio Cavezzi | Medico chirurgo |
| Alessandro Sieni | Kinesiologo, esperto in bioenergetica |

MODERATRICE

- Alessandra Bracci**
Coordinatrice scientifica

ORGANIZZAZIONE A CURA DI

IN COLLABORAZIONE CON

CON LA PARTECIPAZIONE DI



ASSOCIAZIONE
CULTURALE
ASOLO ARTE



ALUMNI
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA



REGISTER NOW



SCAN ME



INFO:

programma e modalità
di partecipazione
elisacannelli2@gmail.com



OPPURE VISITA

 www.asoloarte.com



Artigiani
Imprenditori
d'Italia

Asolo



La ricerca dell'Unità: il risveglio della coscienza globale

Stiamo assistendo, grazie agli sviluppi della fisica e della cosmologia, ad una vera e propria rivoluzione: non si tratta più di contrapporre il mondo quantistico alla realtà "classica" considerata oggettiva, ma di riconoscere una sola realtà — quella quantistica — fatta di mondi paralleli, tutti ugualmente reali e oggettivi, ciascuno dei quali esiste in relazione alla coscienza dell'osservatore. È come se si stesse realizzando la visione fantastica di Herbert George Wells narrata nel romanzo *Uomini come dei*, dove si immaginava che il numero degli universi esistenti fosse uguale alle pagine di un libro infinito e che noi abitassimo solo in una delle pagine, ma che fossimo in grado di esplorare altri universi ritornando arricchiti da nuove idee capaci di trasformare il mondo che abitiamo. Oggi la scienza sembra davvero in grado di "visitare" mondi diversi dal nostro per affermare che il mondo, che percepiamo come "reale", è solo un'illusione, poiché "emerge" solo quando la coscienza dell'osservatore lo seleziona come uno tra i molti mondi possibili. Per quanto riguarda l'uomo, in che modo il livello della coscienza dell'Io è ispirato da un mondo nascosto che in campo psicologico definiamo come inconscio collettivo? Quali sono gli assunti su cui si regge l'importanza dell'inconscio collettivo e degli archetipi come confronto possibile con la quantistica e la cosmologia? Come queste forze inconsce operano nel contesto dell'esperienza concreta del disagio dell'uomo "malato"? Tutti questi argomenti — attraverso un gioco di specchi fra cosmologia, fisica quantistica, biologia e le sue recenti conquiste, e con gli assunti più innovatori della psiche — possono aprire un dialogo in cui la scienza, integrata dalla coscienza e dalle forze irrazionali dell'inconscio, può progettare un nuovo stile di vita.

Relatori

Federico Faggin – Diego Frigoli – Attilio Cavezzi – Alessandro Sieni

Moderatrice

Alessandra Bracci

Programma

13.30 – 14.30 Accoglienza e registrazione dei partecipanti

14.30 – 14.45 Saluti istituzionali

14.45 – 18.15 Tavola rotonda

18.15 – 18.30 Performance musicale di Davide Ferrario

18.30 – Incontro con gli autori (firme dei libri)

Data – Sabato 28 febbraio 2026

Location – Sala Hangar presso La Fornace di Asolo (antica fornace risalente al 1880)

Organizzazione a cura di **Associazione Culturale Asolo Arte**
in collaborazione con la **Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto Aneb.**

Responsabile scientifica Alessandra Bracci

Responsabile organizzativa Elisa Cannelli

RELATORI

Federico Faggin – Fisico, inventore e imprenditore italiano. Nato a Vicenza nel 1941, dal 1968 risiede negli Stati Uniti. È stato capo progetto e designer dell'Intel 4004, il primo microprocessore al mondo, e lo sviluppatore della tecnologia MOS con porta di silicio, che ha permesso la fabbricazione dei primi microprocessori, delle memorie EPROM e RAM dinamiche e dei sensori CCD, gli elementi essenziali per la digitalizzazione dell'informazione. Nel 1974 ha fondato la Zilog, con cui ha dato vita al famoso microprocessore Z80, tuttora in produzione. Nel 1986 ha co-fondato la Synaptics, ditta con cui ha sviluppato i primi Touchpad e Touchscreen. Il 19 ottobre 2010 ha ricevuto la Medaglia Nazionale per la Tecnologia e l'Innovazione dal presidente Obama, per l'invenzione del microprocessore. Nel 2019 gli è stato conferito dal presidente Mattarella il titolo di Cavaliere di Gran Croce dell'Ordine al merito della Repubblica Italiana. Nel 2011 ha fondato la Federico and Elvia Faggin Foundation, un'organizzazione no-profit dedicata allo studio scientifico della coscienza, con cui sponsorizza programmi di ricerca teorica e sperimentale presso università e istituti di ricerca statunitensi e italiani. Ha pubblicato Silicio (2019), Irriducibile (2022), Oltre l'invisibile (2024) con Mondadori.

Diego Frigoli – Psichiatra e psicoterapeuta, è Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto ANEB e già ricercatore presso la clinica psichiatrica dell'Università degli Studi di Milano. È fondatore del modello ecobiopsicologico approvato nel 1997 dalla Società Italiana di Medicina Psicosomatica, filiazione italiana dell'International College of Psychosomatic Medicine. Inoltre, ha redatto il Manifesto del Nuovo Paradigma in Medicina con Ervin Laszlo (cosmologo e candidato due volte al Premio Nobel per la Pace) e Pier Mario Biava (medico e candidato Premio Nobel 2025) con l'obiettivo di superare la visione meccanicistica in favore di una cura che ponga al centro dell'attenzione la persona e non il sintomo. È autore di numerose pubblicazioni: a partire dal libro *Le metamorfosi della coscienza* (1985) ricordiamo anche *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica* (2007), *Il linguaggio dell'anima* (2016), *L'alchimia dell'anima* (2017) e *I sogni dell'anima e i miti del corpo* (2019) fino al più recente *Il Telaio incantato della Creazione* (2024).

Attilio Cavezzi – Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Bologna, ha conseguito la Specializzazione in Chirurgia Vascolare presso l'Università degli Studi di Modena. Membro di diverse società scientifiche, è autore di numerose pubblicazioni e co-autore di alcuni saggi riguardanti la flebologia. Svolge anche attività di docenza presso la scuola di formazione post-universitaria VALET di Bologna, della quale è anche direttore per il modulo di Angiologia e Flebologia, e presso l'Università di Milano e Ferrara. Svolge la sua professione nelle città di Bologna, San Benedetto del Tronto, Pescara, Sassocorvaro.

Alessandro Sieni – Diplomato presso l'Accademia Nazionale di Scienze Igienistiche Naturali di Trento in Naturopatia ed Iridologia, si specializza in Cromopuntura di Mandel, E.F.T., Bioenergetica di Lowen e Kinesiologia Applicata. Oltre a svolgere la sua attività con l'analisi bioenergetica di Lowen, si dedica alla formazione in Kinesiologia applicata di 1°, 2° e 3° livello oltre allo sviluppo dell'autocoscienza. Docente di "Kinesiologia dell'Inconscio", tecnica da lui ideata e perfezionata nel corso della professione di Naturopata e Kinesiologo.

Alessandra Bracci – Laureata in Economia e Psicologia, è Manager presso una multinazionale automotive e vincitrice di premi nazionali ed internazionali nel marketing. Specializzanda presso la Scuola di Psicoterapia Istituto Aneb. Responsabile area editoriale ANEB. Capo Redattore della rivista Materia Prima. Autrice di pubblicazioni in ambito scientifico. Tra i vari contributi, si segnalano l'articolo Il corpus symbolicum aziendale dichiarato Best Paper 2019, dal Comitato Scientifico diretto dal Prof. Piero Mella (Università degli Studi di Pavia), perché esprime la "svolta etica" e la visione di un'Economia consapevole del cambiamento e delle responsabilità che la attendono nei confronti della comunità scientifica e sociale in cui viviamo.

Performance musicale di Davide Ferrario – Musicista eclettico che utilizza synth Moog e Teenage Engineering, si può facilmente incontrare sui principali palchi italiani (e non solo) considerando la sua attività di turnista con grandi artisti come Franco Battiato, Gianna Nannini e altre collaborazioni prestigiose con nomi come Piero Pelù, Noemi e Max Pezzali. Oltre ad avere un interessante progetto solista, si dedica ad un accurato lavoro di ricerca di nuove sonorità per il quale non può fare a meno di utilizzare strumenti Moog, Universal Audio e in particolare l'OP-1 di Teenage Engineering.



IL MITO DI ARTEMIDE E ATTEONE: UN'AMPLIFICAZIONE ECOBIOPSICOLOGICA TRA CORPO E PSICHE

Il metodo ecobiopsicologico applicato ai miti e ai simboli

«Lo scopo dell'ermeneutica ecobiopsicologica non è solo quello di mostrare la relazione reale che esiste tra l'io e l'inconscio, tra il personale e il transpersonale, ma quello di comprendere che dietro ogni immagine simbolica si nascondono precise attivazioni corporee che rappresentano l'*energeia* di cui la forma o la figura dell'immagine è l'incarnazione concreta» (Frigoli, 2019, p. 219).

Questa frase di Diego Frigoli racchiude il cuore del metodo ecobiopsicologico applicato allo studio dei simboli e dei miti, e al tempo stesso ne qualifica la profonda originalità rispetto al panorama di studi sull'argomento. Il simbolo, così come il mito, non solo delineano dei rapporti formali che possono essere osservati sia nel mondo psichico, sia nel mondo fisico, novità a cui l'Ecobiopsicologia ci ha ormai abituato, ma possiedono un impulso proprio a venire alla luce, una propria *energeia*, che potremmo considerare come un'intenzione archetipica. È naturale e benefico che essa rimanga sempre una fonte primigenia e un limite pressoché invalicabile, ma è ancorché provvidenziale che il suo manifestarsi su vari piani secondo precise regole vitali ci consenta, grazie al confronto analogico, di pervenire a un incontro sempre più organizzato e vitale con essa. L'archetipo, in questo senso, non è solo un principio formale a priori, ma anche una specifica forza seminale, *dynamis*, capace di plasmare la vita nelle sue forme formate, e dal cui confronto serrato, l'uomo guadagna la fiducia, che si rinforza di approfondimento in approfondimento, di una progettualità e intenzionalità intrinseca alle leggi della natura. Per questo, sebbene ogni mito o simbolo, sia sempre una frazione sincronica o diacronica del bagliore archetipico primigenio, occorre osservare in profondità affinché la mente possa ritrovare i balugini di quella fonte.

Nel libro *I sogni dell'anima i miti del corpo*,

Diego Frigoli offre alcuni esempi concreti che mostrano le potenzialità analitiche e amplificative del metodo ecobiopsicologico applicato all'indagine dei miti. Esso si giova di una modalità antica, tipicamente filosofica, che è quella metafisica, ovvero un atteggiamento della mente capace di collocarsi contemporaneamente "al di là" (meta) e "al di qua" (fisica) del tangibile, cioè di tenere congiunti, in un'esperienza unificata, corpo e psiche, interno ed esterno, soggetto e oggetto. La conoscenza della realtà si configura così come contemplazione, ovvero un'oscillazione costante e impercettibile tra materia e psiche, in un processo autopoietico nel quale i contenuti appresi e assimilati non restano separati dal soggetto, ma diventano la struttura stessa della coscienza.

Con questo bagaglio metodologico mi accingo a fare alcune riflessioni ampliative su uno dei miti illustrati e interpretati da Diego Frigoli, il mito greco di Artemide e Atteone. Il mio intento è quello di allargare l'interpretazione simbolica del testo, integrando delle riflessioni di ordine storico, antropologico, etimologico e letterario affinché l'aspetto formale ed energetico dell'archetipo si qualifichi sempre meglio ed offra una base utile per successive elaborazioni e approfondimenti. Vi è anche una ragione propriamente personale che mi spinge all'indagine approfondita di questa storia: come tutta la cultura greca, essa suscita in me un fascino arcaico e misterioso, dovuto alla compresenza di elementi pulsionali e immaginali, violenti e sublimi. In essi scorgo un elemento vitale *in nuce*, che dipanato attraverso opportuni nessi analogici, può riversarsi positivamente sulla coscienza del soggetto esplorante.

Il mito di Artemide e Atteone

Nel brulicare di energie embrionali che è la mitologia greca, la storia di Artemide e Atteone ricopre un posto alquanto significativo. Già autori come Esiodo, Eschilo, Euripide



conoscevano il mito, molti altri lo narravano con dovizia di particolari (Diodoro Siculo, Apollodoro), altri ancora ne traevano un monito o un'indicazione (Artemidoro); nel mondo latino-italico Artemide è assimilata a Diana, dea della caccia, delle selve, custode delle fonti e dei torrenti (Ovidio, Igino, Seneca, Apuleio)¹. Nel medioevo, Boccaccio riprende più volte il mito di Artemide-Diana e Atteone fino a immaginarne un seguito (*La caccia di Diana*, 1320-21) in cui gli uomini, trasformati in cervi dalla casta dea, vengono ritrasformati in uomini grazie all'intervento di Venere, simbolo dell'amore che rende umani. Petrarca, nel *Canzoniere* (1336) fa più volte riferimento a questo mito per simbolizzare il rapporto tra il poeta e Laura, la donna amata ma inaccessibile. Nel Rinascimento il mito è narrato da alcuni autori come Niccolò degli Agostini (1522), Ludovico Dolce (1553) che rielaborano in versi poetici la versione di Ovidio. Vi è poi Giordano Bruno che, negli *Eroici Furori* (1585), vede nella figura di Atteone l'emblema della ricerca incessante della verità e della sapienza (Diana ignuda), fino ad essere assorbito dai suoi stessi pensieri (i cani) e da divenirne preda; la morte simbolica dell'eroe decreterebbe così il passaggio dalla conoscenza del mondo sensibile a quella del mondo intellegibile.

Tra le tante raffigurazioni nel mondo dell'arte merita una menzione particolare l'opera del Parmigianino, alchimista, che tra il 1523-24 realizzò nella Rocca Sanvitale di Fontanellato una stanza dedicata interamente al ciclo di Diana e Atteone, nel quale si mescolano elementi figurativi e simboli alchemici. Il dipinto era stato commissionato dai conti San Vitale dopo la morte in fasce del loro primo figlio, con uno scopo catartico, elaborare il lutto, e uno benaugurale, invocare protezione e fortuna per i figli successivi. Oltre alle raffigurazioni antiche, molto note sono le opere di Tiziano Vecellio (1556), Paolo Veronese (1560), Jacopo Bassano (1585), Joseph Heintz il Vecchio (1600 ca), Rubens (1630) e più recentemente Frida Kahlo (1946).

L'interesse sempre rinnovato che il mito ha



Francesco Mazzola detto il Parmigianino, particolare dell'affresco
Storia di Diana e Atteone, Fontanellato, Rocca di Sanvitale, 1522-1524

suscitato, nel tempo, tra letterati, artisti, filosofi e studiosi, fa intuire che in esso si cela un elemento energetico sempre vivo, che si rinnova in base allo spirito del tempo e alla sensibilità del suo lettore. Poiché le riflessioni che propongo in questo scritto costituiscono un ampliamento a partire dal lavoro di Diego Frigoli (2019, pp. 212-228), il lettore che già conosce quel testo sarà avvantaggiato nella comprensione dei passaggi presenti in queste pagine. Tuttavia, affinché questo articolo mantenga una propria autonomia e per agevolarne la lettura, propongo ora una sintesi del mito di Diana e Atteone nella versione tramandata da Ovidio.

«Atteone, figlio di Aristeo e di Autonoe, era un giovane cacciatore. Un giorno, mentre si trovava sul monte Citerone per una battuta di caccia con i suoi compagni, si allontanò dal gruppo alla ricerca dei cervi con i suoi fedeli cani. Ad un certo punto, giunse casualmente in una valle fittamente ombreggiata da pini selvatici e da aguzzi cipressi, che si chiamava Gargafia, ed era consacrata a Diana cacciatrice. Qui sorgeva una grotta fatta da un magnifico arco di pietra naturale con una limpida sorgente nella quale la dea era solita venire a rinfrescarsi il corpo virgineo. Quel giorno Diana, deposte le armi, le vesti e i sandali, stava facendo il bagno, quando Atteone, vagando a caso nel bosco sconosciuto, giunse in quel luogo sacro, seguendo il suo destino. Non appena egli mise piede nell'antro irrorato dalle acque, le ninfe proruppero in urla e

¹ Tra le fonti antiche: Esiodo, *Catalogo delle donne*, Fragm. 24; Eschilo, *Toxotides*, in Fragmenta, Trfg 241, 244; Euripide, *Le Baccanti*, 337-340; Callimaco, Inni, V, 107-115; Pausania, *Sulla descrizione della Grecia*, IX, 2, 3-4; IX, 38, 5; X, 30, 5; Diodoro Siculo, Biblioteca, IV, 81, 3-5; Apollodoro, *Biblioteca*, III, 4, 4; Seneca, *Edipo*, 751-763; Igino, *Fabulae*, 180, 181; Apuleio, *Metamorfosi*, II, 4; Luciano di Samosata, *Dialoghi degli dei*, 16,18; Nonno di Panopoli, *Dionisiaca*, V, 287-551.

si strinsero attorno a Diana per nasconderla con i loro corpi, ma la Titania che era più alta di tutte, emergeva sulle altre di tutta la testa. Quando la dea si accorse di essere vista senza vesti avvampò in viso, e non potendo usare le sue frecce, si servì dell'acqua della fonte e la gettò in faccia all'uomo, pronunciando parole di vendetta: "Adesso che mi hai visto senza veli, raccontalo se puoi". Poco dopo sul capo di Atteone, spuntarono le corna di un longevo cervo, il suo volto si allungò, le sue braccia si trasformarono in zampe, e il corpo si ricopri di un vello screziato. Spaventato, Atteone fuggì attraverso i boschi, e quando vide riflesso in uno specchio d'acqua il suo corpo tramutato in cervo, perduta la parola, non riuscì ad emettere che un gemito. Quando i cani lo scorsero, non riconoscendo il loro padrone, presero a inseguirlo al suono dei latrati. Infine, la muta furibonda, aizzata dai suoi stessi compagni, ignari della metamorfosi, lo raggiunse e lacerò il corpo del padrone, privato della parola ma non dispensato dall'immane dolore. Si tramanda che l'ira della dea faretrata non si sia saziata se non quando lo vide morto per le moltissime ferite»² (Ovidio, 1994, *Metamorfosi*, Libro III, vv. 138-253).

Il monte Citerone

L'ermeneutica ecobiopsicologica si basa sul principio che ogni significante del mito (o del simbolo) non è isolato bensì in rapporto con gli altri, secondo precisi nessi analogici, e che il mito nel suo insieme denota un campo tendenzialmente unitario e coerente, pur nella inesauribilità dei suoi significati. Prenderemo dunque in esame alcuni singoli elementi per poi osservare la rete analogica.

La vicenda si svolge sul monte Citerone, un territorio significativo della mitologia greca antica poiché, proprio in quel luogo erano accaduti eventi degni di nota. Qui, infatti, proprio la dea Artemide e il gemello Apollo avevano compiuto lo sterminio dei quattordici figli della frigia Niobe, rea di essersi vantata di essere più feconda di Leto, madre

delle due divinità. Alle pendici del Monte era stato deposto Edipo abbandonato, e inoltre vi si trovava la Sfinge, creatura mitologica dal corpo di leone, le ali di falco e la testa umana che poneva enigmi e divorava o strangolava coloro che non riuscivano a risolverli. Il monte era dunque un luogo in cui confluivano e sopravvivevano istanze pulsionali arcaiche, legate al tema della fecondità e della violenza e che si collocavano in uno spazio e un tempo liminali, al di fuori del perimetro della civiltà.

Il Citerone era, peraltro, il luogo prediletto dei culti dionisiaci, particolarmente diffusi nella zona di Tebe e spesso praticati proprio in zone montane. Nella tragedia di Euripide, sul Citerone, Agave e le Menadi, seguaci di Dioniso, in preda al furore bacchico, uccisero e sbranarono, senza riconoscerlo, il figlio di lei, Penteo, che si era opposto alla diffusione dei riti dionisiaci nella zona. Il culto di Dioniso, dio di origine tracia, prevedeva, attraverso appositi rituali, il raggiungimento di un'amplificazione estrema dell'esperienza sensoriale fino all'identificazione con il Dio e con le forze vitali che esso rappresentava. Riservato quasi esclusivamente alle donne, il culto si svolgeva di notte tra i pendii boscosi, tra i quali le adepte, in preda ad un'ebbrezza portata al parossismo, si abbandonavano a danze selvagge al suono di flauti, tamburi e timpani divenendo capaci, in uno stato di alterazione di coscienza, di praticare anche l'omofagia, ovvero, lo sbranamento di un animale per mangiarne crude le carni (Euripide, 1970, vv. 1125-1130). Talora vestivano pelli di animali, ponevano sul capo corna per imitare l'aspetto taurino del dio, e impugnavano tirsi, bastoni cinti d'edera e pampini, sormontati da una pigna. La componente trasgressiva poneva spesso tali riti in contrasto con le istituzioni, come attesta anche la tragedia di Euripide; tuttavia, ad essi era riconosciuto anche un valore misterico e iniziatico. È probabile che, in epoche successive, la componente della sessualità sfrenata e orgiastica abbia assunto un ruolo predominante. Tutta-

² Questa versione del mito tramandata da Ovidio è tra le più autorevoli e ricche di particolari. Secondo altre fonti, Atteone sarebbe stato trasformato in cervo per aver desiderato il matrimonio con Semele, amante di Zeus e madre di Dioniso (Esiodo, *Pausania*); o il connubio sacro con la stessa Artemide (Diodoro Siculo) o persino di farle violenza (Iginio). Altri motivano la sventura col fatto che Atteone desiderò superare Artemide nell'arte della caccia (Euripide, *Diodoro Siculo*). *Pausania* sostiene che Atteone non fu tramutato in cervo ma fu coperto dalla dea con una pelle di cervo. Inoltre, *Pausania* tramanda anche una versione successiva della storia, poi riportata anche da Nonno di Panopoli, secondo cui il fantasma di Atteone ad un certo punto apparve ai genitori affinché fossero ricomposte le sue spoglie e gli fosse data degna sepoltura.



via, in origine era la continenza del desiderio sessuale a rappresentare la via d'accesso all'esperienza estatica e mistica (Euripide, 1970, vv. 72-77, 81-82, 685-688)³.



Rilievo romano raffigurante una ménade danzante che tiene in mano un tirso, Madrid, Museo del Prado, 120-140 d.C.

Il Citerone era anche la dimora della Sfinge, creatura mostruosa con corpo di leone, ali di falco e volto umano, che uccideva o divorava chiunque non riuscisse a risolvere i suoi enigmi. Ben rappresentativa di un inconscio collettivo ancora arcaico, violento e indifferenziato, essa tuttavia indicava all'uomo la via del pensiero simbolico. In quanto sintesi della forza del leone e dell'agilità dell'aquila, unita a un volto di donna, poteva evocare una realtà seduttiva, pericolosa, enigmatica e imprevedibile, ma allo stesso tempo rappresentava la congiunzione di elementi istintuali (il leone) e spirituali (aquila) che anticipavano la genesi della facoltà intuitiva⁴.

Questo breve approfondimento ci mostra come il monte Citerone fosse legato all'esplorazione delle componenti istintuali e pulsionali arcaiche che riguardavano sia la figura

femminile, in quanto depositaria di elementi vitali ma altrettanto enigmatici e pericolosi, sia la figura maschile che si confrontava con il suo universo istintuale. Altri due elementi confermano questa linea interpretativa: il termine Citerone (*Kithairòn*) ha la stessa radice di *kithàra*, "cetra", "lira", strumento musicale antico dalle valenze femminili⁵. Inoltre, la conformazione geografica del monte con la presenza di due gobbe arrotondate, poteva evocare nell'inconscio una simbolica femminile/materna. Interessante in proposito che Edipo venga abbandonato proprio sul Citerone, che, in qualità di madre collettiva, terribile e benevola, diventa l'unico approdo possibile in assenza della madre reale. Il luogo, dunque, non era una semplice selva oscura, ma la rappresentazione fisica di un universo inconscio ancora in via umanizzazione, con una spiccata connotazione misterica sia per la donna che qui ricercava, tramite il culto dionisiaco, il disvelamento dei suoi istinti più ancestrali e la scoperta del suo piacere, sia per l'uomo, che, quale simbolo della coscienza, si avventurava tra i monti "femminili/materni" con l'intento di sublimare e superare il vincolo pulsionale.

La caccia

Il tema della caccia corre lungo tutto il mito e riguarda sia Atteone, sia Artemide/Diana. Come afferma Diego Frigoli, «la caccia, con la ricerca della selvaggina e la sua uccisione, indicava, in tutti i popoli, la tendenza a eliminare l'ignoranza e la tendenza nefasta degli istinti, per pervenire alla consapevolezza dello spirito» (2019, p. 220). Il cacciatore, dopo una battuta soddisfacente, tornava a casa vittorioso sulle forze della natura, e il corpo dell'animale ucciso e i suoi elementi (pelli, corna) erano la dimostrazione che aveva assoggettato, con una lunga e sfiancante lotta, la natura selvatica. Ma ciò era vero solo in

³ Euripide riporta un'affermazione secondo cui le Baccanti non dovevano essere violate da uomini durante i riti, pena di incorrere nella tragica sorte di Penteo (Euripide, 1970, vv. 685-688, 729-735; Colli, 1990, p. 65) da cui l'idea che la figura della Menade non dovesse soggiacere al desiderio sessuale proprio per raggiungere l'esaltazione estatica.

⁴ La Sfinge, figura seducente e pericolosa, è collegata all'incontro dell'uomo con la natura ambigua, multiforme, pluripotente dell'inconscio. Essa, infatti, salva e premia chi, usando l'intuizione e il pensiero simbolico, risolve gli enigmi, portandosi a un livello di maggiore consapevolezza; mentre divoria, cioè, riporta indietro ad un reale collettiva indifferenziata, chi, rimanendo sul piano della letteralità, non coglie la dimensione metaforica e allusiva del linguaggio. Da un certo punto di vista, dunque, la Sfinge diventa una feroce sfida per il perfezionamento delle facoltà conoscitive. Talora, infatti, la Sfinge è anche appellata come " vergine sapiente" (Euripide 7, A 16, in Colli, 1990, p. 351). Nella storia del pensiero greco la Sfinge e i suoi enigmi sono considerati anche un ponte tra il mito e la riflessione filosofica (Colli, 1975).

⁵ Anche la traduzione in italiano ha mantenuto l'assonanza tra Citerone e cetra.

parte, l'aspetto misterico della caccia aveva a che fare con l'incontro intimo con quella natura che si desiderava vincere: inoltrarsi nelle selve, la ricerca della selvaggina, seguirne le tracce, l'incontro faccia a faccia con l'animale, facevano parte di un rituale traslato di contatto con la natura e con i propri istinti più arcaici, in una sfida in cui uomo e animale finivano quasi per immedesimarsi. Vi era, ad esempio, una profonda vicinanza fisica e psicologica tra l'uomo e i suoi animali da caccia (cani, falchi) che venivano a costituire quasi un'estensione del sé del cacciato, ma anche una identificazione con gli animali cacciati (cervi, cinghiali, daini, lepri, faine ecc.), ciascuno depositario di particolari significati e valori. Talvolta, i cacciatori potevano indossare le pelli delle prede e così rafforzare, con un gesto rituale concreto, l'immedesimazione con determinate caratteristiche e prerogative. Sul piano psicologico, infatti, l'identificazione serviva a raffinare la qualità vitale e istintiva incarnata da un certo animale, così da integrarla nella coscienza personale e collettiva. A livello individuale, ciò implicava che il simbolo racchiuso nell'istinto fungesse da ordinatore di determinate qualità fisiche e psichiche (ad esempio per il capro: forza, resistenza, fertilità, tenacia, creatività sublimazione di forze istintuali irrorava energeticamente il mondo dell'immaginario e dell'arte. Non è forse un caso che in Grecia furono proprio i culti dionisiaci - nei quali le Baccanti erano solite coprirsi con pelli di animali cari al dio Dioniso: capro, volpe, cani, cervi - a far emergere la tragedia come una delle massime espressioni artistiche, culturali e politiche della società. Come scrive Rohde (2006, vol. 2, p. 378): «Il culmine più alto della poesia greca, il dramma, sorge dai cori e dalle feste dionisiache». La tragedia greca, cioè, traeva la sua energia dagli strati istintuali della psiche e, saldandosi alla componente simbolica dell'immagine, ovvero, la qualità generativa e vitale dell'animale, produceva un ampliamento delle facoltà artistiche, spirituali e cognitive. Analogamente, la mantica, ovvero la capacità di divinazione, nel mondo greco era anticamente connessa

al Pitone. Secondo il mito, infatti, la Pizia (o Pitonessa), oracolo di Delfi, prese il nome dal serpente Pitone che profetizzava prima di Apollo, e che il dio uccise, appropriandosi così delle sue prerogative. Apollo rappresentava, quindi, una prima spiritualizzazione delle energie ctonie (il pitone), connesse al mondo sotterraneo di cui il serpente era simbolo. Ancora una volta, una facoltà umana elevata traeva la sua origine dall'integrazione di una specifica qualità istintuale⁶.

Il cervo

Ora, poiché ogni animale reca in sé una precisa simbologia e il riferimento ad un particolare istinto, nel mito di Diana e Atteone, è il cervo ad assumere un ruolo centrale e a richiedere, dunque, un approfondimento. Atteone, infatti, insegue il cervo nella caccia, ma finisce egli stesso trasformato in cervo. Il cervo è anche l'animale sacro alla dea Artemide.

Dal punto di vista del simbolismo filogenetico, animali dotati di corna, rappresentano una componente estrovertita e concreta dell'energia sessuale libidica proiettata verso l'alto. Generalmente, infatti, sono gli esemplari maschi a possedere le strutture più complesse e vistose, considerate un indicatore di forza e dominanza sessuale. Il cervo, con il suo palco di corna ramificate, che viene perso e rinnovato ogni anno, è stato a lungo considerato un simbolo della vita e della fecondità che si dona e si rinnova periodicamente. Inoltre, il palco di tessuto osseo mimica, a livello morfologico, le ramificazioni degli alberi del bosco, creando una particolare affinità tra mondo vegetale e mondo animale nella comune spinta ascensionale verso il sole. Inoltre, i palchi rappresentano una sorta di complemento ai medesimi raggi solari che penetrano nella fitta vegetazione. Per questo collegamento con il bosco e con il sole, il cervo è considerato un simbolo di regalità; inoltre, in quanto animale erbivoro e innocuo, è legato alla mitezza e alla longevità. Queste brevi annotazioni ci servono a delineare sempre meglio il campo simbolico del mito. Come già abbiamo osservato a pro-

⁶ Sul piano della civiltà, il coraggio di entrare in rapporto con l'elemento irrazionale della natura, opportunamente integrato, era spesso premiato con l'acquisizione di nuove abilità: intuizioni scientifiche, scoperte di medicina e farmacologia, invenzioni tecniche, nascita di specifiche arti o letteratura, ecc.



posito del monte Citerone, anche la figura del cervo rimanda al tema della fecondità e dell'elevazione. Se, come dicevamo poc'anzi, l'identificazione con l'animale serve ad assimilarne certe caratteristiche, dovremo tenere presenti queste osservazioni, poco più avanti, quando affronteremo la metamorfosi di Atteone in cervo.

Atteone cacciatore

Sulla figura di Atteone, faccio riferimento a quanto già illustrato da Diego Frigoli, sia per quanto riguarda l'etimologia del nome che rimanda alla "riva", "sponda", "spiaggia," ovvero il limite della terraferma prima di incontrare il mare⁷, sia per ciò che concerne la sua genealogia, nella quale ritroviamo figure come Apollo, dalla linea paterna, e Ares e Afrodite, dalla linea materna (2019, pp. 219-220), elementi che designano Atteone come uomo capace di sporgersi oltre il limite del conosciuto e le cui origini risalgono fino agli dèi olimpici.

Poiché è stato allevato dal centauro Chirone, che unisce la forza degli istinti e la saggezza dell'uomo⁸, esperto nelle arti, nelle scienze e in medicina, Atteone fa parte di quella generazione di eroi della Grecia tra cui Achille, Aiace, Eracle, Giasone, Teseo, Patroclo e Asclepio che, portando al massimo grado la realizzazione del proprio destino (che sia la forza fisica, l'esplorazione, la destrezza, la fedeltà, la capacità curativa, ecc.), determinano un'evoluzione della coscienza greca, imprimendosi nell'immaginario collettivo come figure archetipe per la civiltà. In quanto cacciatore, Atteone può ben rappresentare un principio di coscienza che è ancora in rapporto diretto con le forze della natura e ambisce alla conoscenza della realtà per il tramite dell'esperienza sensibile, attraverso un costante perfezionamento delle proprie abilità (destrezza, agilità, resistenza, forza, precisione, ecc.). Qui è opportuno osservare una differenza tra la modalità di conoscenza espressa ad esempio dai "sapienti" (*sophoi*)

dell'antica Grecia che esaltano l'intuizione attraverso l'arte della divinazione e della mantica; quella dei medici/farmacisti (Asclepio) che elevano il sentimento a funzione di cura e guarigione, e quella dei filosofi, che portano il pensiero al suo grado più raffinato attraverso l'uso della parola, della dialettica, del discorso. Il cacciatore come il cavaliere e l'eroe, intrattengono un rapporto con il mondo mediato dalla sensazione: essi sviluppano la coscienza mediante un'amplificazione della sensibilità percettiva in un rapporto diretto e immediato con la natura.

Tra queste figure archetipe, Atteone è portatore di un'istanza di esplorazione e coraggio, che lo spinge, anche malgrado la sua consapevolezza, oltre i confini del conosciuto. Atteone, infatti, si separa dai compagni per inoltrarsi, solo, nella selva. Questo aspetto è significativo in quanto delinea un percorso personale di contatto con la natura, non più mediato da categorie collettive esterne (i compagni), bensì costruito a partire da una sensibilità individuale che verrà forgiata attraverso l'esperienza. Nell'incontro con il suo destino, l'uomo si trova, infatti, solo con sé stesso, nella misura in cui non può più contare sulle esperienze degli altri, né può più dipendere dalla rassicurante eredità collettiva, ma sporgendosi sull'abisso della sua individualità, si trova a dover compiere un salto imprevedibile. È infatti interessante che Ovidio e altre fonti specifichino che Atteone si trovi casualmente⁹ alla fonte Gargafia, come a scagionarlo dalla deliberazione di incorrere in un destino tanto travolgente. Ovidio però si affretta a dire che «il destino lo portava lì» («*sic illum fata ferebant*», Ovidio, 1994, vv. 175-176), come a rimarcare che pur nell'inconsapevolezza dell'io, il progetto del Sé era tracciato. Riprenderemo successivamente questo aspetto.

La dea Artemide

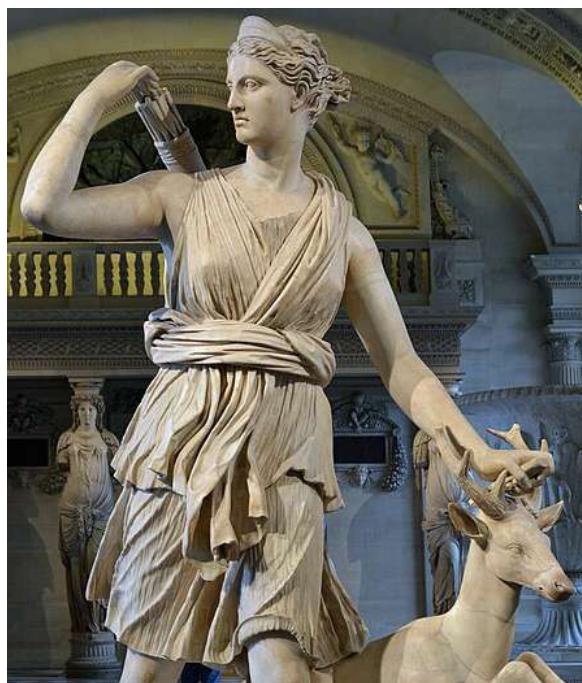
L'etimologia del nome Artemide è incerta, potrebbe derivare da *ártios*, "completo",

⁷ Il nome *Aktaion*, Atteone, ha un'origine incerta ma è interessante notare la vicinanza semantica con *akt-*, "sponda", "costa", "spiaggia", da cui ad esempio la regione dell'Attica, lett. "affacciata sul mare".

⁸ Frigoli osserva che Chirone «rappresentava una prima trasmutazione degli istinti verso uno stato evoluto della coscienza e simboleggiava l'aspetto salvifico della medicina e della saggezza, grazie alla conoscenza che il centauro aveva della natura» (2019, p. 220).

⁹ Ovidio ad esempio definisce Atteone *inscius*, "ignaro" (*Tristia*, II, 103-106), oppure afferma che «vagava con passi incerti», «*per nemus ignotum non certis passibus errans*» (Ovidio, 1994, *Metamorfosi*, Libro III, v. 175).

“perfetto”, “sano”, a sua volta proveniente da una radice indoeuropea ar- che indica “connettere, congiungere, integrare” (da cui ad esempio anche l’italiano “arto” e “arte”), oppure dal verbo *artamèo*, “faccio a pezzi”, “sbrano”, da cui ad esempio *artamos*, “ma-cellai”¹⁰. Le due etimologie, apparentemen-ti opposte, dal momento che l’una riman-da all’integrità, alla completezza, l’altra allo smembramento e alla scomposizione, met-tono in luce la doppia caratterizzazione della dea. Del resto, la numinosità degli dèi greci ci ha abituato a queste sintesi di luce e ombra, per cui non parrà strano che la dea ab-bia attributi protettivi e distruttivi: protegge la natura incontaminata, allevia le pene delle partorienti, sostiene le puerpere, ma è anche selvatica, imprevedibile, schiva, violenta con-tro chi la offende.



Diana di Versailles (o Artemide della caccia),
Parigi, Museo del Louvre, I-II sec. d.C.

Gemella di Apollo, Artemide è figlia di Zeus e Leto. Secondo il mito, Era, furibonda per l’infedeltà del marito e per la gravidanza di Leto, promise una maledizione su qualsiasi luogo sulla terra che avesse ospitato la partoriente. Perciò, Leto, ormai prossima al parto, vagava per i paesi, senza riuscire a trovare un luogo in cui essere accolta. Zeus, allora, mosso

da compassione, condusse Leto sull’isola di Delo che, galleggiando ancora sulle acque, non era identificabile come terraferma e qui fece partorire l’amante. Tuttavia, la vendetta di Era non si placò: impose che il parto av-venisse con dolore. Dopo nove giorni di do-glie, nacque Artemide con un parto rapido. Cresciuta miracolosamente in pochi giorni, la giovane dea si fece levatrice divina e aiutò la madre a dare alla luce anche Apollo, dopo un travaglio lungo e difficile, segno della pu-nizione imposta da Era.

I miti spesso fioriscono secondariamente al culto già avviato di un dio, ciò nondime-no, ci informano su aspetti degni di interes-se. La nascita di Artemide è stata messa a dura prova da un duplice evento: dapprima, la privazione di un luogo idoneo alla gravi-danza e, successivamente, la promessa di un parto travagliato. Nonostante le avversità, Artemide riesce a venire alla luce e diviene fin da subito la levatrice del fratello. Questi episodi non sono estranei alle caratteristiche personologiche della dea: la nascita sull’isola galleggiante, a causa della mancata ospitali-tà, si collega alla natura riservata, selvatica, non addomesticata, cioè non appartenente a nessuna terra, di Artemide; il suo parto ra-pido e indolore e l’aiuto offerto alla madre la designano come protettrice delle donne e delle partorienti; il gemello Apollo rappre-senta la controparte solare, della sua natura lunare.

Artemide è anticamente la dea della caccia, delle selve, degli animali selvatici e del tiro con l’arco. Il suo animale sacro è il cervo ed è spesso raffigurata insieme ai cani. È una dea vergine, collegata alla luna, di cui rappresen-ta la fase intermedia (mezza luna), accanto a Selene (luna piena) ed Ecate (luna nuova). In quanto dea protettrice della verginità e del pudore, le fanciulle ateniesi di età compresa tra i cinque e i dieci anni venivano mandate al santuario di Artemide a Braurone in Attica per celebrare il rituale dell’*arkteía*. Durante questo periodo le ragazze erano conosciute come *árktoi* (“orse”) e partecipavano a danze e ceremonie simboliche che segna-vano il passaggio dall’infanzia all’età adulta.

¹⁰ Secondo un’altra ipotesi il nome deriverebbe dal greco *árktos*, orso, per via del rito di passaggio ateniese chiamato *arkteia*, in cui giovani ragazze impersona-vano orse in onore di Artemide. Questa derivazione è, tuttavia, meno accreditata.



Durante il rito, le fanciulle indossavano vesti di colore zafferano e imitavano le movenze dell'orsa (forse con l'aiuto di un travestimento). Secondo le fonti antiche "essere orsa" o "fare l'orsa" era indispensabile a preparare la ragazza alla futura convivenza con il marito (Aristofane, *Lisistrata*) e serviva a liberare per sempre le giovani ragazze dalla componente istintuale, purificandole dalla *theria* (ferinità) (Guarisco, 2017). Tuttavia, ancor più che un addomesticamento delle pulsioni, sembra che il rito, fungendo da mediazione tra il reale e l'immaginario, servisse a integrare gli istinti nella psiche femminile. L'orsa, oltre a essere un animale che può camminare su due zampe per migliorare la sua percezione dell'ambiente circostante, è nota per la caparbiazza con cui protegge la sua prole. Nel passaggio di status da *parthénos* a sposa, le iniziate erano, dunque, sollecitate a elevare la loro visione del mondo, e a sublimare la forza e l'aggressività dell'orsa in una capacità protettiva a favore della prole e della famiglia. Da ciò si evince che Artemide, da un punto di vista dell'evoluzione delle funzioni relazionali nella donna, rappresentava una fase iniziale del percorso: anticipava l'innamoramento e la sensualità rappresentato dalla dea Afrodite, la vita muliebre di Era, la maternità feconda di Demetra, e tuttavia fungeva da preparazione per ciascuna di quelle tappe: l'innamoramento, il matrimonio, il parto.

Vi è, poi, una caratteristica che designa la dea in modo del tutto particolare, ed è la sua gemellarità con il dio Apollo. Il collegamento con l'aspetto solare del dio gemello, lascia intravedere che la caratterizzazione femminile e lunare della dea, ambisce, implicitamente, a un suo completamento di coscienza. Avremo modo di osservare questo aspetto più oltre.

La simmetria tra Atteone e Artemide

Va poi notata una certa simmetria tra Atteone e Artemide. Entrambi possiedono la faretra, l'arco e le frecce e sono accompagnati dai cani. Come afferma Frigoli, «l'arco e la freccia [...] rappresentano simbolicamente una combinazione delle forme femminili (arco) e falliche (freccia) che stanno a indicare la po-

tenza penetrante della volontà e delle energie ormonali, destinate a colpire il loro bersaglio, quando sono indirizzate da emozioni psichiche, a loro volta simbolo dell'imprevedibilità dell'anima» (2019, p. 222). Da questo punto di vista, dunque, la caccia, diventa il simbolo di un'attività psichica molto più ampia, che unisce una qualità dinamica e propulsiva, con l'arte di "armonizzare" e "immaginare". Atteone e Artemide sono entrambi rappresentanti di una competenza che ha raggiunto il suo culmine sul piano concreto (la caccia, sintesi di volontà e intuito), ma non ancora sul piano psichico. Sia nell'evoluzione maschile che femminile, infatti, è l'incontro con la parte intima dell'anima che orienta il pensiero verso il suo centro.

Per quanto riguarda i cani, va specificato che si tratta di cani da caccia, addomesticati, cioè, fin dalla preistoria a divenire preziosi alleati dell'uomo nel fiutare e inseguire le prede, nel recuperare animali abbattuti e nello stanare prede più grosse. I cani diventano, cioè, prolungamento e amplificazione delle facoltà sensoriali e cognitive dell'uomo, tanto che Giordano Bruno, nella sua interpretazione del mito, considera i cani di Atteone come l'insieme delle capacità intellettuali più elevate: le volizioni, forti come mastini, e i pensieri, veloci come i veltri. Il fatto che i cani siano attributi stabili di Atteone e di Artemide fa pensare che entrambi i personaggi abbiano sviluppato e raffinato qualità sensoriali, cognitive, volitive della personalità e che, tuttavia, esse necessitino di essere messe in contatto con una fonte primigenia per giungere a completa maturazione.

La fonte Gargafia

Atteone, ad un certo punto, si trova in una fitta valle boschiva denominata *Gargafia*, un luogo idilliaco, con una radura, una caverna naturale di magnifiche proporzioni e una fonte d'acqua trasparente contornata da pini e cipressi, dove Artemide è solita fare il bagno. Il termine *Gargafia* è onomatopeico e richiama lo zampillare dell'acqua. È indubbio che questa immagine evochi l'incontro con il mistero dell'anima, vissuta poeticamente come sorgente trasparente e viva. La dea Artemide, infatti, tolta gli abiti, vi si immerge, per «ri-

trovare la propria genuinità incontaminata» (Frigoli, 2019, p. 222), Atteone, dal canto suo, è messo di fronte al mistero dell'essenza archetipica (Frigoli, 2019, p. 222).



Pieter Paul Rubens, *Diana e Atteone* (o *Bagno di Diana*), Rotterdam, Museum Boymans-van Beuningen, 1630-1632

A ragione, Diego Frigoli collega queste immagini, sul piano psicosomatico, al «principio immortale dell'organo femminile che rappresenta la porta di entrata in questo mondo» (2019, p. 220). Se l'incontro con l'Anima/Natura ha, cioè, un corrispettivo biologico, esso consiste nell'esperienza della profondità della biologia femminile. Per la donna, come per Artemide, si tratta dunque di spogliarsi di ornamenti e simboli di potere e immergersi in un'esperienza purificata delle sue qualità essenziali e, allo stesso tempo, di sperimentare in un rapporto di intimità con sé stessa, al sicuro nell'universo femminile delle ninfe, il modo in cui il piacere si presentifica nel suo psico-soma¹¹. Per l'uomo, Atteone, di assistere al processo, facendo risuonare in sé l'eco di quella scoperta e trasformazione. Da questo punto di vista, il mito potrebbe attestare anche un passaggio psicosomatico ben preciso nel vissuto della sessualità. Come fa notare Diego Frigoli, sessualità, erotismo, piacere (da cui pudore,

vergogna, ecc.) furono un'evoluzione della sessualità, che originariamente era destinata solo a scopi riproduttivi (Frigoli, 2019, p. 222) e un conseguimento umano specifico che coinvolse sul piano psicologico entrambi i sessi. L'emergere di una dimensione psicologica nella sessualità significava per l'essere umano compiere un salto di libertà notevole, che lo proiettava nell'universo inesauribile dell'immaginario, poiché implicava una congiunzione assolutamente nuova tra istinto e archetipo (corpo e anima), e gli conferiva una maggiore integrazione di sé¹². Da questo punto di vista era la donna, con l'esplorazione del suo immaginario, a guidare il processo di scoperta della sua profondità psicosomatica. Un altro mito greco, quello di Tiresia, testimonia proprio questo confronto tra maschile e femminile sul tema del piacere. Zeus ed Era discutevano se, nell'amore, fosse più grande il piacere dell'uomo o della donna, e lasciarono a Tiresia, che era stato maschio e femmina, la decisione. E Tiresia disse che, dividendo in dieci il piacere dell'amore, l'uomo godeva uno e la donna dieci. La dea Era, infuriata perché Tiresia aveva svelato il segreto, lo fece diventare cieco, ma Zeus, per compensare il danno subito, gli diede la facoltà di prevedere il futuro (Ovidio, 1994, vv. 316-399; Apollodoro, 1995, 3, 6, 7). In questo mito, l'incontro con la dimensione archetipica del piacere femminile che si sfrangia in tante dimensioni, addirittura dieci (simbolo di totalità), fa pensare alla vertigine che prova la mente umana che si affaccia oltre il limite delle tre-dimensioni-più-una (il tempo) che sostanzia la nostra percezione quotidiana della realtà. Inoltre allude al mistero che l'organo femminile doveva rappresentare come evocazione dell'anima. Come scrive Frigoli: «la reazione orgasmica femminile era del tutto sconosciuta, non potendo essere assolutamente provocata» (2019, p. 224), ma ad un certo punto «l'uomo divenne consapevole della differenza tra l'istinto sessuale e la scoperta del piacere e della sessualità, intuendo la lubrificazione vaginale, l'orgasmo liquido e le differenti secrezioni

¹¹ Che il Monte Citerone fosse collegato all'esplorazione della sessualità femminile è attestato dai misteri dionisiaci di cui ho parlato poc' anzi.

¹² Sul piano psicologico, la caccia, così come i rituali di travestimento con pelli di animale, preparavano proprio a questa sintesi tra la forma archetipica e l'energia istintuale.



femminili durante il coito fossero espressione di diverse profondità di piacere» (2019, p. 225). La profondità del piacere femminile evocava nell'uomo la medesima possibilità di sporgersi sopra gli abissi della sua anima per scoprirlne le svariate dimensioni.

Parallelamente, tuttavia, questo elemento poteva far emergere anche paure, timori che riguardavano la rottura della visione univoca della realtà, il pericolo di una fascinazione funesta, il rischio di un decadimento dei costumi morali, l'idea di una folgorazione irreversibile ecc. Questa percezione di pericolosità è testimoniata anche dalle interpretazioni del mito, laddove la sorte di Atteone viene intesa, in senso letterale, come punizione per aver visto la nudità della dea. Tuttavia, il *proprium* di una lettura ecobiopsicologica, è quello di decentrare lo sguardo dai bisogni e dalle istanze morali dell'*Io*, per scorgere nel mito un «nuovo morfologismo che descrive un processo archetipico ben preciso» (Frigoli, 2019, p. 220).

L'incontro alla fonte

Artemide, alla vista di Atteone che mette piede nell'antro irrorato dalle acque, viene subito circondata dalle ninfe che tentano di coprirla con i loro corpi, ma la dea svetta sulle altre offrendosi inevitabilmente alla vista del cacciatore. Ella attinge, quindi, all'acqua della fonte e la getta su Atteone, che trasformato in cervo, non potrà rivelare ad alcuno ciò che ha appena visto e sperimentato.

La reazione di pudore delle ninfe e della dea Artemide di fronte allo sguardo del cacciatore viene elaborata da Ovidio attraverso immagini liriche, come le grida di sconcerto delle ninfe, il loro accorrere su Artemide per coprirne il corpo, il rossore sul volto della dea, gli schizzi diretti verso Atteone. Tuttavia, mentre sul piano della coscienza assistiamo al tema della violazione dell'intimità della dea, su di un altro piano si legge un tentativo femminile di elaborare, in senso relazionale, la sorpresa dell'incontro: i gridolini, l'atteggiamento mimetico delle ninfe, il rossore, fino agli schizzi d'acqua possono anche essere visti come i correlati dei primi approcci



Tiziano, *Diana e Atteone*, Edimburgo,
National Galleries of Scotland, 1556-1559

giovanili all'altro sesso. I miti greci ci hanno abituato a riconoscere che laddove esiste un tabù e soprattutto un divieto a rivelare, esso in genere protegge una dimensione specifica, e particolarmente preziosa, della realtà, quella dei Misteri.

Nell'antica Grecia, i Misteri erano ceremonie rituali, riservate agli iniziati, che garantivano, mediante un'esperienza spirituale e simbolica diretta, l'accesso ad un livello di conoscenza superiore. Mentre la religione ufficiale regolava i costumi e normava la società e i comportamenti, i Misteri promettevano l'accesso ad un piano di realtà unificato, dal quale l'adepto usciva rinnovato e rinsaldato nella fiducia di una vita che si rinnova¹³. Poiché tuttavia queste esperienze toccavano piani preverbali, il contenuto dei riti doveva rimanere segreto e non andava divulgato. La parola misteri, dal greco *myō*, significa infatti, «stare rinserrati» in riferimento all'obbligo di tacere sul contenuto principale dell'esperienza misterica. I principali filosofi e cronisti dell'antichità erano iniziati ai misteri eleusini; eppure, da nessuno di essi abbiamo informazioni precise circa il reale svolgimento del rito centrale. Questo fa pensare che l'esperienza fosse talmente condensata dal punto di vista simbolico da essere difficilmente traducibile mediante un discorso e che vi fosse un tale rispetto per l'insondabilità di queste esperienze che non venne, quasi, mai messa in discussione.

La tradizione ci informa, però, che Ippaso

¹³ Scrive Pindaro, fr. 137, sui misteri eleusini: «Felice chi entra sotto la terra dopo aver visto quelle cose: conosce la fine della vita, conosce anche il principio dato da Zeus» (Colli, 1990, p. 93).

di Metaponto, illustre matematico pitagorico, morì annegato in mare per aver diffuso la scoperta dei numeri irrazionali, la celebre radice di due della diagonale del quadrato, che aveva rivoluzionato la visione pitagorica del mondo. L'aneddoto testimonia che il tabù proteggeva qualcosa di estremamente prezioso e potenzialmente destabilizzante. Il numero irrazionale, non esprimibile sottoforma di rapporto tra due interi, era uno scacco alla visione ordinata del mondo, ma, allo stesso tempo, era anche il suo completamento, apriva infatti al concetto di infinito, eterno, incommensurabile e lo collocava nei principi basilari della realtà e della geometria, così come le dieci dimensioni del piacere femminile, nel mito di Tiresia, evocavano altrettante dimensioni ed esperienze psichiche e spirituali. Ciò che non va rivelato, su cui si deve tacere, dunque, ha sempre a che fare con un frammento di infinito che interseca la visione misurata della realtà. Non la sovverte, come per un senso di pericolo potremmo supporre, ma la sostanzia.

Atteone, dunque, mette piede nell'antro irrorato delle acque. Mentre Tiresia, secondo un'altra versione del mito, guarda la nudità di Atena e viene da lei accecato e ripagato con la divinazione, Atteone, non solo ammira la Dea, ma si immerge nell'acqua della fonte. Forse, non serve nemmeno scomodare Freud, per vedere qui una descrizione dell'incontro amoroso. Gli schizzi di Atena, come una generosa lubrificazione, fanno sì che la totalità del corpo di Atteone divenga partecipe del mistero. Ora, seguendo l'interpretazione del mito non riduttiva dell'Eco-psiologia, ci sforzeremo di tenere in considerazione il piano *infrarosso* e quello *ultravioletto*¹⁴ nella parte culminante del racconto.

La trasformazione in cervo

Atteone, avvolto dall'acqua di Artemide, si trasforma progressivamente in un "longevo cervo" e prende a correre per i boschi senza più riuscire a proferire parola ma mantenendo intatta la sua capacità di pensare e sentire.



Pieter Paul Rubens, *Morte di Atteone*, collezione privata, 1639

Se seguiamo il quadro interpretativo finora delineato, possiamo supporre che la metamorfosi in cervo non sia una punizione della dea, bensì la conseguenza naturale di quanto accaduto appena prima. Sul versante *infrarosso*, mi riferisco, cioè, al processo fisiologico dell'eiaculazione e all'identificazione della coscienza di Atteone con una funzione parziale del suo corpo, ovvero la componente seminale-spermatica. In altre parole, le corna del cervo sarebbero la rappresentazione plastica della spinta fecondante/seminale/creativa di Atteone nata dall'incontro con Artemide. Non si tratterebbe dunque di una regressione di Atteone alla natura ferina/istintuale, bensì dell'esperienza consapevole di un particolare meccanismo biologico. Sul piano *ultravioletto*, invece, il palco di corona ramificato (in quanto il cervo è longevo) starebbe a indicare l'emergere di facoltà creative e intuitive elevate che nascono dall'incontro con l'Anima. Anche in questo caso, non si tratta di una regressione, bensì di un decentramento: la coscienza di Atteone, dislocando il suo punto di vista dall'io ordinario, concepisce un'intuizione che, infine, si separa da colui che l'ha prodotta, così come l'opera d'arte segue un destino proprio e indipendente dal suo creatore.

Dunque, Atteone, messo di fronte al mistero della natura, vi si immerge, in un confronto serrato, dal quale le sue stesse potenzialità fisiche e psichiche sono portate ad emergere e a fuoriuscire. Questo processo non è privo di dolore e il mito, nella versione di Ovidio, ben testimonia come l'opera creativa implichi un atto di libertà vertiginoso e spaventoso per l'io. Atteone, infatti, che conserva la facoltà di provare emozioni e sentimenti,

¹⁴ Per piano *infrarosso* e *ultravioletto* intendiamo, coerentemente con la metafora dello spettro ottico di Jung (1947/54, p. 228-229), quegli aspetti della realtà non immediatamente percepibili con i sensi e che fanno riferimento rispettivamente all'energie fisico-corporee (spettro *infrarosso*) e a quelle spirituali (spettro *ultravioletto*).



vorrebbe tornare indietro alla reggia oppure rimanere nascosto nelle selve. Questi due movimenti all'indietro ben descrivono il desiderio tutto umano di tornare nella dimensione rassicurante delle aspettative collettive (la reggia) o di rimanere in una condizione di nascondimento (la selva), mentre il progetto del Sé implica per Atteone una separazione netta e lacerante dal mondo conosciuto e un disvelamento della sua individualità che non ammette più il conforto del legame e dell'appartenenza.

Lo smembramento

Proviamo ora a mettere insieme i dati interpretativi ricavati sinora. Se, sul piano *infarosso*, Atteone-cervo è la parte spermatica, separata dal corpo dell'uomo che corre tra le selve (corpo femminile), cosa potrebbe rappresentare lo smembramento da parte dei cani, in numero elevato e con identità maschili e femminili? Diego Frigoli fa riferimento al *coitus reservatus*, la pratica sessuale in cui l'uomo trattiene volontariamente l'ejaculazione durante il rapporto, mantenendo l'orgasmo senza emissione di sperma. In questa lettura i cani starebbero a rappresentare le funzioni attive di controllo dell'ejaculazione che, attraverso un atto di introversione della libido, riportano l'energia vitale dentro il soggetto. Su questo punto, tuttavia, il quadro fin qui delineato, fa sì che la mia riflessione diverga leggermente. Per delineare questo punto di vista, devo fare riferimento a un dato interessante che riguarda i cani di Atteone. Secondo molte fonti, sono in gran numero: Ovidio ne menziona 36, Apollodoro 50 (Apollodoro, 1995, III, 4, 4), Igino, 46 (Igino, 2000, 180, 181); sia maschi che femmine¹⁵. Gli autori li citano con tanto di nome proprio, il che fa pensare da un lato che vi sia uno speciale legame affettivo tra i cani e Atteone, dall'altro che ciascuno di essi abbia una specifica identità.

L'indicazione di cani maschi e femmine crea un collegamento con la dea Artemide, anch'ella accompagnata dai cani. Inoltre, un dato interessante è il numero elevato di esemplari, fino a 50, dal momento che una

muta di cani da caccia nell'Antica Grecia, era composta da pochi esemplari (4-12 cani). Questi elementi mi inducono a proporre qui una possibile interpretazione alternativa. Se il mito ci sta portando ad osservare, attraverso la coscienza di Atteone, un processo biologico che riguarda l'emissione seminale e il suo destino, lo smembramento potrebbe forse descrivere, con immagini plastiche, il processo biologico della fecondazione e tutto ciò che comporta? In altre parole, i cani, maschi e femmine, dotati ciascuno di un'identità precisa e in gran numero, potrebbero rappresentare proprio quei 46 cromosomi maschili e femminili che al momento della fecondazione si combinano facendo cessare le identità parziali precedenti (quelle dei gameti) per costruire una nuova identità, con un particolare e unico patrimonio genetico? Il mito, cioè, sta forse cercando di descrivere per immagini un processo che la psiche umana poteva solo intuire, con un atto di autocoscienza, che precede la conoscenza scientifica? Analogamente, il mitologema del cacciatore-cacciato, che emerge come simbolo e come monito, potrebbe riferirsi, dal punto di vista morfologico, semplicemente al processo per cui il gamete maschile da attivo cercatore, viene assorbito dalla cellula uovo e trasformato in una nuova identità ad opera dei cromosomi?

Se concepiamo il mito come una funzione simbolica che elabora per immagini un particolare archetipo declinato nella realtà, allora possiamo supporre che esso descriva non solo processi psichici, ma anche processi fisici, ancora ignoti sotto il profilo empirico-sperimentale, ma intuiti dall'inconscio. Sotto questa luce, il drammatico del racconto e gli indubbi aspetti di violenza sarebbero effetti dello psichismo umano che immagina e rielabora una realtà archetipica, alla luce del suo sentimento e delle ferite della sua anima. Sul piano *ultravioletto* invece, lo smembramento potrebbe far riferimento al processo per cui l'intuizione, nata dalla sintesi tra istinto e immagine, e dunque fuoriuscita dall'io, grazie all'incontro con l'anima, viene fatta propria dai pensieri e assimilata in un nuo-

¹⁵ Interessante in proposito è notare che secondo Euripide le seguaci di Dioniso appellavano sé stesse come "cagne" (*kynes*) e Dioniso come cacciatore (Euripide, 1970, vv. 729-735, 1189-1192). Anche Jung vede nei cani da caccia gli aspetti vendicativi e oscuri di Diana come Ecate, luna nuova (Jung, 1955-56, p. 152).

vo ordine che fa a pezzi lo stato di coscienza precedente. Questo passaggio, vissuto senza poterlo descrivere in parola, è una morte per l'Io mentre è una nascita per il Sé. Giordano Bruno, infatti, vedeva in Atteone un simbolo dell'intelletto eroico che, mosso dall'amore, tenta di conoscere la sapienza divina, fino al punto da immedesimarsi con essa e rinascere, con sguardo aperto a tutto l'orizzonte. Atteone, il cacciatore, si tramuta, cioè, nella caccia stessa nella misura in cui scopre che, avendo accolto quella bellezza dentro di sé, non ha più bisogno di cercare il divino al di fuori di sé.

Artemide-Artefice

Il ruolo della dea Artemide merita, a questo punto, una riflessione. Il mito le assegna il ruolo di vergine temibile, che vendica l'intimità violata con una tremenda punizione ma, come già ho osservato poco fa, il suo ruolo è assai più complesso e sfumato. Come insito nell'etimologia del suo nome, ella è sia "vergine, intatta, integra" (*ártios*), sia "facente a pezzi" (*ártamos*). Quest'ultimo attributo, in particolare, richiede di essere osservato attentamente. Smembrare, infatti, implica la capacità "negativa" di decostruire la realtà per poi riassembrarla con un nuovo valore, analogamente a quanto fa l'artista che percepisce la natura, la sfrangia attraverso i suoi sensi e il suo immaginario e la reintegra nell'opera. I due attributi della dea sono, quindi, tra loro reciprocamente dipendenti e necessari per designare l'azione dell'archetipo nel tempo. Non si tratta dunque solo di registrare il carattere ombra e violento di Artemide¹⁶, ma anche di scorgere il rapporto che esiste tra integrità e separazione, protezione e disvelamento, per osservare l'evoluzione dell'archetipo nello spazio-tempo del mito.

Eraclito, enigmaticamente, diceva che «La natura (*physis*) ama nascondersi»¹⁷, e Artemide è una dea riservata, schiva, racchiusa nel mondo umbratile delle selve. Eppure, come dobbiamo intendere il fatto che ella si mostri, senza volerlo, alla visione del caccia-

ciatore, che si spogli delle vesti e del potere, che svetti sulle altre offrendosi allo sguardo? Anche in questo caso, come per Atteone, sembra verificarsi qualcosa che va al di là dei ruoli precostituiti e della volontà cosciente. C'è, forse, nell'anima virginea il desiderio di essere portata a coscienza, integrata e trasformata anch'essa? Come dicevo poco sopra, la gemellarità con Apollo assegna alla dea una qualità solare, complementare alla sua natura lunare. In proposito è interessante che la scena si svolga a mezzogiorno, quando le ombre sono ridotte al minimo per la verticalità dei raggi¹⁸, e non al crepuscolo o all'alba o nella notte come accadeva per i riti dionisiaci. Inoltre, l'etimologia del nome latino, Diana, rimanda alla luce del giorno (*dius*, da *dies*, "giorno"). Ciò implica che Artemide, pur nel luogo appartato della valle, è "alla luce", e la coscienza, simbolicamente, si trova nel suo punto più alto.

Se concepiamo Artemide come soggetto archetipico, dovremo quindi domandarci che ruolo svolge nella vicenda? Seguendo l'interpretazione psicosomatica proposta poco sopra, Artemide come rappresentazione della giovinezza femminile, esprimerebbe il passaggio da un'arcaica e violenta ritrosia, all'insieme di azioni di sensualità che favoriscono il contatto con l'altro, dalle prime effusioni e scambi amorosi, all'incontro vero e proprio, fino al piacere e all'unione profonda dei gameti e dei cromosomi, un processo che si svolge, appunto alla luce del giorno, dunque in uno stato di coscienza desta. Se il mito testimonia un'evoluzione dell'archetipo della vergine verso quello della donna, dobbiamo anche supporre che l'unione tra istinto e immagine crei in lei una facoltà nuova, che la designa non più soltanto come ricevente ma anche come creatrice.

Sul piano *ultravioletto*, Atteone svolge un ruolo essenziale nella maturazione di questa qualità. Egli, infatti, come controparte maschile, esplorativa della dea, rappresenta lo sguardo capace di sondare i misteri dell'anima, trascinandola verso un nuovo stato di esistenza. Da questo punto di vista, Atteone

¹⁶ Frigoli, ad esempio, così descrive l'ímago archetípica di Artemide/Natura: «un femminile trasparente nella sua chiarità e violento nelle sue reazioni, proprio come appare la natura nella sua sostanza più profonda» (Frigoli, 2019, p. 221).

¹⁷ Eraclito, 14 A, 92 in Colli, 1993, p. 91.

¹⁸ «Già il mezzogiorno aveva contratto le ombre delle cose, perché il sole si trovava a ugual distanza dai suoi confini» (Ovidio, 1994, vv. 144-145).



è l'insieme delle facoltà volitive, intellettuali ed emotive che traggono l'anima fuori dal cerchio ombroso della selva. Questo passaggio è nodale per Artemide e implica per lei la rinunzia alla dimensione appartata dell'inconscio e un rapporto sempre più preciso con la propria coscienza creativa.

L'azione dello smembramento, dunque, non riguarderebbe solo Atteone, ma anche la Dea stessa, nella duplice veste di cacciatore e cacciato. Esemplificherebbe, cioè, quell'insieme di operazioni con cui l'archetipo dell'Anima, entrando in rapporto con la coscienza, si sfrangia in tante dimensioni e immagini che vengono alla luce per opera di un'istanza creativa intrinseca. Quando l'archetipo è inteso non solo come facoltà formale, ma anche come forma vivente dotata di *ergeia*, come indica il metodo ecobiopsicologico, esso acquista le qualità della vita.

Da questo punto di vista, allora, il mito starebbe raffigurando con precisione anche un processo conoscitivo di alto valore. Da un lato, la coscienza (Atteone) che va a caccia della verità dell'anima, dall'altro l'Anima stessa (Artemide), schiva e sfuggente, che aspira, però, a schiudersi e a ricrearsi. Come già accennato, il mito testimonia anche le istanze contrarie, il desiderio dell'io di tornare indietro in uno stato di coscienza ordinario (la reggia, la selva), il timore e l'ira di Artemide per essere scoperta e svelata. In questo processo, altamente complesso, ciascuno dei due protagonisti, mentre si trasforma, perde qualcosa. Atteone sacrifica la sua identità di attivo cacciatore, per divenire cacciato (oggetto di conoscenza); la Dea Artemide sacrifica l'inviolabilità del suo archetipo di vergine "intatta" (*ártios*) per diventare creatrice. Sembra, cioè, che, alla fine, il mistero della congiunzione tra le parti del Sé si realizzi quando i ruoli portati a compimento, si ribaltano e si completano con il loro opposto: non è, dunque, la coscienza-Atteone che comprende l'infinito dell'Anima-Artemide ma l'infinito dell'anima che si manifesta assimilando, sempre di più, a sé la coscienza. In questa prospettiva, come già osservava Bruno, l'atto del conoscere non si configura più come una conquista razionale e cumu-

lativa, ma come un'esperienza trasformativa e autopietica, che, al suo culmine, avviene attraverso l'attività congiunta dell'anima e della coscienza. Così facendo, il soggetto non è più osservatore di una realtà esterna alla propria, ma, avendo riunito le qualità maschili e femminili del suo Sé, si riconosce egli stesso come parte integrante dell'oggetto contemplato.

References

- Alleau, R., (1983). *La scienza dei simboli*. Roma: Sansoni Editore.
- Apollodoro, (1995). *Biblioteca*. Milano: Adelphi.
- Aristofane, (1984). *Lisistrata*. Torino: Einaudi.
- Artemidoro, (1990). *Il libro dei sogni*. Milano: Adelphi.
- Boccaccio, G., (1967). *Caccia a Diana*, in Id., *Tutte le opere*, a cura di V. Branca, vol. I. Torino: Scholé.
- Breno, M., Cavallari, G., Frigoli, D., Marini, A., (2020) (a cura di). *Il Corpo come Mandala dell'Universo. Atti del I Congresso Nazionale di Ecobiopsicologia*. Milano: Istituto Aneb.
- Breno, M., Cavallari, G., Frigoli, D., Marini, A., (2025) (a cura di). *La Vita si fa Mente. Atti del II Congresso Nazionale di Ecobiopsicologia*. Milano: Istituto Aneb.
- Bruno, G., (1999). *Gli eroici furori*, Milano: Bur Rizzoli.
- Callimaco, (1983). *Inni. Chiome di Berenice*. Milano: Garzanti.
- Colli, G., (1975). *La nascita della filosofia*. Milano: Adelphi.
- Colli, G., (1990). *La sapienza greca. I. Dioniso, Apollo, Eleusi, Orfeo, Museo, Iperborei, Enigma*. Milano: Adelphi.
- Colli, G., (1992). *La sapienza greca. II. Eumenide, Ferecide, Talete, Anassimandro, Anassimene, Onomacrito*. Milano: Adelphi.
- Colli, G., (1993). *La sapienza greca. III. Eraclito*. Milano: Adelphi.
- Diodoro Siculo, (1978). *Biblioteca storica*. Milano: Rizzoli.
- Eschilo, (1889). *Tragicorum Graecorum Fragmenta: Aeschylus*. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.
- Eziodo, (1993). *Opere*. Milano: TEA.



- Euripide, (1970). *Le Baccanti*. Milano: Rizzoli.
- Frigoli, D., Ottolenghi, D., (1993). "Il corpo filogenetico e l'ecologia del Sé". In Frigoli D. (a cura di), *La forma, l'immaginario e l'Uno. Saggi sull'analogia e il simbolismo* (pp. 139-160). Milano: Edizioni Guerini.
- Frigoli, D., (2007). *Fondamenti di Psicoterapia ecobiopsicologica*. Roma: Armando Editore.
- Frigoli, D., (2013). *La fisica dell'Anima*. Bologna: Gruppo Persiani Editori.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima. Fondamenti di Ecobiopsicologia*. Roma: Edizioni Magi.
- Frigoli, D., (2017). *L'alchimia dell'anima*. Roma: Edizioni Magi.
- Frigoli, D., (2019). *I sogni dell'anima e i miti del corpo*. Roma: Edizioni Magi.
- Frigoli, D., (2024). *Il Telaio incantato della Creazione*. Milano: Mimesis Edizioni.
- Guarisco, D., (2017). "Le orsette di Brauron" in *Storie e linguaggi*, 3(2), 183-196.
- Igino, (2000). *Miti*. Milano: Adelphi.
- Jung, C. G., (1947/54). *Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche*. In *Opere*, Vol. 8. Torino: Bollati Boringhieri, 1994.
- Jung, C. G., (1955/56). *Mysterium coniunctionis*. In *Opere*, Vol. 14. Torino: Bollati Boringhieri, 1994.
- Kerényi, K., (1958). *Gli dèi e gli eroi della Grecia*. Milano: Il Saggiatore.
- Melandri, E., (1968). *La linea e il circolo. Studio logico-filosofico sull'analogia*. Macerata: Quodlibet.
- Nonno di Panopoli, (1993). *Dionisiache*. Milano: Adelphi.
- Ovidio Nasone, P., (1994). *Metamorfosi*. Milano: Rizzoli.
- Ovidio Nasone, P., (1996). *Tristia*. Milano: Garzanti.
- Pausania, (1994). *Guida della Grecia*. Milano: Mondadori.
- Petrarca, F., (1975). *Canzoniere*. Torino: Einaudi.
- Rohde, E., (2006). *Psiche. Culto delle anime e fede nell'immortalità presso i Greci*. Roma: Editori Laterza.
- Seneca, (1991). *Edipo*. Milano: Rizzoli.

I SOGNI DELL'ANIMA E I MITI DEL CORPO

DI DIEGO FRIGOLI



LE FORME DELLA NATURA,
IL CORPO DELL'UOMO E
IL LINGUAGGIO DELLA PSICHE
COME STRUTTURE COERENTI
DEL DIVENIRE COSMICO

Permettere al nostro immaginario di oltrepassare le norme e i modelli proposti dalla psicologia corrente, sino a poter leggere più consapevolmente il linguaggio cifrato della nostra anima, è la finalità dello studio di cui questo libro ripercorre le tappe fondamentali. Attraverso alcuni sogni personali dell'Autore, a valenza archetipica, è possibile esplorare concretamente il linguaggio del *daimon*, il «demon», la guida spirituale che ciascuno di noi riceve come compagno al momento della nascita.

Nella prospettiva di questa ricerca, improntata sui concetti dell'Ecobiopsicologia, anche il mito assume un significato innovatorio di «grande sogno» collettivo, in cui è possibile rintracciare, accanto alla lettura psichica, la sua origine scaturita dagli aspetti più reconditi del corpo e della filogenesi. E così corpo e anima non rappresentano più le disgiunte membra studiate dalla scienza, ma assumono il significato di specchio reciproco della memoria della Vita, in-formandosi reciprocamente ed evocando la trasformazione della coscienza personale nella direzione del Sé archetipico.



IL SOGNO DI PEGASO: LA PSICOTERAPIA COL CAVALLO

Il cavallo è un animale permeato da una simbologia potente e universale che da sempre riempie pagine di letteratura e occupa ampi settori di filmografia. È l'unico animale di cui ci serviamo da millenni per il lavoro, la guerra, lo sport, la compagnia e perfino per il nutrimento. Spesso maltrattato, senza che le sue manifestazioni di dolore e malessere ci balzino agli occhi come per il cane, per esempio. Lasciati liberi di essere cavalli, in branco, brucando per la maggior parte del tempo e liberi di muoversi, essi sono connessi alla natura, di cui sono parte integrante. In queste condizioni, il contatto con essi può aiutarci a trovare serenità ed equilibrio, a sintonizzare il nostro spirito con l'energia da cui proviene.

Questo effetto benefico che ci può derivare dalla relazione col cavallo è osservabile solo se non lo costringiamo a vivere in modo in naturale e traumatico. Questa è una delle principali premesse del coinvolgimento del cavallo negli interventi assistiti con gli animali (una volta identificati come pet-therapy) che comprendono una vasta gamma di progetti finalizzati a migliorare la salute e il benessere delle persone con l'ausilio di animali.

Gli Interventi Assistiti con gli Animali (IAA) hanno valenza terapeutica, riabilitativa, educativa e ludico-ricreativa e prevedono l'impiego non solo dei cavalli, ma anche di animali domestici specifici (cane, gatto, asino, coniglio). Tali interventi sono rivolti prevalentemente, ma non solo, a persone con disturbi della sfera fisica, neuromotoria, mentale e psichica. Tra tutti gli animali che collaborano con noi negli IAA, il cavallo ha una grande efficacia che gli deriva dall'investimento archetipico e dalla simbologia che l'inconscio collettivo gli attribuisce.

Tra l'animale visto come mero strumento utilizzato per scopi lavorativi e sportivi e quello visto come referente di bisogni emotivi, si situa la dimensione simbolica. Essa ci porta a proiettare sul cavallo parte delle nostre qualità e dei nostri difetti, nonché aspetti incon-

sci che trascendono la nostra individualità, per riferirsi all'immagine del cavallo tramandato da miti e leggende antichissime di ogni parte del mondo. Forse come nessun altro animale, il cavallo è al centro di una complessa costruzione simbolica dell'umanità che lo vede rappresentare allo stesso tempo le forze vitali e quelle distruttive presenti nell'inconscio e connesse all'eterno conflitto fra vita e morte.

Il cavallo è simbolo della forza dell'istinto mentre il cavaliere simboleggia la razionalità. Si tratta di due aspetti che necessitano di giungere a un compromesso, a un'integrazione, nella relazione fra uomo e cavallo, così come nello sviluppo della personalità dell'essere umano, perché la loro unione sia costruttiva. Non sono né l'istinto né la ragione che possono prendere il sopravvento. Nell'equitazione, l'unico sport svolto in stretta collaborazione da un uomo e da un animale, la mancanza di integrazione fra le due parti porta alle immagini del cavaliere disarcionato o del cavallo sottomesso con la forza. In entrambi i casi si otterrebbero risultati ben lontani da quel concetto di binomio che è al centro di una equitazione di qualità, espressione di una relazione basata sull'intesa e sulla complicità che solo i migliori cavalieri e le migliori amazzoni sono in grado di conquistare coi loro destrieri. Per metafora non a tutti è dato di raggiungere un buon equilibrio interiore fra la propria parte razionale e quella istintuale, senza che la pulsione li disarcioni o la ragione li imbrigli. Quando si ottiene l'armonizzazione fra queste due parti, l'energia vitale può essere utilizzata in una corsa trionfale, mentre quando fallisce si può rischiare di precipitare nella follia e nella morte: questa è la simbologia sottesa da millenni nell'atto di cavalcare.

Da Platone a Omero, dalle mitologie greca e romana a quella orientale, cavallo e cavaliere uniti rappresentano lo sforzo che ciascuno di noi deve compiere per armonizzare le proprie parti razionali con quelle intuitive e



emozionali.

Il cavallo rappresenta il potere dell'energia pulsionale: può essere pericolosa, quando libera e mossa dai sensi, oppure utile alla realizzazione spirituale, quando alleata della ragione. Questo è proprio ciò che avviene in un autentico binomio in cui cavallo e cavaliere sono così affiatati da sentire una sorta di simbiosi fra loro: il cavallo sa in che direzione deve andare percependo in che direzione è rivolto lo sguardo del cavaliere e la sua posizione sulla sella (le capacità propriocettive del cavallo sono incredibili), non c'è bisogno di usare imboccature severe e mezzi coercitivi, di cui solo un'equitazione barbara e incapace ha bisogno e avvalla.

Anche le diverse andature con cui si muove un cavallo suggeriscono la forte attinenza con la parte emotiva che esso incarna: dal passo, al trotto, al galoppo, con un ritmo crescente, come il battito del cuore quando le emozioni si fanno più intense. Non a caso si dice "il cuore mi va al galoppo" quando esso batte forte come gli zoccoli di un cavallo sul terreno quando è lanciato alla sua massima velocità.

C'è una figura mitologica che, anche nell'aspetto, incarna il binomio uomo/cavallo: il centauro.

Raffigurato con la metà superiore di un uomo e con quella inferiore da cavallo, caratterizzato da un'indole irascibile e violenta e armato di clava e arco, è un esempio di figura ibrida. Le figure ibride mitologiche, come le sirene per esempio, sono accumunate dall'essere sterili, a dimostrazione che laddove non c'è integrazione fra le parti, come fra ragione e istinto, c'è sterilità. Il centauro rappresenta quella relazione fra cavallo e cavaliere basata sulla brutalità dell'uomo che sottomette il cavallo, non riuscendo a costruire con lui un vero binomio in cui il cavallo sia un partner motivato e collaborativo, in grado di dare il suo autentico e speciale contributo nella pratica equestre. Non per nulla Dante, nella Divina Commedia (1321), colloca i centauri nell'inferno, come custodi e giustizieri dei dannati condannati per violenza verso il prossimo, ponendoli in rapporto con il loro carattere violento avuto in vita.

Fra i centauri c'è un solo esempio virtuoso

e illuminato, che si discosta dai suoi simili, così come certi cavalieri nella realtà odierna: Chirone. Saggio e benevolo, allevò Asclepio, Giasone e Achille. Fu al fianco di Eracle nel massacro dei centauri e fu da lui accidentalmente ferito. Tale ferita era inguaribile, come tutte le ferite provocate da Eracle e volle morire. Prometeo, nato mortale, gli cedette il suo diritto di morte perché potesse trovare riposo, giacché Chirone era immortale, in quanto figlio di Crono e di una figlia d'Oceano.

Chirone è un maestro virtuoso, dotato di pulsione e ragione e insegna al suo allievo il valore dell'equilibrio fra queste due istanze. Egli è stato il formatore del fiore della gioventù guerriera della mitologia greca.

Un centauro così illuminato non può che essere messo a insegnare ai rampolli dell'Olimpo e, dopo la morte, brillare in cielo come costellazione del Sagittario per volere di Giove e non a penare nell'Inferno di Dante come gli altri centauri.

Il cavallo è presente in molti miti e leggende, spesso associato ai quattro elementi.

La correlazione del cavallo al sole è presente in molti miti e riti: il più noto forse è quello di Apollo che guida il carro del sole, portato da quattro cavalli. Gli antichi persiani onoravano il sole attraverso un gioco, che è all'origine del moderno gioco del polo, in cui, montando su veloci cavalli, due squadre spingevano da un lato all'altro del campo una sfera riempita di braci incandescenti, alludendo al percorso fatto dall'astro solare, principio fecondante della terra, nel corso delle stagioni e in cui l'uomo si inserisce favorendo il rotolare rapido dell'astro per garantire prosperità al popolo. Un'antica leggenda dei nativi americani racconta che il sole cavalca ogni mattino un cavallo bianco per portare luce al mondo e fecondare la terra.

Il cavallo è associato simbolicamente anche all'acqua in numerosi miti e riti di rigenerazione presenti in varie epoche e latitudini: prima fra tutti la ricca figura mitologica di Pegaso, che con un colpo di zoccolo fece scaturire la sorgente Ippocrene, così come il cavallo magico Bayard che, in un'antica leggenda medievale, in un modo analogo, creò quattro fonti sul Massiccio Centrale delle Ar-

denne, che tuttora portano il suo nome. In vari popoli dell'Africa il cavallo è considerato il supporto del dio della pioggia, tant'è che in molti rituali propiziatori sciamanici sono presenti bastoni con l'estremità forgiata a testa equina, grazie alle sue origini dalle profondità dell'Oceano. Quest'origine del cavallo dall'acqua è presente anche nella mitologia greca, nel mito di Arione, figlio del dio del mare Poseidone. Arione, la cui madre era Demetra, fu il cavallo di Eracle e in seguito di Adrasto, che si salvò, unico dei sette re che assediarono Tebe, grazie alla velocità di questo formidabile animale, dotato anche della parola.

Figlio di Poseidone è anche Pegaso, animale selvaggio e libero, scaturito dal collo di Medusa colpita da Perseo, inizialmente utilizzato da Zeus per trasportare le folgori fino all'Olimpo. Pegaso fa parte dei cavalli alati che sugellano il legame di questo animale con un altro elemento, quello aereo. Grazie alle briglie avute in dono da Atena, Pegaso viene domato da Bellerofonte che se ne serve come cavalcatura per uccidere la Chimera. Quando Bellerofonte, inorgogliato dalle numerose vittorie, ha l'ardire di salire fino al trono degli dei, Pegaso lo disarciona, provocandone la morte, a ricordare il destino dell'uomo quando perde il rapporto con le parti più autentiche della sua anima. Dopo questa morte Pegaso torna nel regno degli dei dell'Olimpo, trasformandosi infine in una costellazione che porta il suo nome.

Non c'è luce senza ombra: la simbologia del cavallo non si lega solo alla fecondità e alla vita, ma anche al suo opposto, diventando manifestazione dell'aldilà del mondo.

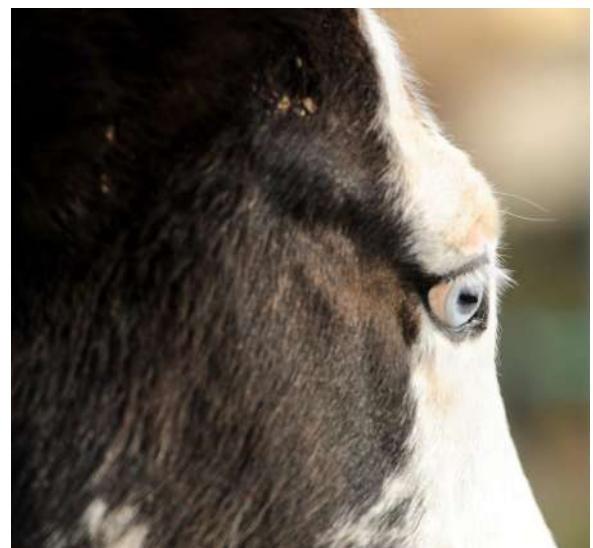
Nella mitologia germanica, per esempio, la morte si presenta con un cavallo soprannaturale, Helestr, un destriero nero che si aggira senza cavaliere (l'animale delle tenebre è spesso nero, mentre i cavalli che trainano il sole, tra cui il sopraccitato Pegaso alato, sono bianchi).

L'animale delle tenebre evoca l'altra metà del simbolo: il cavallo psicopompo, colui che funge da guida e intercessione verso l'altro mondo. Esso costituisce un elemento di collegamento fra due mondi e per questo in molte culture sciamaniche è associato ai riti

sacri di guarigione.

Figlio della terra e del mare, legato al fuoco e all'acqua, partorito dalla notte, ma capace di trainare il carro del sole, il cavallo rappresenta, presso tutti i popoli e tutte le culture, l'unione di valenze contradditorie sia benefiche che malefiche, che necessitano di essere integrate e armonizzate, così come, in una personalità in equilibrio, l'ombra necessita di essere accettata e integrata nella luce.

Se da un lato il simbolo del cavallo si collega al grande ordine cosmogonico che regola la fertilità, dall'altro è connesso con l'aldilà. Compagno di santi, dei ed eroi, così come oggetto di incubi e paure, la sua ricchezza archetipica è qualcosa di cui tener conto nel momento in cui sviluppiamo una relazione con esso, a maggior ragione con un focus terapeutico.



Fotografia di Simona Biagini, per gentile concessione dell'Autrice

È proprio riguardo alla valenza terapeutica dell'interazione fra uomo e cavallo che, nella mia esperienza di medico psicoterapeuta, operatrice di IAA, inserita in una quotidiana relazione coi cavalli, ho avuto modo di riflettere, trovando nella collaborazione coi cavalli un efficace metodo operativo a supporto delle risorse individuali del soggetto, soprattutto quando inserito in un setting analitico.

Il dilagare del disagio psicologico nella società contemporanea, in particolare in ambito giovanile, impone la ricerca di nuovi strumenti di supporto efficaci, anche inusuali, che possano essere utilizzati da tutte quelle



figure professionali che si trovino ad operare in questo campo.

La cornice del lavoro terapeutico col cavallo delimita uno spazio protetto, in grado di accogliere e trasformare le proiezioni evocate dalla relazione con l'animale, capace di stimolare doti empatiche e di ridurre quel visuto di sfiducia verso l'altro, spesso alla base del disagio psicologico, soprattutto nell'adolescente.

È in tale cornice che può prendere forma una vera e propria tecnica terapeutica che pone come centrale l'esperienza condivisa col cavallo, come motore per attingere a quelle risorse individuali che possono far fatica ad emergere in una psicoterapia più tradizionale, che si svolge in uno studio.

Non secondariamente bisogna considerare che un approccio terapeutico basato sulla centralità dell'esperienza concreta, offre una via preferenziale per l'attivazione della dimensione corporea, così cruciale e così conflittuale in molti disagi psicologici e in alcune fasi della vita, come l'adolescenza, per esempio.

Il lavoro svolto in un ambiente condiviso col cavallo (che può essere il paddock, il maneggio o anche uno spazio aperto) potenzia e supporta un percorso di psicoterapia. In quest'ottica si crea un dialogo aperto e proficuo fra la "terapia in studio" e la "terapia in campo", che si coadiuvano reciprocamente. Il vantaggio di un approccio di tipo esperienziale, in generale, è che il setting dello studio psicologico può non essere il contesto ideale per aprirsi e affrontare i propri conflitti, mentre relazionarsi con il terapeuta in un territorio "neutro", teatro di un'esperienza condivisa, può offrire al terapeuta e ai pazienti un punto di vista diverso e nuovo. Nella psicoterapia esperienziale coi cavalli il classico setting della psicoterapia in studio è integrato da un'esperienza che il paziente vive in prima persona nel relazionarsi col cavallo, accompagnato dal terapeuta.

Le esperienze proposte in questo tipo di approccio sono condivise col cavallo, un animale che per sua natura è sintonizzato sulla parte emozionale e istintuale, e condotte in totale sicurezza, avvalendosi di professionalità congiunte riguardanti sia l'assistenza del

cavallo che quello dell'intervento psicologico.

La psicoterapia assistita coi cavalli è praticata e diffusa in molti paesi, soprattutto negli USA, dove esiste un orientamento dell'ippoterapia che si occupa nello specifico della guarigione emotiva di donne vittime di abusi di natura psicologica e sessuale. Ci sono molte organizzazioni che si occupano di questo ambito, come la EAL (*Equine Assisted Learning*), diffuse in tutto il mondo.

In Italia le psicoterapie coi cavalli vengono per lo più annoverate nelle TAA (Terapie Assistite con gli Animali), interventi a valenza terapeutica finalizzati alla cura di disturbi della sfera fisica, neuro e psicomotoria, cognitiva, emotiva e relazionale. La principale TAA coi cavalli è la riabilitazione equestre, più nota come ippoterapia, diffusa come terapia coadiuvante nelle disabilità fisiche e psico-motorie. La TAA con accezione psicoterapeutica richiede il coinvolgimento di un'equipe dotata di una preparazione e di un'esperienza adeguate alla delicatezza dell'intervento, oltre che le qualifiche professionali richieste per legge.

Mentre sulle grandi potenzialità del cavallo sembra esserci un consolidato accordo generale, sui metodi e sul focus che deve avere il lavoro coi cavalli manca spesso una necessaria chiarezza da parte degli operatori coinvolti. L'ambito di intervento di questo approccio terapeutico è particolarmente delicato e inevitabilmente porta ad affrontare sofferenze e fragilità psicologiche e relazionali che bisogna saper cogliere e gestire con competenza e sensibilità.

Le attività che vengono proposte nell'ambito di un intervento assistito col cavallo sono sia da terra che in sella, e ognuna di essa offre al terapeuta l'opportunità di cogliere numerosi spunti di rielaborazione di vissuti personali e di emozioni del paziente.

Tra le attività da terra che si possono proporre in un IAA c'è il *grooming*, per esempio. Esso indica letteralmente l'insieme di quelle azioni di pulizia del pelo e della pelle che nei mammiferi costituisce un atto che non ha finalità solo igieniche, ma soprattutto abbraccia funzioni sociali e simboliche di rafforzamento dei legami. Questa sua

valenza permette di lavorare non solo sulla dimensione corporea e cognitiva (manualità, memorizzazione degli strumenti impiegati e delle sequenze di utilizzo, movimenti specifici, ecc.), ma anche su tematiche di contatto corporeo e accudimento, in un contesto che, grazie alla triangolazione sull'animale, può essere percepito come neutrale e accogliente.

L'attività di *grooming* può inoltre evocare tematiche di attaccamento, spesso cruciali nei percorsi di psicoterapia. In psicologia, il termine "attaccamento" indica un particolare tipo di legame affettivo, durevole ed emotivamente significativo, che si forma con un individuo specifico ed è caratterizzato dal desiderio di vicinanza reciproca e da comportamenti mirati a mantenere e ristabilire il contatto con l'altro, nonché da un senso di sicurezza che deriva dalla presenza dell'altro. La maggior parte degli studi sull'attaccamento si è focalizzata sul rapporto tra madre e bambino, tuttavia studi recenti hanno dimostrato che anche il rapporto tra le persone e gli animali può essere considerato una forma di "attaccamento" reciproco. Le attività di *grooming* si inseriscono su quelle azioni di cura e attenzione che sono alla base dello sviluppo di un legame che ha caratteristiche peculiari e intermedie tra l'attaccamento tra genitore e bambino e l'amicizia tra adulti. Lo stato di benessere che queste attività producono sembra sia legato, almeno in parte, al rilascio di ossitocina che avviene quando stabiliamo un contatto con l'animale, quando lo accarezziamo, lo abbracciamo o perfino quando ci limitiamo a uno scambio di sguardi con lui.

Queste emozioni rimandano inevitabilmente allo stile di attaccamento proprio del paziente, fornendo un'opportunità di rielaborazione, in un contesto non giudicante e facilitante.

Le attività di *grooming* vengono proposte anche negli interventi assistiti con il cane e il gatto, ma accudire e soddisfare i bisogni di un animale del peso di diversi quintali che non suscita solo tenerezza, ma anche sentimenti di autorevolezza o addirittura di timore, ha ricadute ancora più complesse e profonde, che costituiscono un'opportunità importante

nell'ambito di un percorso psicoterapeutico. Un'altra suggestiva attività da terra è quella osservazionale, in cui si osservano attentamente e processano le dinamiche del branco e i comportamenti dei singoli animali che l'operatore deve essere in grado di cogliere, capire e comunicare opportunamente a coloro a cui la seduta è rivolta.

I cavalli hanno una struttura sociale complessa, costituita da relazioni che rispecchiano la ricchezza dei legami umani. Sono animali che vivono in branco, un'unità sociale che va oltre il mero gruppo di individui. La loro straordinaria abilità nel formare nuclei coesi e dinamici è radicata in una storia evolutiva che ha plasmato una rete intricata di relazioni e comunicazioni. La banda di cavalli configura un esempio di struttura sociale, in cui le gerarchie, i legami affettivi e la comunicazione articolata creano un affascinante mondo di relazioni che offre al professionista impegnato in questo ambito di lavoro un'incredibile opportunità di metaforizzazione.



Fotografia di Simona Biagini, per gentile concessione dell'Autrice

Le attività di tipo osservazionale sono estremamente ricche di spunti di lavoro su molti ambiti relazionali e su conflittualità personali. Un'indicazione in cui le attività osservazionali si mostrano particolarmente efficaci sono i casi di bullismo, per esempio, in cui è possibile intervenire sia coi soggetti vittime e che con quelli responsabili di atti di questo tipo, tramite l'empatia e l'immedesimazione nei diversi ruoli presentati dalla banda di cavalli che viene osservata. Il lavoro osservazionale ha il grande vantaggio di lavorare in modo efficace sulla componente proiettiva, capace di portare oltre al piano cognitivo, il quale, da solo, non è in grado di produrre alcun cam-



biamento autentico e duraturo.

Si tratta di un'esperienza che si completa, successivamente, in un superamento dell'antropomorfizzazione dell'animale, per riconquistare quell'attenzione all'altro e alle sue peculiarità che aiutano ad andare oltre alla posizione narcisistica in cui l'altro esiste in quanto oggetto-sé.

È fondamentale, in ogni rapporto, il riconoscimento dell'altro come portatore di una specificità aente pari dignità della nostra, a partire dalla relazione col cavallo nel nostro lavoro, per poi estendersi a tutte le relazioni. Questa considerazione inconscia dell'altro costituisce spesso l'ostacolo principale in molti problemi che coinvolgono la dimensione relazionale, come nei disturbi antisociali che costellano il cosiddetto fenomeno del bullismo.

Le attività da terra offrono, rispetto al lavoro in sella, il grande vantaggio di poter creare un rapporto fra uomo e cavallo, attraverso il contatto visivo e quello tattile che può arrivare all'abbraccio, senza mai provocare forzature per entrambi. Questo incontro può avvenire in assoluta libertà e spontaneità, attraverso il semplice stare coi cavalli, senza fare niente di particolare se non godere della loro compagnia e del loro dono di percepire l'intensità dei nostri stati d'animo, che li porta o meno ad avvicinarci a noi e a rilassarsi. La connessione che si può creare fra uomo e cavallo ha una parte quasi magica e insondabile che si può solo sperimentare. La scienza ha scoperto qualcosa di molto particolare che testimonia i benefici della relazione uomo-cavallo, anche attraverso l'interazione dei campi elettromagnetici reciproci generati dal cuore. Questa sorprendente scoperta è nota come fenomeno della coerenza cardiaca, un termine che rappresenta un modello di variabilità della frequenza cardiaca (ovvero della variabilità del tempo che intercorre fra un battito cardiaco e l'altro) che è ritmico, armonioso e coordinato.

Quando sperimentiamo emozioni positive come amore, gioia, gratitudine, compassione, la variabilità della frequenza cardiaca genera onde coerenti che riportano in equilibrio e armonia tutti i sistemi del corpo. In uno stato di coerenza cardiaca, aumentano la

capacità di pensare chiaramente, di apprendere, ricordare, risolvere problemi e prendere decisioni giuste per noi. I cavalli liberi di esprimersi manifestano, per loro natura, uno stato di coerenza cardiaca costante. Quando ci troviamo in compagnia di cavalli in stato di coerenza cardiaca è stato dimostrato che, in modo quasi istantaneo, anche il nostro cuore prende a battere nello stesso stato di coerenza cardiaca.

Il massimo incremento della coerenza cardiaca si ha nell'interazione basata sul contatto fisico calmo e prolungato, come durante il *grooming*. Questo effetto sulla coerenza cardiaca legato all'interazione di uomo e cavallo risulta essere in accordo con le leggi della biofisica (due campi elettromagnetici vicini si influenzano a vicenda, sintonizzandosi l'uno sull'altro e riequilibrando reciprocamente), della neurobiologia (effetto del rilascio di ossitocina e dell'attivazione del sistema nervoso parasimpatico) e anche con le leggi del cuore e delle emozioni che non sono scritte, ma si sperimentano quando entriamo in confidenza con un cavallo che ci dimostra il suo piacere a stare a stretto contatto con noi, creando quel legame millenario e unico fra due specie tanto diverse. Con queste premesse possiamo comprendere quanto le attività da terra col cavallo si mostri increibilmente ricche di opportunità da cogliere in un lavoro psicoterapeutico, anche senza azioni particolari: è sufficiente lo "stare col cavallo". Talvolta gran parte del lavoro è legato anche solo all'avvicinarsi al cavallo, che può incutere timore, quando non vera e propria paura. Ricordiamoci che uno dei primi fruttuosi casi trattati da Freud riguardò proprio la paura del cavallo in un bambino di nome Hans e, come in quel caso, pensiamo a quante tematiche può nascondere quella paura e quanto può giovare agire anche solo su quella.

La sensazione di vulnerabilità e di pericolo non è immotivata quando si è vicini a un animale con una massa molto imponente rispetto a noi, munito di denti e zoccoli potenti, capace anche di risposte non sempre amichevoli e rassicuranti. Gestire questa sensazione di vulnerabilità fa parte del percorso col paziente, al quale dobbiamo però

essere in grado di garantire un ampio margine di sicurezza. Per questo è fondamentale coinvolgere cavalli preparati e addestrati in modo rispettoso ed etico, abituati a stare nel mondo degli uomini con un certo agio e, sottolineo ancora una volta, in uno stato di serenità e benessere psico-fisico (data l'importanza di queste condizioni per l'animale coinvolto in tale ambito, è prevista una specifica certificazione e una costante supervisione da parte di un veterinario appositamente formato che fa parte integrante dell'equipe). Le attività da terra possono essere più strutturate, comprendendo quelle in cui si compiono delle azioni insieme al cavallo. La condivisione di esperienze aiuta a creare e rafforzare i legami, non solo fra individui della stessa specie, ma anche fra animale e uomo. Inoltre ci sono proposte più attive che si possono fare nelle nostre sedute esperienziali che offrono opportunità importanti di metaforizzazione e di sperimentazione, soprattutto sul piano relazionale, sulle modalità di comunicazione individuale e sull'autostima. Per poter realizzare questo intento uno strumento molto valido è costituito, a mio avviso, dalla co-costruzione di codice non verbale condiviso fra uomo e cavallo.

Questo strumento è fornito, per esempio, ma non solo, dall'apprendimento di un linguaggio comune fra umano e equide, facilitato anche da programmi specifici di *horsemanship*. La reciproca comprensione di gesti, richieste e risposte fra uomo e cavallo, consente uno scambio e un'interazione profondi e appaganti, che potenziano il reciproco benessere che queste due specie viventi sono in grado di trasmettersi, se posti nelle giuste condizioni.

Tanto è ricco e potente il lavoro da terra, tanto può avere ricadute interessanti il lavoro in sella, dove la corporeità diventa centrale. Le attività in sella, da un punto di vista psicologico, si rivelano molto efficaci nei casi legati a disturbi alimentari, per esempio, o nei casi di maltrattamento o di esiti di danni corporali in seguito a infortuni o malattie, dove il corpo riprende lentamente a suscitare sensazioni positive, veicolati dall'accoglienza e dal movimento del cavallo. Specifiche attività in sella offrono risvolti molto utili nelle tera-

pie di coppia, dove alternarsi in sella e alla conduzione alla longhina suscita emozioni e dinamiche spesso difficili da far emergere nelle sedute in studio.

Sono molte le attività in sella che si possono proporre con specifiche finalità, anche nell'ambito di pertinenza della riabilitazione equestre, con tutti i benefici legati alla sfera neuromotoria.

Uno degli effetti benefici del cavalcare a livello psicologico è legato al ritmo delle andature del cavallo: il passo per esempio ci riporta a una dimensione antica connessa all'essere portati da un corpo mosso da un movimento ondulatorio e ritmico, appartenente a un linguaggio pre-verbale.

Il lavoro in sella, inoltre, sfocia nella possibilità di trasformarsi in uno sport vero e proprio, con tutte le potenzialità che esso porta con sé: nello sport il corpo non parla più solo attraverso i sintomi, le malattie, i patterns fisiologici, ma anche attraverso l'azione, il movimento e l'emozione trasmessa dal gesto atletico. Quando questo raggiunge la perfezione diventa un capolavoro in movimento in grado di emozionare come e più dell'arte stessa, nella sua peculiarità di essere istintuale, universale e collettiva. Nell'equitazione la perfezione del gesto atletico è legata alla condivisione e partecipazione fra uomo e cavallo che crea quella simbiosi che caratterizza il binomio. Non intendiamo quella vecchia equitazione con frustini e morsi, ovviamente, ma un'equitazione "compartecipata" fra cavallo e cavaliere in cui il concetto di binomio non riguardi un individuo dominante e uno sottomesso. È un'equitazione in cui si porta tutto quel dialogo costruito prima da terra. Il centauro a cui ispirarsi è Chirone e l'integrazione fra Logos e Eros, non lo sterile e arcaico dominio dell'uno sull'altro.

Un capitolo a parte merita il lavoro col cavallo su tematiche connesse al trauma, in cui la collaborazione col cavallo risulta particolarmente utile e facilitante per vari motivi: dall'effetto calmante, quando si crea quella situazione descritta e studiata anche nel fenomeno della coerenza cardiaca, alla possibilità di creare col cavallo uno stile di attaccamento sicuro (molto più facilmente che con altri esseri umani dove si tende a



Fotografia di Simona Biagini, per gentile concessione dell'Autrice

riproporre lo stile di attaccamento primario sperimentato, che non sempre è stato sicuro) che è in grado di costituire una cornice di protezione e confort emotivo.

Gli effetti positivi della collaborazione col cavallo sono molteplici, spetta a noi terapeuti riuscire a integrare questo valido supporto nel nostro lavoro. Possiamo avere un cavallo alato come co-terapeuta, il sogno è renderlo possibile.

Parelli, P., (2021). *Horse sense and stable thinking*. NC: Parelli Natural Horsemanship Ed.

Paronuzzi, A., (2006). *Zoccoli e criniere Il cavallo nella letteratura e nella pittura*. Editore: Stampa Alternativa.

Pellinghelli, G., (1995). *Le ali di Pegaso*. Milano: Giorgio Mondadori Editore.

References

- Alighieri, D., (1321). *La divina commedia*. Milano: Rusconi Editore.
- Frigoli, D., (2008). *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica*. Milano: Armando Editore.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima*. Milano: Edizioni Magi.
- Frigoli, D., (2019). *I sogni dell'anima e i miti del corpo*. Milano: Edizioni Magi.
- Galli, M.L., (2008). *Il cavallo e l'uomo: psicologia, simbolo e mito*. Milano: Equitare Editore.
- Kalsched, D., (2013). *Il trauma e l'anima*. Milano: Moretti e Vitali.
- Kalsched, D., (2021). *Il mondo interiore del trauma*. Milano: Moretti e Vitali.
- McDonnell, S., (2003) *The Equid Ethogram A Practical Field Guide to Horse Behavior*. Boston: Eclipse Press.



Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto ANEB

La Vita si fa Mente

Atti del II Congresso Nazionale di Ecobiopsicologia

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



Milano, 18-19 maggio 2024

Siamo lieti di comunicare che sono disponibili gli

ATTI DEL II CONGRESSO NAZIONALE DI ECOBIOPSICOLOGIA LA VITA SI FA MENTE

[link per acquisto](#)



Nel panorama confuso del mondo moderno la coscienza collettiva sembra essersi smarrita vivendo una sorta di apocalisse dei valori etici, che comportano l'idea di un Dio che pare aver rinunciato a governare la sua stessa creazione. Occorre ritornare a pensare come pensa la natura, cogliendo il profondo insegnamento che la mente non abita esclusivamente il cervello e tantomeno il solo corpo umano, ma che si manifesta nel mondo in cui viviamo, come coscienza delle connessioni di un ordine implicito presente nel Tutto. È da questa prospettiva che l'ecobiopsicologia, recuperando il rapporto esistente tra il nostro essere, fatto di corpo e parola, la Natura e l'intero Universo, ci porta a intravedere tramite l'immaginario la realtà come specchio di una dimensione archetipica che ci sconcerta. Non si può vedere «il mondo, la natura e l'universo se non si "sogna" ciò che si vede». La proposta della visione di una mente umana che sia figlia della Vita, e non sua padrona, comporta la possibilità di ascoltare le risposte che la Vita stessa, la Natura e l'Universo possono suggerire alla mente umana.

Il Congresso, avvenuto in data 18 e 19 maggio 2024, è stato organizzato da **Istituto ANEB** (Scuola di Specializzazione in Psicoterapia) in collaborazione con **IdO-Mite** (Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicodinamica dell'età evolutiva).

Responsabile scientifico: Diego Frigoli

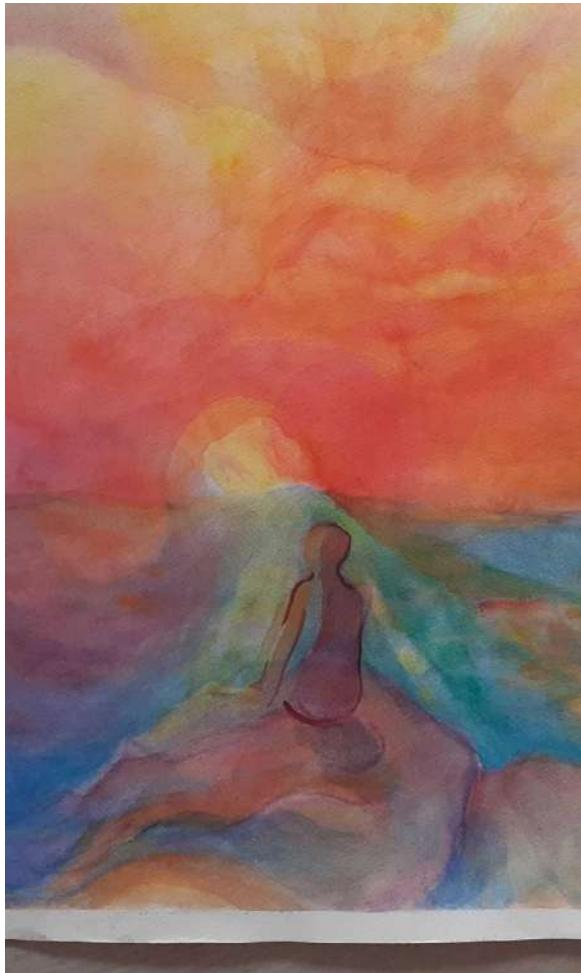
Comitato scientifico: Alda Marini (coordinatrice), Mara Breno, Giorgio Cavallari, Diego Frigoli

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

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



STARE: IL FEMMINILE NEL FRANGENTE MEDIANO DELLA VITA. UNA RIFLESSIONE SUL TEMPO DELLA MENOPAUSA



Frugis R, *Approdo*, 2018, per gentile concessione dell'Autrice

Ecco il tempo in cui la vita di donna, sempre scandita dal ritmo della marea, lenta si placa: giunge la menopausa a fermare gli ondosi moti che fin qui la governavano. La primavera sfiorisce, matura l'estate e la vita appare piana come un campo di spighe mature in un giorno di sole calmo, senza vento. Rallentando, si disvela un orizzonte insospettato.

Lo iato tra *Bios* e *Sé*, *Vita* e *Mente*, *caro* e *Verbum*, nel corpo di donna

Il cammino di donna, nella strada che porta dalla Vita alla Mente, chiama in causa il mistero della generatività e della rotondità nella cura. Non è il pensiero a segnare la via, ma la concretezza del corpo e del tempo che,

passando, lo segna. Se l'esperienza umana è caratterizzata dalla ricerca di una direzione, di un senso e una metà, la sua declinazione al femminile definisce la specificità del percorso.

Nella quiete della maturità, un respiro, fattosi ora più ampio, invita ad esplorare lo spazio che intercorre tra il Bios e la materia sottile del Sé. Il Vangelo di Giovanni chiama in causa queste due polarità nel «Καὶ ὁ λόγος σὰρξ ἐγένετο – et *Verbum caro factum est* – e il Verbo si fece carne» (Gv, 1,14). Il tramite per il quale il Verbo si incarna è un ventre, lo iato è colmato dal corpo di donna che ne è ponte. Generati, carne pulsante dal grembo materno, ci troviamo spinti da una umana tensione verso la luce, la conoscenza, la totalità: il Verbo si è fatto carne ma, umani, un anelito ci spinge di nuovo al Logos. Il Sé come metà orientante, in quanto luminosa, compare nel Prologo del Vangelo di Giovanni, come origine: «In principio era il Verbo, [...] tutto è stato fatto per mezzo di lui, e senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste. In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini; la luce splende nelle tenebre, ma le tenebre non l'hanno accolto» (Gv, 1,1-5).



Grossi C., *L'attesa*, 1969, per gentile concessione dell'Autrice



Grossi C., *Verde Malachite*, 1989, per gentile concessione dell'Autrice

Ne *Il telaio incantato della creazione*, Frigoli descrive così il punto di approdo: «Eccoci proiettati nell'esperienza del Sé! L'esperienza del Sé dona un senso di libertà, di espansione, di comunicazione con gli altri Sé e con la realtà, conferendoci il senso della nostra universalità» (Frigoli, 2022, p. 136). Nello stesso testo viene anche suggerita una via per la meta: «Nell'opera *Tripura Rahasya* [...] è descritto che un discepolo, per realizzare la condizione di "liberazione in vita", si era affidato ad un maestro per "bruciare" nel rapporto con lui, ogni vincolo di dipendenza. Quando giunse al termine del suo percorso di conoscenza in lui dominava uno spirito impassibile [...]. È sveglio dormendo e dorme restando sveglio» (Frigoli, 2022, p. 226). È proprio la dinamica della dipendenza a sollecitare la curiosità di donna e di madre rispetto alla strada verso il Sé: l'amore materno è il contrario dell'impassibilità. Ineffabile e totale, è una perpetua tensione amorosa



Grossi C., *Maternità in idaco*, 1990, per gentile concessione dell'Autrice

verso una realizzante realizzazione altrui, in un gioco di ipnotici rispecchiamenti. È grande il rischio, per una madre, il rimanere per sempre legata alla terra, distolta dalla realizzazione del Sé. La rotondità simbiotica in cui è dolce fluttuare vincola al passato, che è il futuro altrui.

Il discepolo, liberato, è sveglio dormendo e dorme restando sveglio: è luce, *logos*, impassibile, nella totalità del proprio essere. Ha compiuto il passaggio dall'Io al Sé. «Per quanto riguarda l'uomo e la sua coscienza, l'Io si muove nel mondo e nelle relazioni interpersonali, mentre il Sé va immaginato come centro dinamico della mente in cui viene coordinata la complessità dell'universo, composta dagli ologrammi che riguardano la corporeità, la psiche e la realtà esterna. In questa prospettiva l'Io è l'espressione effettuale del Sé, ed è il centro della coscienza ordinaria, mentre il Sé è la totalità della mente nelle sue relazioni con l'universo» (Frigoli, 2022, p. 104).

Per quanto riguarda la donna? Servirebbe, nella ricerca di una compiutezza femminile, *una stanza tutta per sé*, come suggeriva Virginia Woolf? È la mancanza di spazi liberi da incompatibilità di cura ad ostacolare il percorso? La lettura socioculturale è certamente sempre centrale e attuale, tuttavia forse riduttiva rispetto al compito individuale di ricerca e conquista nel proprio mondo interiore quella "stanza tutta per sé".

Se a livello biologico una fecondazione fisica porta alla maturità generativa, quale altra fecondazione può liberare la donna dal vincolo della cura, del nutrimento e dei sogni sui propri amati, liberandone nuove energie? Alcune figure femminili suggeriscono una via. Tra loro Biancaneve e Penelope.

Biancaneve: la discendenza paterna conferisce un elemento aureo e disvela la regalità del Sé

Biancaneve è una fiaba di individuazione, ricchissima di simboli e suggestioni. Racconta il percorso di trasformazione del femminile dall'infanzia, totalmente immersa nell'inconscio ed inscritta nel tondo e primigenio contenitore uterino, all'albeggiare della coscienza nella fanciullezza. La narrazione



parte dalla descrizione dell'uroborica confusione che contraddistingue l'origine di ogni vita. «Una volta, nel cuor dell'inverno, mentre i fiocchi di neve cadevano dal cielo come piume, una regina cuciva, seduta accanto a una finestra, dalla cornice d'ebano. E così, cucendo e alzando gli occhi per guardar la neve, si punse un dito, e caddero nella neve tre gocce di sangue. Il rosso era così bello su quel candore, ch'ella pensò: "Avessi una bambina bianca come la neve, rossa come il sangue e dai capelli neri come il legno della finestra!". Poco dopo diede alla luce una figlioletta bianca come la neve, rossa come il sangue e dai capelli neri come l'ebano; e la chiamarono Biancaneve. E quando nacque, la regina morì» (Grimm, 1992, p. 185).

Più che nascere, Biancaneve pare sgorgare dal pensiero/desiderio della buona regina senza l'intervento di alcun elemento maschile fecondante. L'Uroboro non ha declinazione di genere, e la nascita implica, del femmineo, l'elemento generativo materno. Come Demetra e Kore, confuse in una, la regina e Biancaneve sono coppia originaria, esclusiva e a sé bastante.



Bassorilievo in marmo raffigurante Demetra e Persefone, Eleusi, Grecia, V sec. a.C.

Se nel mito, a spezzare l'intreccio uroborico tra madre e figlia, irrompe sulla scena Ade, nella fiaba, morta la buona regina, compare la matrigna, personificazione della madre terribile e persecutoria. Il passaggio dall'in-

fanzia, di sé ignara, al germogliare di un Io differenziato, è descritto da tutte le prove che Biancaneve deve attraversare. Graziata dal cacciatore a cui la matrigna ha ordinato l'uccisione, abbandonata, deve affrontare il bosco. «Ora la povera bambina era tutta sola nel gran bosco e aveva tanta paura che badava anche alle foglie degli alberi e non sapeva che fare. Si mise a correre e corse sulle pietre aguzze e fra le spine; le bestie feroci le passavano accanto, ma senza farle alcun male. Corse finché le ressero le gambe; era quasi sera, quando vide una casettina ed entrò per riposarsi» (Grimm, 1992, p. 186).

Nel bosco Biancaneve comincia il proprio viaggio. È piena di spavento ma tutto le passa accanto senza farle del male: è un Io nascente, ancora ignaro di sé, indistinto dalle tenebre dell'inconscio. Mimetico alla Natura originaria, ci scivola in mezzo senza lasciar segno. Solo l'elemento della paura segnala una prima differenziazione dell'Io dalla Grande Madre. La bimba arriva, come un bambin Gesù, nella casetta, dove subito entra per riposarsi: al risveglio troverà su di sé gli occhi stuporosi dei sette nani. Paiono, nel racconto, come i Magi in adorazione. Loro, che scavano le viscere della terra, sono pronti ad accoglierla. Certamente la piccola dimensione allude ad altre grandezze in loro, capaci di discernere, nelle miniere oscure, gemme preziose dalla nera terra. Le chiedono: «Se vuoi curare la nostra casa, cucinare, fare i letti, lavare, cucire e far la calza, e tener tutto in ordine e ben pulito, puoi rimanere con noi, e non ti mancherà nulla. – Sì - disse Biancaneve - di gran cuore. E rimase con loro» (Grimm, 1992, p. 187).

Dopo il bosco, Biancaneve si cimenta nel gioco dei grandi. Farà come fosse una mamma, come ogni bambina con la sua bambola. Eseguendo i compiti a lei affettuosamente assegnati, se di buon cuore parteciperà alla vita della casa, sarà al sicuro. Il tempo è immobile: la protezione discende dall'adesione ad un codice scritto per lei da altri e pare che la vita potrà scorrere per sempre immutabile nel gioco spensierato dell'infanzia. Ma la vita bussa alla porta. Per tre volte l'astuta matrigna torna a tentarla: la prima con un nastro da mettere al collo, la seconda con

un pettine per i suoi neri capelli e infine con una bella e rossa mela. Al tempo circolare della casetta viene a contrapporsi quello lineare del bios. La casetta nel bosco è una casa di cuccioli entro i cui confini si sarebbe per sempre protetti aderendo alla regola del bene. Ma la strega sa come, a tempo debito, sollecitare altro, ed è infatti impossibile per Biancaneve resistere: si scopre non più bambina quando la vecchierella la seduce. Il bene non resiste al bello e il bello non è un'esperienza estatica ma una spinta pulsionale: Biancaneve trasgredisce alla regola per provare il nastro e il pettine, e per due volte è salvata dai nani. Addentare la mela si rivela una trasgressione fatale. «Biancaneve mangiava con gli occhi la bella mela, e quando vide la contadina morderci dentro, non poté più resistere, stese la mano e prese la metà avvelenata. Ma al primo boccone cadde a terra morta. La regina l'osservò feroamente e scoppiò a ridere, dicendo: «Bianca come la neve, rossa come il sangue, nera come l'ebano! Stavolta i nani non ti sveglieranno più» (Grimm, 1992, p. 189).

Sedotta, Biancaneve appare perduta: i suoi alleati d'infanzia, per quanto sapienti, sono ora impotenti. Le preparano una bara, vitreo giaciglio, dove sempre qualcuno la veglia: a turno, loro protettori e amici, e tre animali che spiegano bene la qualità trasformativa del tempo dello strano oblio della fanciulla. E' un'incubazione e la civetta notturna, il corvo e la bianca colomba ripropongono il tema alchemico dell'incipit della fiaba: dal nero, attraverso il rosso, verso il bianco. «Dissero: - Non possiamo seppellirla dentro la terra nera- e fecero fare una bara di cristallo, perché la si potesse vedere da ogni lato, ve la deposero e vi misero sopra il suo nome, a lettere d'oro, e scrissero che era figlia di re.

Poi esposero la bara sul monte, e uno di loro vi restò sempre a guardia. E anche gli animali vennero a pianger Biancaneve: prima una civetta, poi un corvo e infine una colombella». Biancaneve rimase molto, molto tempo nella bara, ma non imputridì: sembrava che dormisse, perché era bianca come la neve, rossa come il sangue e nera come l'ebano. Ma un bel giorno capitò nel bosco un principe» (Grimm, 1992, p. 190).



Albert Henschel,
illustrazione di *Nano con Biancaneve vicino alla bara di vetro*, 1871

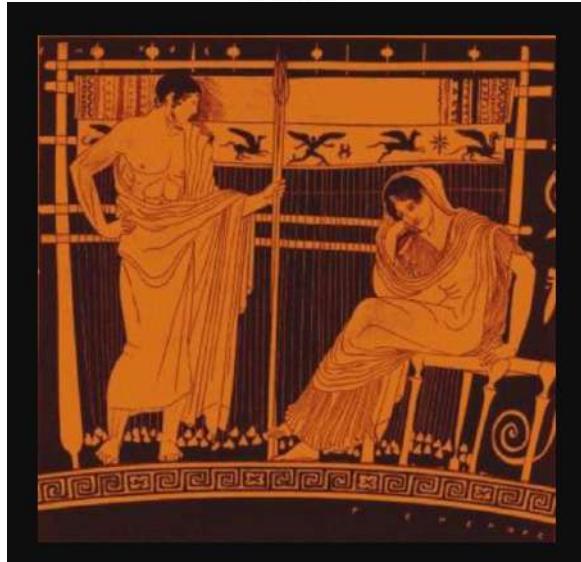
Il percorso iniziatico che ogni individuazione impone, indugia in un dettaglio: deposta dentro la teca, la bimba ha ora un nome, di lettere d'oro, e un padre. Per la prima volta compare la sua discendenza da due: la regina buona e, ora, un re. Biancaneve non è più solo una degli innumerevoli e anonimi figli della Grande Madre, un barlume di luce che emerge solo un attimo prima di essere nuovamente reinghiottito. La discendenza per linea paterna conferisce un elemento aureo alla *kore* dormiente e integrarlo permette di disvelare la regalità del Sé.

Se l'atto biologico della nascita è un evento immerso nell'universo femminile, e un lo germinativo passa attraverso prove e integrazioni in sé di parti emergenti, una nuova nascita, questa volta alla luce della coscienza, richiama in causa il concepimento: l'atto fecondante di un maschile direzionato, presso un femminile aperto e fertile. Biancaneve nella teca si prepara al risveglio. Fiera figlia di re, può ora incontrare il principe. Una nuova e più matura integrità la rende pronta ad abitare, nella pienezza dell'età matura, il mondo.

Penelope la tessitrice: è sveglia dormendo e dorme restando sveglia?

La riflessione sul viaggio al femminile verso il numinoso Sé porta alla mente Penelope. Questa riflessione è certo orientata dalla suggestione de *Il telaio incantato* del dottor Frigoli e Penelope è tessitrice per antonomasia.

Biancaneve narra un'epoca della vita in cui

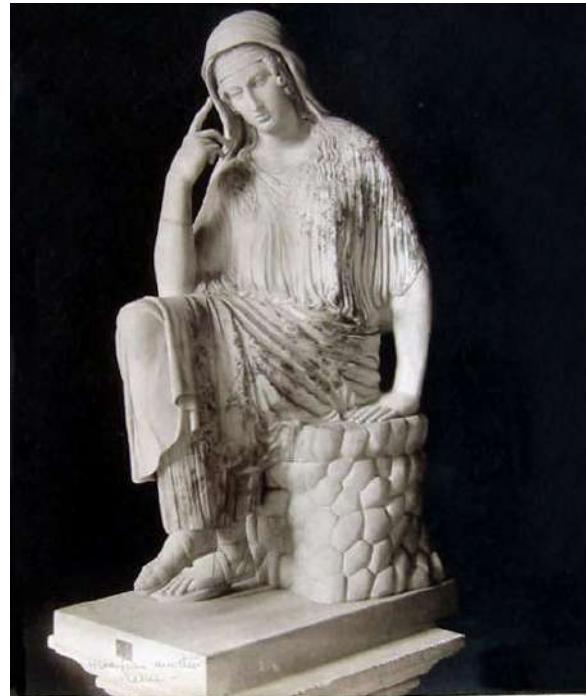


Skyphos attico con la rappresentazione di scene tratte dall'Odissea: Telemaco annuncia a Penelope la volontà di partire alla ricerca del padre Ulisse, Chiusi, Museo Nazionale Etrusco, 460-450 a.C.

ogni fanciulla è un turgido germoglio, tormentato da tempeste, estasi e struggimenti. Penelope è donna matura: ha conosciuto l'uomo, è stata madre e suo figlio è ormai grande. Pare avere un destino solitario: ma è solo di attesa e abbandono per lei che, ritrovato lo sposo lungamente atteso, deve vederlo nuovamente ripartire?

Nell'Odissea l'appellativo più frequente attribuito a Penelope è "accorta". Nei venti anni di assenza di Odisseo ha saputo fronteggiare l'assedio dei pretendenti eludendolo con arguzia. Rappresentazioni scultoree di Penelope ne suggeriscono un tratto di pazienza e fermezza.

I Proci sono la meglio gioventù, ricca e tracotante, delle isole Ionie «noi abbiamo ucciso il baluardo della città, i più nobili fra i giovani d'Itaca» (Omero, 2021, p. 354). Legittimamente pretenderebbero di occupare il posto lasciato vacante dal re. Penelope tiene loro testa per tutto il tempo in cui lo sposo è



Fotografia di Carlo Brogi, 1900 ca - *Penelope*, Museo Pio Clementino, Vaticano-Roma, I sec. d.C.

lontano. Telemaco è ancora un bimbo e a lei spetta il compito di crescerlo da sola. Deve tutelare i beni di famiglia per il suo futuro, contenendo i danni che quotidianamente gli occupanti apportano, gozzovigliando, al Palazzo e al regno.

Il poema non descrive una figura malinconica in passiva attesa: come il marito, anche Penelope è arguta. Ordisce una trama che la tiene in salvo per tutti gli anni dell'assenza di Odisseo, complice il telaio. Sulla struttura lignea è l'andirivieni di una spoletta a far crescere la tela. L'ininterrotto moto del filo è possibile grazie ad un supporto in legno cavo, che contiene la spoletta, facilitandone lo scorrere nell'ordito. Il nome di questo supporto è "navetta": Penelope, pur mai partita da Itaca, ha affrontato nei mari interiori il proprio epico viaggio? Nei lunghi anni di tessitura, avrà maturato fierezza, fermezza e chiarezza.

Nella fiaba di Biancaneve l'archetipo maschile compare a significare che la discendenza della vita dal ramo paterno conferisce struttura e lignaggio tali da sostenere la trasformazione da bambina in fanciulla. L'archetipo allude ad un *Animus* che per propria stessa natura è regale: la teca che ha accolto una bimba, restituirà una principessa.

Diversamente, nell'Odissea Penelope, già



Navetta per la tessitura del legno. Fonte: <https://commons.wikimedia.org>

adulta e regina, affronta del maschile le caratteristiche più turpi e primitive. Gli uomini che la pretendono sono infatti prepotenti e arroganti, e questa umanità svilita viene tenuta a bada con l'arguzia della tela.

La sagacia di Penelope è forse l'esito di un processo di interiorizzazione di istanze maschili di forza, una forza resistente e direzionata, non bruta, abbandonata all'ozio e alla gozzoviglia come quella degli assedianti. Ispirata da Atena, Penelope "la saggia" propone ai pretendenti la gara dell'arco. Non l'uomo più forte l'avrà, ma quello che, teso l'arco, saprà far correre dritto ed efficace il dardo, l'amara freccia, lungo tutto il tragitto segnato. Solo quello sarà un uomo par suo, cui potersi concedere. Atena, che ha gli occhi lucenti, ha suggerito una via a Penelope, per uscir dalle tenebre e la gittata della freccia allude alla capacità di guardare avanti, nella tensione verso un obiettivo che è suggellato dagli dei. «E la dea dagli occhi lucenti ispirò a lei, a Penelope, la saggia figlia di Icaro, di offrire ai pretendenti l'arco e le scuri di ferro, nella dimora di Odisseo, per la gara che fu principio di morte» (Omero, 2021, p. 321). Spetta a Penelope l'incombenza di andarlo a recuperare nella stanza «dov'erano i tesori del re [...] Là era l'arco flessibile e la faretra per i dardi, colma di frecce amare» (Omero, 2021, p. 321). In questo frangente compare nel poema una chiave che sembra il preludio all'imminente incontro della regina con un'altra bronzea chiave. «L'alta scala salì nella casa, e prese la chiave ricurva, la bella chiave

di bronzo dall'impugnatura d'avorio [...] Ma quando giunse alla stanza, la donna divina [...] rapida sciolse dall'anello la cinghia, infilò dritta la chiave, spinse via i chiavistelli: emise un suono la porta, come il muggito di un toro al pascolo» (Omero, 2021, pp. 321-322). L'archetipo del maschile si dispiega in diverse declinazioni: per resistere alla volgare protettrice dei pretendenti, serve evocare la ferma forza implicata nella prova dell'arco ma anche una pulsionalità potente e primitiva, suggerita dal muggito bronzeo elicitato dalla chiave infilata, dritta, nel suo chiavistello. Sono, questi, i momenti che precedono la lungamente attesa notte d'amore con lo sposo. Una saggia diffidenza suggerisce alla regina di imporre un'ulteriore prova: è Penelope la "scaltra" a sondare il presunto Odisseo con il tranello del talamo. Risponde lo sposo: «cresceva, dentro al cortile, un tronco d'olivo dalle foglie sottili, rigoglioso, fiorente, largo come una colonna. Intorno a questo io eressi il talamo» (Omero, 2021, p. 356).

Penelope, come il tronco, sta: ha spinto ogni notte la sua navicella, nell'andirivieni dell'angosciosa attesa, affrontando nella tela il proprio mare. A fronte degli assedianti è rimasta dove era, salda, immobile, certa, diventando per questo colei che è.

Infine ecco l'incontro tra gli sposi, che è un racconto moderno e toccante: dopo la risposta che certifica l'identità di Odisseo di fronte alla sposa, i due finalmente si ritrovano. Atena interviene ad allungar loro la notte, tenendo ancora un po' lontana l'aurora dall'o-



rizzonte. «Fino alla luce dell'alba avrebbero pianto, ma ad altro pensò la Dea dagli occhi lucenti: lei allungò la notte che era alla fine, trattene accanto all'oceano l'Aurora dall'aureo trono, non le lasciava aggiogare i cavalli dai piedi veloci che recano agli uomini la luce del giorno [...] E intanto Eurinome e la nutrice Euriclea preparavano un letto di morbide coltri alla luce delle fiaccole ardenti. [...] Lieti essi raggiunsero l'antico letto nuziale [...]. Ma loro, quando furono sazi d'amore, godevano anche a parlare, dicendosi l'uno con l'altra, lei quanto in casa soffrì [...] e lui, il divino Odisseo, quante pene agli uomini inflisse e quante dovette patire egli stesso: tutto narrava. E lei godeva ascoltandolo e il sonno non le cadeva sugli occhi, finché non fu tutto narrato» (Omero, 2021, p. 35).

La notte con Odisseo rappresenta una *coniunctio*, una nuova fecondazione tramite cui l'elemento maschile, non più *Bios* ma *Animus*, interiorizzato, scioglie il vincolo e libera.



Dende, *Onde di ebbrezza*, 2023, per gentile concessione dell'Autore

I venti anni di solitudine non paiono passati invano per Penelope. Ferma e radicata come il talamo nuziale, ha atteso, aperta ma accorta, il ritorno del marito. Molta vita l'ha attraversata e molta vita deve averla plasmata. Ricongiungersi col re non ha nulla del ritorno al passato: questa nuova notte non è promessa di eternità. Pare, questo incontro, porre un sigillo che definisce un nuovo assetto. La guerra aveva un tempo strappato il

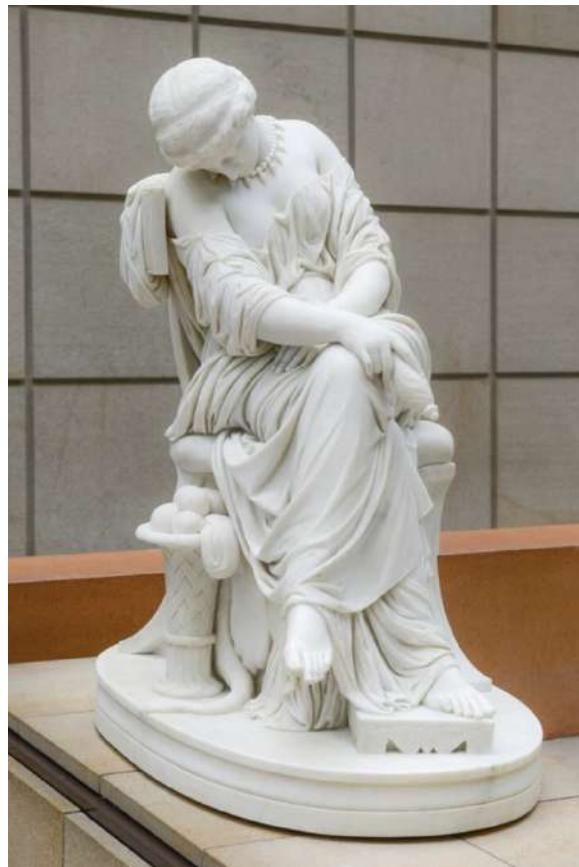
re alla giovane regina. Ora, saggia, non più fanciulla, non ancora anziana, Penelope non è più abbandonabile. Odisseo le comunica il suo fato: ripartirà, come predetto gli da Tiresia nell'Ade. Questo destino non getta ombre sulla figura di lei.

C'è una Penelope dormiente, nelle raffigurazioni che la ritraggono: è una donna sfatta dal dolore e dalla fatica o forse "è sveglia dormendo e dorme restando sveglia"? Tanta vita, la tessitura di trame e di tele, deve averle suggerito il progetto individuativo come orizzonte. Ha direzionato eventi e infine ritrovato il suo re, lui pure uguale ma trasfigurato dal tempo e dall'epos. Ognuno, nella pienezza dell'unione che completa le parti nella sintesi degli opposti, è ora più libero di compiersi, affrontando il proprio destino. Il vincolo, nato nel legame coniugale, ora scioglie liberando energie. È forse Penelope, spiga matura e ricca e piena, silente nel sole del meriggio, libera infine dagli affanni della cura, dormiente e sveglia al contempo, in silente ascolto del mistero della vita?

Emma: una fanciulla di cinquant'anni

Emma è una donna di 50 anni che si rivolge a me perché in difficoltà a causa di attacchi di panico. È sposata, ha due figli preadolescenti. È una donna molto bella: alta, ha un taglio di capelli corto e deciso che fa risaltare sia il loro colore grigio che i suoi occhi azzurri e vivaci. Emma è educatrice in una cooperativa. A causa degli attacchi di panico è molto intimorita dalla vita, esce poco volentieri ed è capitato che dovesse chiamare il marito perché andasse a prenderla.

Emma è l'ultima di quattro fratelli di una famiglia benestante di un ricco paese dell'hinterland milanese. I suoi genitori sono stati una coppia molto unita con un'affettività formale e mai esplicita. La madre è stata una donna sanguigna con una impostazione sacrificale nei confronti della famiglia, il padre un uomo molto impegnato sia nel lavoro, che nella vita politica e religiosa in ruoli dirigenziali, è mancato da pochi anni dopo una lunga malattia. Emma è da sempre caratterizzata dal ruolo di "piccola della famiglia". Io sento una grande incoerenza tra il suo aspetto deciso e solare e il suo vissuto di sgomento e incer-



Jules Cavelier, *Pénélope*, Parigi, Musée d'Orsay, 1849

tezza. Il suo abbigliamento e il suo aspetto, semplice ma sempre molto curato, mi portano a percepirla come figlia del padre: un uomo colto e di potere, discendente da una famiglia di alto lignaggio. Percepisco qualcosa di "nobile" nel portamento di Emma! Viceversa l' "attacco di panico" mi orienta a considerare in Emma i tratti di dipendenza dal marito, nella misura in cui ha rappresentato un contenitore materno: nei momenti di paura la vedo appellarsi ad un uomo che mi appare a sua volta fragile e confuso. Per quanto in gamba, (ricopre un ruolo dirigenziale per un ente del terzo settore) è tutt'ora molto invischiato nelle dinamiche di una famiglia d'origine problematica; ha un tratto omosessuale dichiarato e in passato vissuto. Dopo un anno di terapia, risolti gli attacchi di panico, Emma fa questo sogno: «È ambientato in un palazzo romano elegante, con molti appartamenti, abitato da giovani studenti. Io conosco i vicini di pianerottolo perché prendiamo l'ascensore assieme sempre agli stessi orari. È enorme, come una sala da ballo con specchi antichi ed eleganti, con dei

divanetti lungo il perimetro. Scambio degli sguardi con uno dei vicini. Ci hanno organizzato un appuntamento fuori dall'ascensore in un angolo del pianerottolo sul quale abbiamo, separato da un paravento e con una chaise longue elegante e molto morbida. Siamo vestiti con una vestaglia da camera, tipo giapponese. C'è una intimità intuita tra noi e la promessa di rivederci sul divanetto».

Penso a questa Biancaneve: è la discendenza dal padre che dona regalità alla figlia!

In primavera, l'anno scorso e questo, Emma viene travolta da sintomi depressivi. Questo ci porta ad occuparci nuovamente e con un maggior affondo del suo legame con il materno. Non è più panico puro, il suo, ma dolore a coscienza: Emma teme il confronto col mondo degli adulti, ha dubbi sul proprio ruolo professionale e inquietudini per la separazione dai figli che, alle soglie dell'adolescenza, sono ora meno richiestivi di cure. Dice: «Sento venir meno il ruolo che mi definisce». Vorrebbe ora, e a me sembra un'idea di luce, intraprendere una terapia con il marito «per trovare la dimensione individuale all'interno



della coppia e della coppia nel suo essere individuale». Afferma di voler affrontare un lavoro a due imparando a non perdersi più nell'altra persona, il marito ora, come anticamente la madre. Desidera, con una migliore definizione di sé, poter dar voce a parti espressive dedicandosi al canto o al teatro. Vedo Emma uscire dolorosamente dall'uroborico abbraccio materno, riedito nella relazione col marito, sostenuta da un'inconscia intuizione che la indirizza verso un percorso che riguardi la dimensione di coppia, intesa sia in senso relazionale che interiore. La vedo desiderosa di fare esperienze nuove di *coniunctio* che, non più vincolandola alla maternità concreta, potranno invece liberare nuove energie espressive. Immagino un percorso in cui la primavera, che ultimamente ha scatenato la sintomatologia depressiva, la trovi pronta a sbocciare senza tristezze o paure, aperta a una nuova intimità più piena e appagante.

*Tra caro e Verbum,
nel mezzo del cammino,
il sole alto del meriggio,
calmi i venti e i flutti,
questa è "mente"?*

References

- Biava, P.M., Frigoli D., Laszlo E., (2014). *Dal segno al simbolo. Il Manifesto del Nuovo Paradigma in Medicina*. Bologna: Persiani.
- Cavallari G., Frigoli D., Ottolenghi D., Tortorici E., (1993). *La forma, l'immaginario e l'uno*. Guerini: Milano.
- Chevalier J. Gheerbrant A., (1997). *Dizionario dei simboli*. Milano: Rizzoli.
- Frigoli D., (a cura di) (2005). *Intelligenza Analogica*. Milano: M&B Publishing.
- Frigoli D., (1999). *Il corpo e l'anima*. Padova: Edizioni Sapere.
- Frigoli D., (2022). *Il telaio incantato della creazione*, Independently published.
- Gabbard G. O., (2002). *Psichiatria psicodinamica*. Milano: Raffaello Cortina.
- Grimm J. W., (1992). *Fiabe*. Torino: Einaudi.
- Jung C. G., (1993). *Psicologia dell'inconscio*, in Opere. Vol. VII. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung C. G., (1998). *Sull'inconscio*, in Opere. Vol. X, tomo 1. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung C. G., (2002). *Cli archetipi dell'inconscio collettivo*, in Opere. Vol. IX, tomo 1. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung C.G. (2002). *Gli aspetti psicologici dell'archetipo della Madre*, in Opere, Vol. IX. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung C.G., (2002), *Fenomenologia dello spirito nella fiaba*, in Opere, Vol. IX. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung C. G., (2010). *Ricordi, sogni, riflessioni*. Milano: BUR Rizzoli.
- Neuman E., (1978). *Storia delle origini della coscienza*. Roma: Astrolabio.
- Neumann E., (1981). *La grande madre*. Roma: Astrolabio.
- Neumann E., (1975). *La psicologia del femminile*. Roma: Astrolabio.
- Omero, (2021). *Odissea*. Venezia: Marsilio Editori.
- Winnicott D. W., (1991). *Dalla pediatria alla psicoanalisi*. Firenze: Martinelli.

ESSERE,UMANO

Festival della Complessità XV Edizione

TARQUINIA 27 — 29 GIUGNO 2025

Venerdì 27 Giugno

16:30-18:00
Sala Consiliare - Piazza G. Matteotti, 13
Complessità dell'essere umano
con Giuseppe Gembillo

16:30-18:00
Associazione Demos 23 - Via G. Mazzini 24
I Media e l'estetica della complessità
con Chiara Simonigh

18:15-19:45
Sala Consiliare - Piazza G. Matteotti, 13
Il telaio incantato della Creazione
con Diego Frigoli

18:15-19:45
Via delle Torri
Dall'umanità in poi: bellezza, intelligenza, coscienza.
con Fabrizio Giacomelli

21:00-23:00
Via delle Torri
La complessità in sei parole:
Ambiente, Autorganizzazione, Incertezza, Scienza, Sistema, Reattività
con Franco Bifulco, Fulvio Forino, Antonio Paone

Sabato 28 Giugno

09:30-11:00
Sala Consiliare - Piazza G. Matteotti, 13
Cooperazione e corresponsabilità:
le chiavi del successo delle organizzazioni
con Alberto F. De Toni

09:30-11:00
Biblioteca Comunale - Via Umberto I, 34
Le relazioni di cura nell'era delle intelligenze artificiali
con Mario Casini

10:00-12:30
Cinema Etrusco - Via della Caserma, 32
L'eterno visionario
con Michele Placido, Federica Luna Vincenti

11:15-12:45
Sala Consiliare - Piazza G. Matteotti, 13
Benvenuti nell'era complessa
con Pierluigi Fagan

11:15-12:45
Biblioteca Comunale - Via Umberto I, 34
L'intelligenza artificiale: istruzioni per l'uso
con Massimo Conte

16:30-18:00
Biblioteca Comunale - Via Umberto I, 34
La nostra Europa
con Mauro Ceruti

16:30-18:00
Teatro Comunale Piazza Cavour, 16
Cenere: il romanzo di Milano, della sua ascesa e delle lotte delle sue straordinarie donne
con Tiziana Ferrario

18:15-19:45
Biblioteca Comunale - Via Umberto I, 34
Scrivere di complessità al tempo delle catastrofi
con Sergio Manghi

18:15-19:45
Teatro Comunale - Piazza Cavour, 16
Una casa-museo
con Luigi Serafini

20:45-22:00
Semi di Pace - Località Vigna del Piano
Salvato dai migranti: racconto di uno stile di vita
con Mattia Ferrari

21:00-22:15
Via delle Torri
Lo sport, straordinario teatro delle vicende umane
con Oscar Nicolaus

21:00-22:00
Cinema Arena - Lido di Tarquinia
Complessità della partita di pallone
con Giuseppe Gembillo

22:00-23:15
Semi di Pace - Località Vigna del Piano
Essere, Umano: riflessioni in ordine sparso
con Fulvio Forino

22:00-23:00
Cinema Arena - Lido di Tarquinia
Tempi complessi. Geopolitica in un mondo che cambia
con Pierluigi Fagan

22:15-23:30
Via delle Torri
Paradossi dell'identità umana
con Nunzio Allocca

Domenica 29 Giugno

09:30-11:00
Associazione Demos 23 - Via G. Mazzini, 24
Autopoiesia? Il potere della parola
con Francesca Violi

09:30-11:00
Biblioteca Comunale - Via Umberto I, 34
Dal caos del mondo al caos interiore
con Vivaldo Moscatelli

11:15-12:45
Associazione Demos 23 - Via G. Mazzini, 24
Essere adolescenti oggi
con Magda di Renzo

11:15-12:45
Biblioteca Comunale - Via Umberto I, 34
Riprendiamoci la salute... finché siamo in tempo
con Franco Bifulco

16:00
Collezione Peruzzi Località Piane del Marta
Visita guidata - Collezione Peruzzi

16:00
Località Bandita San Pantaleo
Strada provinciale la Roccaccia
Visita guidata - Bandita di Roberto Sebastian Matta

* Entrambe le visite guidate sono gratuite e a numero limitato. Verrà data priorità ai partecipanti al Festival non residenti a Tarquinia.

Per **Informazioni** recarsi al Centro Accoglienza del Festival presso la Libreria-caffè "La Vita Nova" → Via Giosuè Carducci, 8

Presso la libreria è possibile acquistare i libri presentati nel festival e altri riguardanti la complessità e la visione sistemica.

festivalcomplessita.it



Vivere Tarquinia
Scopri ristoranti
e attrazioni ↗

tarquiniaturismo.com



Festival della Complessità 2025

Essere, umano

Venerdì 27 giugno 2025

Diego Frigoli

Il telaio incantato della Creazione

a cura di Alessandra Bracci

Nella splendida cornice di Tarquinia, piccolo gioiello incastonato fra mura e torri medievali, la XV edizione del Festival della Complessità dedicata al tema "Essere, umano" ha visto fra i suoi protagonisti il Dr. Diego Frigoli, un Ricercatore nel senso più vero e profondo del termine che, grazie all'invito della Dr.ssa Francesca Violi, ha avuto modo di presentare il suo ultimo libro *Il Telaio incantato della Creazione. Dalla particella elementare all'alchimia dell'anima*, ad un pubblico attento e ricco di domande.

Un testo affascinante che tratta della ricerca dell'origine del mondo, dalla materia stellare fino al più piccolo batterio, per arrivare all'uomo e allo sviluppo della sua mente. Un testo che Frigoli presenta a partire dal titolo stesso che, un po' strano, un po' misterioso e certamente curioso, sembra contenere gli indizi per cogliere la suggestiva complessità della nostra identità in chiave cosmica, come direbbe Edgar Morin: «L'uomo è figlio del cosmo e ognuno di noi porta in sé particelle nate agli inizi dell'universo, atomi forgiati nel cuore ardente delle stelle anteriori al nostro Sole, molecole formate sulla terra o atterrate da areoliti, antenati di unicellulari, poi eucarioti pluricellulari, poi animali, pesci, anfibi, rettili, mammiferi, primati... Portiamo in noi la storia del cosmo e quella della vita, ma ne siamo separati dall'originalità della nostra cultura, del nostro linguaggio, della nostra coscienza» (Morin, 2018). Nel corso del suo intervento, così come nelle pagine del suo libro, Frigoli dà avvio al compito gravoso di costruire una rete di informazioni interdisciplinari in grado di "analogare" gli aspetti funzionali dei sistemi biologici della natura e dell'universo con quelli della psiche. Evidenziando, in particolare, come nel clima di convergenza tra psicoterapia del profondo, neuroscienze, fisica quantistica, biologia evoluzionistica e dimensione archetipica, vada emergendo una nuova epistemologia della complessità ove tutto ciò che è universo, natura, corpo e mente dell'uomo è costituito da un immenso campo in-formativo caratterizzato da un intreccio di connessioni derivanti da una sorgente definita Campo Akashico, che "in-forma" il presente con il passato e apre il terreno allo sviluppo del futuro.

È tempo di aprirsi a una radicale trasformazione delle coscenze umane, liberarsi dai vecchi paradigmi riduzionistici e meccanicistici che decretano l'egemonia di una civiltà della disgiunzione, che tendono a frammentare la realtà in componenti isolate per semplificarne la comprensione, per andare verso aspetti studiati dalla epistemologia della Scienza della Complessità. La sfida consiste nel capire che, oggi più che mai, il termine "complessità" ha acquisito una pregnanza epistemologica dotata di un significato profondo, in quanto richiede di educare la coscienza dell'uomo alla conoscenza dei simboli. L'immensa trama della Vita – che spazia dai microorganismi più semplici per arrivare alle produzioni più complesse della coscienza collettiva dell'uomo – può essere indagata se, accanto agli specifici linguaggi della scienza, si integra il peculiare linguaggio della dimensione collettiva della psiche, rappresentato dal simbolo. Se si vuole che il confronto dell'Uomo con la Natura sia risparmiato dalle calamità che oggi incombono, la conoscenza simbolica deve essere presentata non come una fantasia poetica, ma come una scienza che non nega la realtà delle cose, quanto piuttosto ne rivela la radice esistenziale. In tal senso, la comprensione della sottile relazione che intercorre fra Uomo e Natura ha portato la ricerca a sviluppare una disciplina nota come Ecobiopsicologia, che lega fra loro – in un quadro unitario – *oikos*, la dimora ambientale dell'uomo (contesto ecologico), *bios*, la storia biologica del corpo dell'uomo e *psyché*, la dimensione più vasta della mente umana (dinamiche inconsce individuali e collettive, contesto sociale e culturale) sino al massimo sviluppo dato dall'autocoscienza. Tale impostazione consente una graduale amplificazione della coscienza umana, poiché presuppone per la psiche la possibilità di oscillare fra analogia e principio di causalità, fra simbolo e segno, fra inconscio e conscio. In questa prospettiva, il mondo può essere "letto" secondo il metodo analogico-simbolico, impegnando la mente verso una logica descrittiva non più lineare ma "circolare" dell'Uomo e della Natura, favorendo una profonda trasformazione culturale capace di conferire all'essere umano il senso della propria esistenza e del proprio divenire. Attraverso la condivisione di esempi tratti dalla sua esperienza clinica di medico, psichiatra e psicoterapeuta e dalla sua esperienza di ricercatore messa a fattor comune con scienziati come il Prof. Ervin Laszlo (cosmologo e candidato due volte al premio Nobel per la Pace) e il Prof. Pier Mario Biava (medico e candidato al premio Nobel per la Medicina 2025), Diego Frigoli ricorda ad ogni passo di non fermarsi solo all'apparenza delle forme di Natura, ma di entrare in risonanza profonda con le forme viventi, solo così la coscienza dell'uomo può partecipare "consapevolmente" al linguaggio dell'Universo.

ESSERE *VGROLA* UMANO. *AUTOPOIESIS?* IL POTERE DELLA PAROLA



Immagine digitale creata da Francesca Violi, *Essere virgola umano*, 2025. Tratta da Michelangelo Buonarroti, particolare de *La creazione di Adamo*, Città del Vaticano, Cappella Sistina, 1508-1512 ca

Premessa: Essere *virgola* Umano

La virgola è lì. Con una pausa breve separa l'Essere dall'Umano, così come noi ci separiamo apparentemente dal Tutto attraverso l'autocoscienza, pur rimanendone interrelati. La pausa ci riporta al ritmo. La vita è movimento. La vita umana è legata a ritmi fisiologici e naturali. In musica la pausa, il silenzio, la cui corretta esecuzione è cruciale, contribuisce all'interpretazione e alla comprensione del brano. La pausa non è semplicemente un'assenza di suono, ma è un elemento espressivo che contribuisce all'atmosfera del brano. «Essere, *virgola*, Umano» potrebbe essere allora, se pensiamo alla musica e al ritmo, anche un verso poetico in cui intravedere sonoramente la nostra natura.

Essere, Corpo e Relazione

In quanto esseri umani, non possiamo prescindere dal corpo, dal nostro corpo, dal corpo vivo, *Körper und Lieb*, termini tanto cari

alla fenomenologia e alla psicosomatica. Prendiamo, dunque, la mano come simbolo del nostro avere un corpo ed essere un corpo. Con la mano «afferriamo» il mondo, gesto tanto caro alle neuroscienze nella costruzione della mappa neurale del bambino in relazione all'ambiente.

Con la mano tocchiamo. Il senso del tatto, esteso a tutta la pelle, così fondamentale, come ci ricorda Harlow nei suoi esperimenti, da essere preferito al nutrimento. Il senso del tatto si concentra via via nella mano del bambino, nel conoscere il mondo, cercando gradualmente di dare una forma a quelle atmosfere senza confini in cui è immerso fin dalla nascita.

Il bambino guarda la mano, la usa e nell'esperienza quotidiana, arriva ad associarla alla sua volontà e attraverso di essa continua ad esplorare di nuovo il mondo e sé stesso e il suo corpo, in modo nuovo, ossia coscientemente, per tutta la vita. Poi di nuovo libera la mano con la posizione eretta e in quel momento, dopo aver lungamente allenato il corpo e l'apparato fonatorio, il linguaggio permette di dire «Io» a sé stesso e ri-conoscersi come Essere, Umano. Inizia così ad essere e avere un corpo. «Senza la riflessione del linguaggio che ci fa dire io, non sarebbe possibile riconoscersi», ci ricordano Gallese e Morelli (2024, p. 69) e aggiungono che essere umani significa essere «cablati per connetterci con l'altro» (Gallese, Morelli, 2024, p. 24).

Già l'antropologo Francesco Remotti (2021) aveva mutuato il termine individuo in *coindividuo*, riconoscendo il primato relazionale del nostro essere umani e l'interrelazione complessa che come esseri viventi ci definisce in relazione all'altro e al tutto.

Ci parlano di «paradigma corporeo, basato sulla relazione», e di corpo come «sorgente prima delle potenzialità relazionali che definiscono il nostro mondo e il contesto sociale



in cui ci sviluppiamo". Proprio l'imitazione neonatale sembra essere il primo strumento che abbiamo, innato, per sintonizzarci con l'altro e studiando il feto si è scoperto che proprio gli schemi motori il cui controllo è più sofisticato sono quelli diretti verso l'altro, già alla sedicesima settimana di gestazione. La relazione è ovunque: ci appare come una dimensione frattale dell'essere umani, cioè una dimensione che si ripete a diversi livelli di scala, mantenendo caratteristiche simili. La relazione se parliamo di essere umano non può prescindere dal corpo vivo, chiamato dai fenomenologi *Lieb*. In tedesco infatti le parole per designare il corpo sono due: *Körper*, per designare il corpo materiale, oggetto di studio delle scienze della vita e il *Lieb* che si riferisce all'esperienza vitale che grazie al corpo facciamo del mondo. Il concetto stesso di empatia trova le radici proprio nel *Lieb*, in quanto l'esperienza è sempre l'esperienza di qualcuno, di una soggettività frutto di corpo, relazione e movimento che percepisce secondo la sua biografia. La nostra percezione dell'altro non è mai dunque diretta, ci possiamo solo approssimare. La nostra esperienza è la nostra. L'alterità è costruita su una relazione di somiglianza, di compartecipazione. Il tutto in un movimento continuo.

Essere, Movimento e Conoscenza

La vita è movimento, ritmo e relazione. Noi esseri umani siamo movimento, ritmo, relazione, corpo, psiche e linguaggio. «Tutto nasce dal movimento. Il movimento come *primus movens*» (Gallese, Morelli, 2024, p. 30). Il linguaggio che secondo Steiner è movimento trasformato è la nostra caratteristica specie specifica. Gli studi neuroscientifici confermano che il linguaggio infatti non è un punto di partenza, ma un'emergenza evolutiva e che il linguaggio mantiene «intatti i legami con le radici corporee da cui scaturisce e di cui costituisce l'espressione di un creativo riuso» (Gallese, Morelli, 2024, p. 13).

In *Storie che curano* James Hillman (2021) parlava di quanto sia importante curare non tanto il paziente quanto la storia che questi racconta su sé stesso. È vero che una persona inizia un percorso terapeutico portando con sé un problema o un sintomo, ma è al-

trettanto vero che ciò che il terapeuta ascolta non è il dolore psichico, ma la sua narrazione. Questa narrazione, il suo stile, il modo che il paziente ha di raccontarsi, sono importanti quanto i sintomi.

La narrazione dà forma al nostro essere in movimento nel mondo, dà forma alla nostra coscienza. La narrazione è movimento trasformato che tiene insieme la multidimensionale della vita. La narrazione è fortemente relazionata all'immaginazione, intesa nella sua forma non fantastica, ma intuitiva dei rapporti simbolici e archetipici della vita. La narrazione è uno dei modi per crearsi, per divenire sé stessi.

L'essere umano è infatti, secondo Aristotele, *zoon logon echon*, letteralmente *l'animale che possiede la parola*. Nominare, parlare, descrivere, dialogare, raccontare, narrare, costruire pensieri, creare immagini e tradurre immaginari: queste alcune nostre caratteristiche specie specifiche.

La psicoterapia è il luogo in cui l'umano è considerato nella sua complessità e in cui nel rapporto intersoggettivo tra paziente e terapeuta la narrazione mantiene la sua forza profondamente trasformativa. «Una terapia riuscita è quindi una collaborazione tra narrazioni, una re-visione della storia in una trama più intelligente, più immaginativa» (Hillman, 2021, p. 28).

Conoscere sé stessi, dunque, è un processo soggettivo, relativo, personale, ma nello stesso tempo collettivo, frutto delle nostre esperienze relazionale e corporee. Il mezzo con cui l'essere umano procede nell'atto del conoscere è frutto del porsi e porre le domande. Domande che non abbiano immediata risposta, ma aprano all'osservazione e all'apprendere dall'esperienza, al sentire, al contemplare, al narrare, a cogliere le immagini che giungono dal profondo.

Nel porci la domanda ci apriamo all'esplo-razione dell'ignoto e con esso cerchiamo un dialogo, un confronto. Seguendo Edgard Morin, proprio il lavoro/dialogo con l'irrazionalizzabile è uno delle condizioni del pensiero complesso: «Il pensiero complesso deve soddisfare numerosissime condizioni per essere tale: deve collegare l'oggetto al soggetto e al suo ambiente; deve considerare l'ogget-

to non come oggetto ma come sistema/organizzazione che pone i problemi complessi dell'organizzazione; deve rispettare la multidimensionalità degli esseri e delle cose; deve lavorare/dialogare con l'incertezza, con l'irrazionalizzabile; non deve più disintegrare il mondo dei fenomeni ma tentare di renderne conto mutilandolo il meno possibile» (Morin, 1988, p. 196).

Conoscere è dare senso e significato. Noi esseri umani in quanto animali simbolici non possiamo non dare significato alla realtà. Essere umani non può prescindere, dato che siamo dotati di autocoscienza, da un conoscere che diventi comprendere, da *prehendere cum*, "tenere insieme", dall'*abbracciare* (Violi, 2024, pp. 21-28) con tutti i sensi del corpo e dell'immaginario, ciò che siamo e ciò che c'è, noi interrelati al mondo, noi in relazione con l'Altro.

Byung-Chul Han interrogandosi su informazione e narrazione denuncia il pericolo di un appiattimento e di una distorsione della realtà derivante dall'informatizzazione e dal digitale. Portando l'attenzione sulla necessità di recuperare «una narrazione capace di trasformare e di aprire un mondo [...] che emerge e prende forma grazie a un processo complesso [...] espressione di una tonalità emotiva del tempo» (Han, 2024, p. 7).

Narrare è un gioco di luci e ombre, di visibile e invisibile, vicinanza e lontananza. L'odierno disincanto è il risultato dell'informatizzazione del mondo e il suo modello di riferimento è la trasparenza. Essa disincanta il mondo riducendolo a dati e informazioni (Han, 2024, p. 69). Ogni narrazione infatti presuppone qualcosa di segreto e di magico (Han, 2024, p. 70) – e denuncia – stiamo perdendo la capacità di narrare (Han, 2024, p. 71). Racconto e informazione sono forze contrapposte (Han, 2024, p. 9) – all'informazione manca la stabilità dell'essere. Essere e informazione si escludono a vicenda. L'informazione non è portatrice di senso, mentre nel racconto il senso transita (Han, 2024, p. 10).

Sarebbe interessante qui aprire una parentesi sulla differenza tra informazione e informazione e sulla differenza tra segno e simbolo, ben declinato nel libro *Dal segno al simbolo* (Biava, Frigoli, Laszlo, 2014) parten-

do proprio dalla definizione che Ervin Laszlo dà di in-formazione, che qui però solo cito, rimandandone l'approfondimento.

Per quello che riguarda l'ambito psicoterapeutico, concordo con Byung-Chul Han quando egli dice che «ogni malattia si mostra anche come un blocco interiore che può essere superato attraverso il ritmo del narrare. La mano che racconta distende le tensioni, scioglie le paralisi e gli irrigidimenti. Essa riporta le cose in equilibrio, cioè le fa nuovamente scorrere» (Han, 2024, p. 93). La malattia e i disordini psicosomatici sono espressione di una narrazione bloccata. Nel momento in cui il paziente riprende, in terapia, a narrarsi liberamente allora è "guarito". Dove per guarigione si intende un recupero del proprio senso nel mondo. Nel riportare alla parola ciò che non si è in grado di raccontare. La *fantasia narrativa* è curativa, se per fantasia intendiamo l'*alta fantasia* di Dante di ispirazione calviniana e di una narrazione che dialoghi con l'immaginario archetipico. Ascolto e narrazione si co-appartengono e questo bene lo sanno gli psicoterapeuti e gli psicoanalisti.

Che sia forse necessario recuperare ascolto profondo, dialogo interiore e narrazione per essere umani? La parola è un ponte tra il dentro e il fuori. Quando la parola prende forma in noi – scritta o parlata – quel movimento trasformato dona una forma a un immaginario, dà forma alla mente, a nuove forme di vita e di pensiero che sono relazionali, metaforiche, poetiche, immagini vive.

Autopoiesia? Il potere della parola

Autopoiesia è sintesi di autopoiesi e poesia, è una parola ponte tra uno dei concetti cardine delle scienze della complessità e l'espressione più alta delle arti umanistiche, *autopoiesia* ci conduce all'essere, umano, nelle sue caratteristiche specie specifiche che lo differenziano dalla Natura pur rimanendovi interrelato. Così come ho scritto nella premessa *Essere virgola Umano*.

Autopoiesi

L'autopoiesi è un termine coniato negli anni Settanta da Humberto Maturana e Francisco Varela, due biologi cileni della Scuola di San-



Immagine digitale creata da Francesca Violi, *Autopoiesia?*, 2025.
Tratta da Michelangelo Buonarroti, particolare de *La creazione di Adamo*,
Città del Vaticano, Cappella Sistina, 1508-1512 ca

tiago che svilupparono la teoria dell'autopoiesi, nel tentativo di rispondere alla domanda generale ed ambiziosa: che cos'è la vita?

«Sin dalla mia infanzia mi sono interessato di animali e di piante e spesso mi chiedevo che cosa li facesse vivere. Così nel 1948, mio primo anno come studente di medicina, scrissi un poema la cui prima strofa era: Che cos'è la morte per colui che la guarda? Che cos'è la morte per colui che la sente? Angoscia ignota, incomprensibile Dolore che l'egoismo porta con sé, per l'uno silenzio, pace o nulla, per l'altro. Tuttavia l'uno sente che il suo orgoglio si ribella, che la sua mente non sopporta che dopo la morte nulla rimanga che dopo la morte ci sia solo la morte. L'altro, nella sua pace, nel suo silenzio nella sua incosciente sublimità sente, nulla sente, nulla sa, perché la morte è la morte e dopo la morte c'è la vita che senza la morte è solo morte» (Maturana, Varela, 2024, p. 23).

Un sistema è vivo se è autopoietico, ci dissero dunque Maturana e Varela agli inizi degli anni '70.

L'Autopoiesi è la capacità di un sistema vivente, di mantenere la propria unità e la propria organizzazione, attraverso le reciproche interazioni dei suoi componenti. In greco

auto: sé stesso, *poiesis*: creazione. *Auto* fa riferimento all'autonomia dei sistemi auto-organizzati, mentre *poiesis* fa riferimento alla capacità dei sistemi viventi di autoriprodursi. Autopoiesi significa autocreazione o produzione di sé.

L'apparente contraddizione tra i cambiamenti interni della cellula e la costanza della sua struttura complessiva, porta Maturana e Varela a notare che la principale funzione della cellula è mantenere la propria individualità nonostante la miriade di trasformazioni chimiche che hanno luogo all'interno. L'automantenimento avviene attraverso un meccanismo di autogenerazione dall'interno. La vita costruisce sé stessa dall'interno. Pensiamo, per esempio al nostro corpo, al continuo ricambio cellulare di ogni nostro tessuto e organo e alla costanza della nostra struttura.

La cellula, l'essere vivente è un sistema termodinamicamente aperto, ha bisogno di scambi di energia. L'essere vivente secondo Maturana e Varela interagisce con l'ambiente in modo "cognitivo" in quanto l'organismo "crea" il proprio ambiente e l'ambiente permette la realizzazione dell'organismo.

Ecco come Maturana e Varela approfondiscono il legame strutturalmente inscindibile tra essere vivente e ambiente dicendo: «una perturbazione dell'ambiente non contiene in sé la specificazione dei suoi effetti sull'essere vivente, ma è questo con la propria struttura che determina il suo stesso cambiamento in rapporto alla perturbazione (...) lo stesso vale per l'ambiente, per cui l'essere vivente è una fonte di perturbazioni e non di istruzioni [...]» (Luisi, 2014, p. 176). Non ci viene forse in mente il concetto di resilienza?

La capacità di riprodursi non è un criterio essenziale del vivente, nonostante la riproduzione sia fondamentale per la biodiversità, ma prima di parlare di riproduzione è necessario che ci sia il "contenitore" e il pattern di auto-organizzazione che rendono possibile la riproduzione di sé stessi, l'autopoiesi appunto.

Autopoiesi e cognizione

L'organismo vivente è caratterizzato da un'autonomia biologica ma al tempo stesso

strettamente dipendente dal medium esterno per la sua sopravvivenza. L'interazione con l'ambiente è strutturalmente determinata, determinata dall'organizzazione interna dell'organismo vivente.

L'ambiente è "creato" dall'organismo vivente attraverso una serie di interazioni ricorsive, che a loro volta sono state prodotte durante la reciproca co-evoluzione (Capra, Luisi, 2014, p. 183).

Il biologo Lewontin Richard conferma dicendo «gli organismi non fanno esperienza dell'ambiente, essi lo creano. Costruiscono il loro proprio ambiente con le particelle e i pezzi del mondo fisico e biologico e fanno ciò attraverso le loro attività» (Capra, Luisi, 2014, p. 183).

Ciò ci fa pensare al *Daimon* di Hillman, all'inconscio che dà forma al conscio, allo spirito che dà forma alla materia. È allora fondamentale definire il termine "cognizione", inseparabile dall'autopoiesi. Un organismo vivente è sempre dotato di cognizione, di "mente". La mente è sempre presente in una struttura corporea e un organismo vivente è capace di cognizione, si parla oggi di mente incarnata, *embodied mind*.

«La mente è dunque l'essenza dell'essere in vita» (Capra, Luisi, 2014, p. 321).

Il fenomeno della mente è inseparabile dal fenomeno vita. Vita e cognizione sono inseparabilmente collegate. Già Gregory Bateson aveva avuto la stessa intuizione, ossia l'identificazione della cognizione col processo di conoscenza e col processo della vita. La cognizione secondo Maturana e Varela è l'attività coinvolta nell'autogenerazione e nell'autoperpetuazione delle reti viventi. L'attività mentale è l'attività organizzativa dei sistemi viventi a tutti i vari livelli di vita.

La cognizione coinvolge l'intero processo vitale – includendo percezione, emozione e comportamento – e non richiede necessariamente un cervello e un sistema nervoso. Nel saggio *Biology of cognition* (1970/80) Maturana afferma che: «I sistemi viventi sono sistemi cognitivi, e vivere, in quanto processo, è un processo cognitivo. Questa dichiarazione è valida per tutti gli organismi, che possiedano o no un sistema nervoso» (Capra, Luisi, 2014, p. 322).

I nostri processi cognitivi differiscono dai processi cognitivi di altri organismi solo nei tipi di interazione in cui possiamo intrattenerci, come ad esempio quelle linguistiche, ma non nella natura del processo cognitivo in sé. La cognizione non è la rappresentazione di un mondo che esiste indipendentemente, ma piuttosto la continua produzione di un mondo attraverso il processo di vita. Le interazioni di un sistema con il proprio ambiente sono interazioni cognitive e il processo della vita è in sé stesso un processo cognitivo.

Vivere è conoscere. Se dunque pensiamo alla cognizione di Maturana e Varela.

Vivere è comprendere. Se guardiamo dal punto di vista del pensiero sistematico complesso.

Vivere è narrare. Se vogliamo dare valore alla nostra complessità specie specifica, argomento di questa relazione.

Quando per cognizione facciamo riferimento alla mente, ci riferiamo non alla mente razionale, ma all'anima in sanscrito *atman*, in greco *psychè* e in latino *aenemos* col significato di respiro. La stesso spirito in latino *spiritus* in greco *pneuma* e in ebraico *ruah*, significano respiro. Vogliamo dunque riferirci alla cognizione come respiro della Vita.

Poesia

Si intende con *poešia* s. f. [dal lat. *pō-sis*, che è dal gr. *ποίησις*, der. di *ποιέω* «fare, produrre»]. – l'arte (intesa come abilità e capacità) di produrre composizioni verbali in versi, cioè secondo determinate leggi metriche.

Riprendiamo il termine *Poiesis*, al greco *poieo*, *ποίησις* significa propriamente "il fare dal nulla" (Platone, *Symposio*, 205, b), e appare la prima volta in Erodoto (ii, 82), col senso di "creazione poetica", a ricordarci che l'atto creativo accade dal nulla, da quel *otium* che è quiete e silenzio, che è pausa, come quella virgola, uno spazio intermedio. La poesia ha ritmo, struttura, le sue parole sono parole simbolo, metafore, immagini che sono frutto della capacità del poeta di cogliere l'oltre e tradurla in immagini appunto vive, in cui ognuno possa sentire sensorialmente nel corpo e nell'anima ciò che il poeta ha sentito vibrare nel suo cuore.

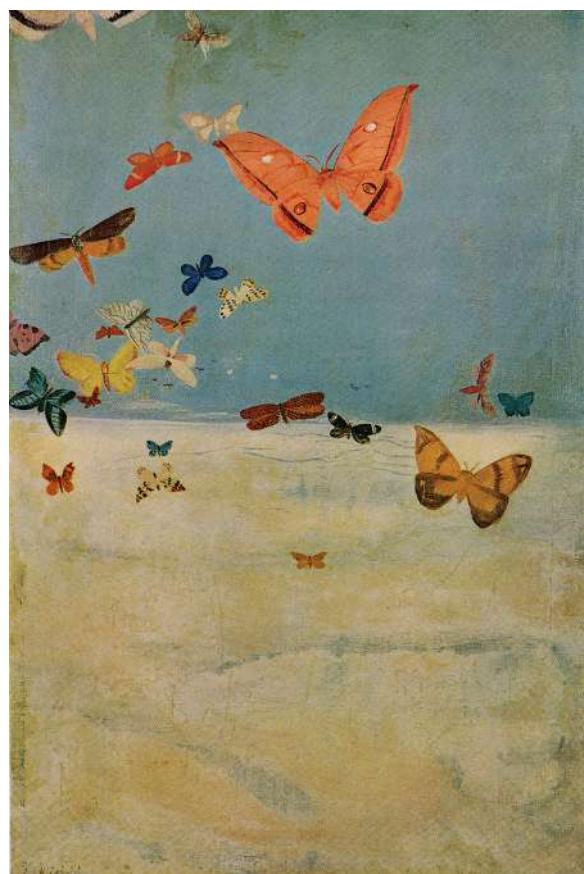
Calvino stesso individua, nell'intervista la-

sciata a Raiuno, tre chiavi, tre talismani che consiglia per il Duemila: imparare le poesie a memoria, molte poesie a memoria. Il primo è proprio legato alla poesia, arte che in *Lessioni Americane* non dimentica di riprendere più volte citando numerosi autori e poeti e regalandoci diverse immagini, come quella del poeta-filosofo: «Se volessi scegliere un simbolo augurale per l'affacciarsi al nuovo millennio, sceglierrei questo: l'agile salto improvviso del poeta-filosofo che si solleva sulla pesantezza del mondo, dimostrando che la sua gravità contiene il segreto della leggerezza, mentre quella che molti credono essere la vitalità dei tempi, rumorosa, aggressiva, scalpitante e rombante, appartiene al regno della morte, come un cimitero d'automobili arrugginite» (Calvino, 2022, pp. 15-16) o il poeta del vago: «Il poeta del vago può essere solo il poeta della precisione, che sa cogliere la sensazione più sottile con occhio, orecchio, mano pronti e sicuri. (...) la ricerca dell'indeterminazione diventa l'osservazione del molteplice, del formicolare, del pulviscolare» (Calvino, 2022, p. 63).

Concordano sul valore della poesia, Gallese e Morelli (2024) che ritengono la «creazione poetica la migliore candidata a cercare una morfologia dell'umano»; Byung-Chul Han (2024) che citando Novalis eleva la poesia a *medium* della riconciliazione e dell'amore, unificando gli esseri umani e le cose in una comunione più intima: «La poesia eleva ogni singolarità tramite una peculiare connessione con la rimanente totalità [...] l'individuo vive nella totalità e quest'ultima nell'individuo. Attraverso la poesia nascono la simpatia e la coattività supreme, la comunione più intima fra finito e infinito»; e Diego Frigoli «L'universo è un mistero costruito in forma "poetica", un continuo infinito che si dipana in infinite molteplicità di forme che ci appaiono come finite e temporali" e ancora "la poesia con le sue metafore, allegorie e simboli è forse la costruzione più concreta, assieme alla musica, che fra le possibili forme d'arte parla, aderendo per via immediata ad un'altra "acqua", che in noi» (Frigoli, in *Quaderni Asolani*, 2012, p. 23).

È allora in quella *virgola*, come in un respiro, in cui possiamo cogliere la nostra essenza? È

in quel silenzio e in quello spazio intermedio in cui le polarità si fondono e confondono, che possiamo cogliere l'infinito e il finito, l'Essere e l'Umano? In quell'apparente interruzione? In quel segno che diventa simbolo se visto con sguardo poetico? Sarà dunque cogliendo poeticamente la vita che si entrerà in dialogo con gli archetipi e la vita stessa? Sarà cogliendo poeticamente la vita che respiriamo la vita stessa?



Migishi Kōtarō, *Farfalle che volano sopra le nuvole*, Tokyo, The National Museum of Modern Art, 1934

È interessante scoprire come proprio il gioco dei bambini, la loro seria e impegnata attività di giocare e fingere, da fingo, "immaginare", coincida con *poieo*, con la nostra capacità creativa. E come i bambini stessi vivano un continuo stato di contemplazione e meraviglia nel scoprire loro stessi e il mondo.

Al gioco, all'immaginazione è legata la creatività. La creatività è la nostra disposizione specie specifica in base alla quale siamo in grado di comporre e ricomporre in modi almeno in parte originali ciò che vi è disponibile del mondo. La creatività è anche legata all'immaginazione ed è creatrice di mondi.

La creatività è possibile nella presenza di un corpo che dà forma, che sperimenta e traduce un immaginario, un movimento dell'anima, cogliendo lo spirito del tempo, del contesto e del profondo. Vivere è dunque anche immaginare e giocare. Già Antoine de Saint-Exupéry lo suggeriva nel *Piccolo Principe* nelle sue parole: «Guardare con lo sguardo del bambino» e l'«essenziale è invisibile agli occhi».

Il potere creativo della parola

La parola dà forma alla coscienza. La parola ha potere creativo.

La parola è creatrice nella cosmogenesi: «In principio era il Verbo e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio» (Vangelo di Giovanni 1, 1-18); «Dio disse: Sia la Luce! E la luce fu» (Genesi 1, 3).

Lo stesso fecero: Thot, dio egizio della parola, della scrittura e delle formule magiche, che poteva creare semplicemente pronunciando il nome; Ptah, dell'Antico Egitto, di cui si racconta abbia creato il mondo con il pensiero mediante il cuore e la lingua; Ahura Mazda, antica Persia, religione zoroastriana, che crea il mondo con il pensiero in una unione di immagini e parole; Allah, nel Corano «Allah crea ciò ch' Egli vuole, allorché ha deciso una cosa non ha che da dire: Sii; ed essa è» (Cor. 3, 42-47).

Inoltre nella Bibbia, non solo la parola determina la creazione, ma le cose esistono perché vengono nominate: «Dio chiamò la luce giorno e le tenebre notte, Dio chiamò il firmamento cielo, Dio chiamò l'asciutto terra e la massa delle acque mare» (Genesi 1,5; 1,8; 1,10) e Dio affidò ad *Adham* il compito di dare un nome a ciascun essere vivente.

Nella tradizione giudaico cristiana il nome è vita e la parola mette ordine.

La parola in sé è vita, è compimento del processo generativo del pensiero. La parola è il parto del pensiero e conserva tutta la potenza dell'atto generativo. Grazie ad essa, il pensiero, come tutto ciò che nasce, esce dal mondo dell'invisibile per manifestarsi nel mondo visibile. La parola è frutto di un atto di creazione ed essa stessa ha la capacità di generare.

Pensate al bambino che nel momento in

cui dice lo a sé stesso, riconosce sé stesso e mette al mondo sé stesso attraverso la parola come individuo, in quell'lo nasce la coscienza autoriflessiva specie specifica del nostro essere umani, dotati di pensiero, parola e immaginazione.

Le parole creano la realtà. Anche un testo alchimista nel 1908 ci conferma la stessa cosa. Il *Kybalion* a tal proposito apre una ulteriore riflessione sulla relazione tra l'Uomo e il Tutto, a cui noi sostituiremo il termine VITA e si chiede: come crea l'uomo e come crea la vita? Innanzitutto, in quale modo l'uomo crea sul proprio piano dell'esistenza? In tre modalità: crea realizzando forme da materie esterne; riproduce la sua specie con un processo di generazione; «può produrre mentalmente [...] in tal modo raggiunge la creazione mentale senza ricorrere alla riproduzione e senza usare materiali esterni» (Kybalion, 2010, pp. 47-48). Non è per caso autopoiesi?

E la Vita? «la vita crea l'universo mentalmente mediante un processo analogo a quello usato dall'uomo per creare le immagini mentali». [...] Il processo usato dalla vita nella creazione degli universi è in fondo simile a quello con cui noi, mentalmente ci creiamo un mondo nuovo. La differenza è che il nostro è la creazione di una mente finita, l'altro è il prodotto di una mente infinita, superiore; se sono simili nella specie differiscono infinitamente per grado» (Kybalion, 2010, pp. 47-48). «Nella sua mente infinita la vita crea infiniti universi che esistono per tempi diversi, nell'ordine di eoni. Ma per la vita, creazione, sviluppo, regresso e morte di un miliardo di universi, non hanno durata maggiore di un battito di ciglia» (Kybalion, 2010, p. 49) mentre per noi c'è uno spazio-tempo corporeo.

Quindi la nostra capacità mentale immaginifica partecipa alla co-creazione del nostro ambiente col il quale siamo in co-evoluzione? Quali immagini e quali parole mantengono la capacità creativa? tutte? Se sì, quali implicazioni hanno le nostre creazioni mentali e le nostre parole sulla costruzione del nostro mondo e ambiente? Come sono collegate immagine e parola?



George Frederick Chambers, *The story of the Comet*,
Tav. XV e Tav. XVI, 1909

Il potere curativo e guaritore della parola

Aristotele, come sudetto, ha definito l'essere umano *anthropos zoon logon echon*, letteralmente l'essere umano è animale che ha la parola, che fa uso del linguaggio. E nel participio passato *echon* (che sta ad indicare la modalità secondo cui l'essere umano è in rapporto con il *logos*, la parola) non indica soltanto "avere" nel senso di possedere, ma anche di averne cura. L'essere umano non è dunque caratterizzato soltanto dall'avere di fatto l'uso della parola, ma più significativamente, dalla capacità di prendersi cura di essa (Muntoni, Priori, 2024, p. 18).

Traggo sempre da *Lezioni Americane* di Calvino, prima per definire il rapporto tra parola e immagine: «la parola collega la traccia visibile alla cosa invisibile, alla cosa assente, alla cosa desiderata o temuta, come un fragile ponte di fortuna gettato sul vuoto. Per questo il giusto uso del linguaggio per me è quello che permette di avvicinarsi alle cose (presenti o assenti) con discrezione e cautela, col rispetto di ciò che le cose (presenti o assenti) comunicano senza parole» (Calvino, 2022, p. 76). Poi nel riportare Leonardo e il foglio 265 del Codice Atlantico: «Nel foglio 265 del Codice Atlantico, Leonardo comincia ad annotare prove per dimostrare la tesi della crescita della terra. Dopo aver fatto esempi di città sepolte, inghiottite dal suolo, passa ai fossili marini ritrovati sulle montagne, e in particolare a certe ossa che suppone siano appartenute a un mostro anti-

diluviano. A quel momento la sua immaginazione deve essere stata affascinata dalla visione dell'immenso animale quando ancora nuotava tra le onde. Fatto sta che capovolge il foglio e cerca di fissare l'immagine dell'animale tentando per tre volte una frase che renda tutta la meraviglia dell'evocazione. *O quante volte fusti tu veduto in fra l'onde del gonfiato e grande oceano, col setoluto e nero dosso, a guisa di montagna e con grave e superbo andamento!* Poi cerca di movimentare l'andamento del mostro, introducendo il verbo volteggiare: *E spesse volte eri veduto in fra l'onde del gonfiato e grande oceano, e col superbo e grave moto gir volteggiando in fra le marine acque. E con setoluto e nero dosso, a guisa di montagna, quelle vincere e sopraffare!* Ma il volteggiare gli sembra attenui l'impressione di impotenza e di maestà che egli vuole evocare. Sceglie allora il verbo solcare e corregge tutta la costruzione del passo rendendogli compattezza e ritmo, con una sapienza letteraria sicura: *O quante volte fusti tu veduto in fra l'onde del gonfiato e grande oceano, a guisa di montagna quelle vincere e sopraffare, e col setoluto e nero dosso solcare le marine acque, e con superbo e grave andamento!* L'inseguimento di questa apparizione che si presenta quasi come simbolo della forza solenne della natura, ci apre uno spiraglio su come funzionava l'immaginazione di Leonardo. Vi consegno questa immagine in chiusura della mia conferenza perché possiate custodirla nella memoria il più a lungo possibile in tutta la sua limpidezza e il suo mistero» (Calvino, 2022, pp. 78-79).

La ricerca delle parole per rendere l'immagine sembra un vero e proprio atto magico. In quanto psicologa psicoterapeuta la parola è lo strumento della psicoterapia, le parole hanno profondo valore trasformativo e relazionale. Quando devo spiegare a mia figlia che lavoro faccio le dico semplicemente: curo e guarisco con le parole! Esistono infatti fin dai tempi antichi parole che erano in grado di curare.

Prendiamo ad esempio la parola *Abracada-bra*, essa significa "Creo come parlo", *Avrah Kadabra*: ciò che dico si avvera, la parola diventa realtà, parola nota appunto per il suo

potere curativo. Quindi l'altro grande potere della parola è che essa è curativa. Diventa tanto più curativa quanto più ce ne prendiamo cura, riconoscendo il potere contemporaneamente creativo e curativo. Attraverso le parole con cui il paziente ci parla noi entriamo nel suo mondo e si connota l'immaginario che andiamo via via a costruire e disegnare mentalmente nel tentativo di comprenderlo e attraversare la sua storia.

Ma attenzione il linguaggio, la parola, non solo hanno effetto su chi ascolta, ma anche sul narratore. La relazione analitica è formata da due individui il cui incontro genera un campo intersoggettivo co-creato (ciò che Odgen definisce "terzo analitico") di scambio inconscio.

Hillman parla di terapia come collaborazione tra narrazioni e definisce la psicoterapia una sorta di poesia dotata di una narrativa che cura. Il "fare anima" è fare "*poiesis*" (Hillman, 2021, p. XVIII). Era la storia, non lei, che aveva bisogno di essere curata; aveva bisogno di essere reimmaginata (Hillman, 2021, p. 27).

Proprio questo terzo analitico è infatti elemento vivo e mutevole in cui le immagini e le parole come esseri viventi autonomi si auto-generano ed entrano in comunicazione con la diade. Il terapeuta si fa portavoce e partecipe insieme al paziente di questo campo intersoggettivo veicolando la parola nel tono della voce, nel timbro, nel volume e nel corpo con la gestualità e la sua sensibilità, dando forma con le parole a ciò che sente, vede e intuisce, a ciò che si muove nel campo e avverte nel corpo, così come fa il poeta.

Questo è forse il famoso dialogo/lavoro con l'irrazionalizzabile di Morin, sopra nominato, essenziale per poter parlare di pensiero sistematico complesso e conoscere la realtà?

È nelle parole e nelle immagini emesse e narrate nella relazione terapeutica e co-generate che avviene la guarigione. Dove per guarigione non si intende l'assenza della malattia, ma il recupero del senso di sé, di fronte agli accadimenti della vita. Curare è diverso da guarire... tutte le psicoterapie curano, ma solo alcuni momenti particolari che si vengono a creare in psicoanalisi, veramente guariscono l'anima, ossia la trasformano

e la trasmutano. Sono punto di non ritorno. Se torniamo di nuovo alla *poiesis* e al far nulla... lo psicoanalista nella sua postura di ascolto e silenzio, mettendo a tacere se stesso ed entrando come in contemplazione di ciò che accade nella relazione può cogliere queste immagini e dare loro parola, e con questa parola ricreare il senso. Così come fa il poeta.

Perciò parliamo di una Psicoterapia basata sul simbolo e in dialogo con l'immaginario. Hillman dice «la psicoterapia è l'arte che coltiva l'attività immaginativa, è un'educazione all'abilità immaginativa. Nell'atto di cogliere l'immagine, la coscienza poetica e quella terapeutica si fondono in un unico punto focale: l'interesse appassionato per l'immagine. Tutti siamo pazienti dell'immaginazione» (Hillman, 2021, p. XVIII-XIX).

«Se l'occhio non si esercita non vede,
se la pelle non tocca, non sa
se l'uomo non immagina, si spegne»
(Dolci, 2016, p. 87).

Un terapeuta dunque poeta. Un terapeuta sognatore, che si ispira alla *rêverie* di Bachelard, a quel sognare ad occhi aperti per abitare poeticamente il mondo, che non è fuga dalla realtà ma una immaginazione guidata, simile all'*Alta fantasia* di Dante, che permette di abitare più profondamente la realtà stessa. La poesia è il luogo in cui la *rêverie* si svolge, Il poeta è colui che sa cogliere e fissare le immagini della *rêverie*, offrendole al lettore perché a sua volta possa sperimentare il proprio stato di sogno. La poesia, dunque, non descrive la realtà, ma la crea attraverso le immagini della *rêverie*. È un sognare a occhi aperti come atto di creazione e di profonda conoscenza di sé e dell'universo.

Di nuovo ci aiuta Calvino a cogliere il movimento autonomo delle immagini che si dipanano nell'immaginario del poeta, del terapeuta, dello scrittore: «Appena l'immagine è diventata netta nella mia mente, mi metto a svilupparla in una storia, o meglio, sono le immagini stesse che sviluppano le loro potenzialità implicite, il racconto che esse portano dentro di sé. Attorno a ogni immagine ne nascono altre, si forma un campo di



analogie, di simmetrie, di contrapposizioni » (Calvino, 2022, p. 90). Non è forse il processo di immaginazione attiva di Jung, ciò di cui sta scrivendo Calvino? Quell'esplorazione delle immagini profonde con cui Jung si è posto in dialogo visibile in tutti i suoi movimenti nel Libro Rosso?

«Sognando gli altri come ora non sono: ciascuno cresce solo se sognato...»
(Dolci, 2016, p. 112)

E con Dolci torniamo alla potente forza trasformativa del campo intersoggettivo della relazione psicoanalitica che da immagine si fa parola... e da anamnesi romanzo sognato.

Alcune suggestioni e spunti di riflessione
Facciamo ora qualche esempio per scendere in qualche dettaglio del potere creativo della parola e il potere curativo e guaritore della parola. Abbiamo detto che *il nome è vita e parola mette in ordine*. Prendiamo allora il nome di Battesimo, ognuno di noi alla nascita riceve un nome che è molto di più del nome stesso (*Il nome di Dio è Dio, ma Dio non è un nome*). Cosa racchiudono i nomi nella loro sonorità, nella loro scelta, nella storia familiare? Quale immaginario vive nella scelta di quel nome, quale immagine, quale *Daimon*?

Pensiamo poi invece al modo in cui parlo di me stesso, del mio sintomo o del mio corpo, come mi definisco. La parola connota il *Lieb* delle esperienze esprimendo il vissuto personale, la propria storia. Se io dico "Un tuffo al cuore", "Un peso al cuore", "Una pugnalata al cuore", connoto senza dubbio un problema al cuore, ma metaforicamente in accezioni molto diverse.

Pensiamo alla potenza di una diagnosi, che Hillman definisce l'"*assassinio del personaggio*" (Hillman, 2021, p. 23) in quanto l'identificazione con la diagnosi – che è una gnosi che crea un cosmo – può diventare la nostra realtà facendoci perdere la spontaneità dei movimenti di narrazione delle immagini interne, in cui sono i personaggi che fanno la storia, le immagini vive. Superando la cristallizzazione della diagnosi possiamo recuperare la capacità narrativa e la totalità di noi

e attraverso la narrabilità stessa uscire dalla malattia, risignificandola in un senso più ampio di vita.

Pensiamo a parole come "crisi" di cui se non ne conosciamo l'etimologia, ne viviamo l'associazione dettata dall'uso comune, come evento negativo, senza approfondirne il valore profondo di scelta! Perché crisi, etimologicamente vuol dire proprio scelta!

La parola inoltre lascia intravedere il contesto, il mondo da cui emerge, frutto dell'individuo e del suo ambiente. Riprendiamo le definizioni che ogni disciplina può dare, per esempio, dell'essenza relazionale umana: "cablati per connetterci agli altri" dalle neuroscienze, "animali relazionali" dalla filosofia, "coindividui" dall'antropologia.

Ogni parola ci restituisce un'immagine: la prima definizione potremmo dire ci rimanda un'immagine meccanica e tecnica; la seconda si connota invece con un'accezione istintuale, si sente il sangue caldo; la terza si offre a noi facendoci sentire l'orizzontalità del nostro essere profondamente interrelati e inseparabili. E potremmo proseguire nelle diverse sfumature racchiuse nel diverso sguardo della medesima realtà.

Vorrei allora provocatoriamente chiudere con una riflessione poetica sulla parola "trauma" e su quanto lo sguardo e la narrazione che utilizziamo per noi influiscano su chi siamo e come ci relazioniamo col mondo. Ognuno ha la propria storia e in essa ognuno potrebbe individuare più di una ferita, più di un cambiamento, più di un passaggio, un trauma. Forse potremmo quasi iniziare a pensare che le ferite e le cicatrici facciano parte della vita, come passaggi, momenti di movimento della vita stessa. La ferita apre un varco, interrompe una continuità, attraverso la quale si può vedere altro e oltre. Vorrei allora fare un passo oltre ampliando il concetto di trauma, superando la sua definizione etimologica di "ferita" e donandogli nuovo senso in un'ottica vitale. Mi sposto così, e volgo lo sguardo, alla lingua tedesca. *traum* in tedesco significa "sogno". Voglio immaginare il trauma come un "sogno".

Leggere quegli eventi, quei ricordi come simbolo di altro che il mio lo deve ancora comprendere. Vedere la mia storia con un



altro sguardo che mi permetta di rileggere gli eventi in un'ottica nuova, diversa, simbolica. Uno sguardo che vada anche oltre i miei antenati, in un senso più ampio di coscienza.

Voglio pensare che, come in un sogno, ciò che ci accade non sia immediatamente decifrabile, ma si dipani nel tempo e ci possa essere chiaro solo vivendo.

Voglio essere il custode di questo sogno e vivere il movimento.

Voglio una mente sognante, un occhio sognante
che non chiude ma apre,
che non sa, ma guarda e si fida di ciò che c'è
e di ciò che non sa.

Non facendo nulla qualcosa accade.

Poieo.

Maturana H.R, Varela F, (2024). *Autopoiesi e cognizione*. Venezia: Marsilio.

Morin E, (1988). *Scienza con coscienza*. Milano: FrancoAngeli.

Morin E, (1983). *Il metodo. Ordine, disordine, organizzazione*. Milano: Feltrinelli.

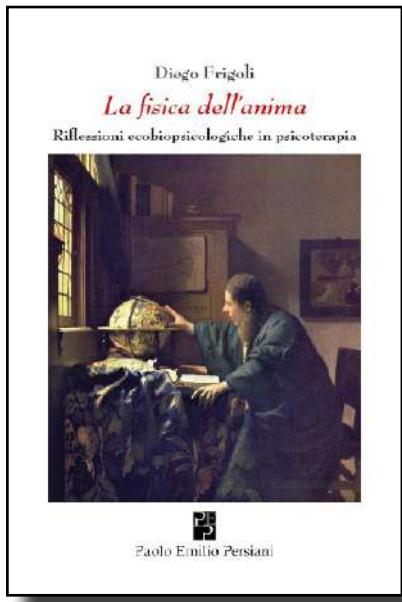
Muntoni C, Priori A, (2022). *Abracadabra*. Milano: Milano University Press.

Remotti F, (2021). *Coindividuo o individuo?* Milano: Raffaello Cortina.

Violi, F, (2024). *Vivere e Comprendere. Come l'Ecobiopsicologia abbraccia la vita*. Materia Prima. Rivista di Psicosomatica Ecobiopsicologica, n. XXIV, Dicembre 2024, Anno XIV, pp. 21-28. Milano: ANEB.

References

- AA.VV, (2010). *Kybalion*. Roma: Venexia.
- AA.VV, (2012). *Quaderni asolani. Aqua Permanens*. Bologna: Persiani.
- Biava P.M., Frigoli D., Laszlo E, (2014). *Dal segno al simbolo. Il Manifesto del Nuovo Paradigma in Medicina*. Bologna: Persiani.
- Byung-Chul Han (2024). *La crisi della narrazione*. Torino: Einaudi.
- Byung-Chul Han (2020). *La salvezza del bello*. Milano: Nottetempo.
- Calvino I, (2022). *Lezioni Americane. Sei proposte per il prossimo millennio*. Milano: Mondadori.
- Capra F., Luisi P.L (2014). *Vita e natura. Una visione sistematica*. Arezzo: Aboca.
- Dolci D., (2016). *Poema umano*. Messina: Mesogea.
- Florenskij P., (2025). *Il valore magico della parola*. Milano: Medusa.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima. Fondamenti di Ecobiopsicologia*. Milano: Magi.
- Frigoli, D., (2017). *L'Alchimia dell'anima*. Milano: Magi.
- Frigoli, D., (2019). *I sogni dell'anima e miti del corpo*. Milano: Magi.
- Frigoli D., (2023). *Il telaio incantato*. Milano: Mimesis.
- Gallese V., Morelli U. (2024). *Cosa significa essere umani?* Milano: Raffaello Cortina.
- Hillman J. (2021) *Le storie che curano*. Milano: Raffaello Cortina.



LETTURE ECOBIOPSICOLOGICHE

L'ALCHIMIA DELL'ANIMA

L'Ecobiopsicologia, recuperando l'itinerario tradizionale dell'alchimia delle immagini, il cui sfondo è situato nel corpo, conferisce a questa via dell'immaginario un rilievo del tutto nuovo, che costituisce il punto di approdo più avanzato dell'immaginario stesso, posto in modo originale a confronto con gli sviluppi più recenti della biologia evoluzionistica e della fisica quantistica.

In questa prospettiva, se si vuole affrontare la natura della psiche, studiandone le espressioni più fondamentali come il rapporto con il destino, il dolore, la felicità, la malattia, il sentimento, l'amore, occorre affrontare il tema dell'anima e della coscienza e i loro punti di contatto con l'inconscio personale e collettivo.

LA FISICA DELL'ANIMA

Le recenti acquisizioni della fisica quantistica, con il concetto di *entanglement*, secondo il quale un unico meccanismo fisico-sincronico sembra unire tra loro tutti i fenomeni, dalle particelle elementari della materia alla coscienza, rendendoli partecipi di una sola realtà olografica, stanno apreendo un nuovo approccio di studio alla coscienza, con effetti sconvolgenti per quanto riguarda la pratica della psicoterapia e della medicina. L'approccio ecobiopsicologico, aderendo a questa idea che i fenomeni mentali abbiano un'origine extra cerebrale, pone al centro della propria riflessione il metodo *analogico simbolico* delle immagini, come scoperta del linguaggio degli archetipi.

IL LINGUAGGIO DELL'ANIMA

L'Ecobiopsicologia, nata dall'epistemologia della complessità, si situa come sviluppo della psicoanalisi e della psicologia analitica junghiana e studia l'aspetto archetipico del Sé nella sua dimensione unificante il campo della materia e della psiche. In ciò che chiamiamo mondo (eco) è implicito un ordine che si ritrova nell'evoluzione della materia (bios) e nella storia della psiche dell'uomo (*psiché*) sotto forma di immagini e miti, sicché l'Ecobiopsicologia rappresenta la proposta e insieme l'invito a leggere nei simboli archetipici quell'"*harmonia mundi*" che costituisce lo schema dell'"*unus mundus*".



AUTRICE: **Marianna Nobile** – Psicologa e Psicoterapeuta specializzata presso l’Istituto ANEB e in formazione continua presso la Scuola di Supervisione dell’Istituto. Terapeuta EMDR. Grafologa Professionista specializzata in Orientamento Professionale.

SUPERVISORE: **Sonia Colombo** – Psicologa e Psicoterapeuta. Docente e Supervisore presso l’Istituto ANEB. Formatrice, Terapeuta EMDR e Supervisore di équipe infermieristiche in ambito oncologico. Membro del Comitato Scientifico della Rivista Materia Prima.

LA BRAVA BAMBINA E L’AGGRESSIVITÀ NEGATA: STORIA DI UNA GESTAZIONE SIMBOLICA

«Ciascuno cresce solo se sognato»
Danilo Dolci (2016)

Primi colloqui: il risveglio di Anna ad opera del corpo

In una calda giornata di metà settembre di un paio di anni fa, nel momento in cui l'estate stava gradualmente svanendo ancora in modo poco percettibile per favorire il transito verso l'autunno, Anna arriva in consultazione inviata da una collega psicoterapeuta che seguiva in terapia una sua cara amica. La collega, conoscendo il mio percorso di specializzazione, aveva orientato la richiesta verso un confronto con la terapia ecobio-psicologica, mostrandosi molto sensibile nel cogliere come i messaggi del corpo di Anna avrebbero potuto beneficiare di una lettura psicosomatica se collocati all'interno di un approccio volto alla complessità.

Incontrai così Anna, giovane donna a quel tempo di trentaquattro anni e di una bellezza "acqua e sapone" che ben si sposava con l'accuracy con cui vestiva e si presentava. Le sue fattezze, il suo bel viso e i capelli lunghi biondi che arrivavano alle spalle denotavano non solo un certo grado di cura ma anche il presagio di un'estetica d'anima.

Anna ebbe subito modo di dirmi, già nei primi colloqui, che portava con sé il desiderio di poter diventare madre e che le sarebbe piaciuto realizzare con il compagno il disegno di una famiglia. Tale progetto sembrava però essersi bloccato a causa della riattualizzazione di attacchi di ansia e panico che erano riemersi a partire dalla primavera del 2023 e, quindi, circa sei mesi prima del nostro primo incontro.

Dal suo racconto emerse che gli attacchi di panico si erano presentati la prima volta durante il terzo anno del liceo, periodo in cui

sia la scuola che sua madre premevano affinché lei conseguisse risultati sempre più performanti. Già a quel tempo il corpo stava rispondendo a tali richieste con chiari segnali di malessere che vennero, però, trascurati. Anna riportava inoltre una grossa fatica derivante da una serie di disturbi psicosomatici: emicrania, reflusso gastroesofageo, bruxismo, fenomeni di aumento della salivazione con deglutizione forzata e episodi di tricotillomania caratterizzavano le sue complesse giornate. Somatizzazioni, dunque, molto specifiche la cui urgenza era stata ben colta dalla collega inviante e che sono poi divenute oggetto di analisi e di riflessione durante il percorso di psicoterapia, tuttora in corso. Approcciandomi in maniera empatica ed accogliente nell'ascolto del dolore di cui la paziente mi faceva partecipe, mi feci da subito spiegare da Anna le caratteristiche di quei frequenti attacchi di panico che stava nuovamente rivivendo e che venivano descritti come una forte sensazione di soffocamento avvertita quando doveva prendere mezzi di trasporto quali l'aereo, l'auto o la metropolitana. La paura di soffocare si manifestava inoltre anche durante l'assunzione del cibo: Anna aveva il timore di aver sviluppato una qualche allergia verso possibili alimenti non meglio specificati, al punto tale da temere di poter morire. La paziente riferiva inoltre di provare ansia e disagio tutte le volte in cui si sentiva obbligata, costretta come, ad esempio, quando doveva rimanere seduta in auto con la cintura di sicurezza allacciata oppure quando partecipava a riunioni di lavoro in cui doveva rimanere seduta alla scrivania per diverse ore.

Di fronte alla descrizione di un'evidente sofferenza iniziale a domandarmi se la paura del soffocamento di cui Anna parlava potesse

avere a che fare con il tema delle relazioni. Nel momento in cui aveva prospettato e concepito l'idea di un progetto vitale (l'avere un figlio) e familiare si erano infatti presentati pensieri angoscianti e fantasie di morte in cui il tema dominante sembrava essere quello della costrizione. Forse nella sua storia qualcuno l'aveva "costretta" al punto da poterla soffocare? Poteva esserci qualche relazione fra la fantasia di divenire madre che si stava in lei affacciando e il suo essere stata figlia? Di fronte ad un'ipotetica genitorialità e all'idea di formare una famiglia quale aspetto inconscio poteva essersi dichiarato? E quel progetto come poteva essere correlato a possibili soffocanti tematiche di costrizione ed obbligo?

Anna mi disse in quei primi incontri che poteva essere arrivato il «momento giusto» per avere un figlio, ma che aveva paura di riversare su di lui le sue ansie non riuscendo a gestire i propri stati d'animo altalenanti nel momento in cui fosse rimasta incinta ed io avevo avuto in quel frangente la sensazione che la donna potesse sentire un forte senso di responsabilità nel dover ricoprire un ruolo materno in maniera "performante", senza potersi concedere sbavature, con tante e forse troppe aspettative messe al servizio del poter generare un figlio "perfetto". Controtransferalmente avvertivo nel contempo un'emozione molto intensa nel dialogo con lei perché le tematiche che la giovane donna presentava erano risuonate dentro di me con un certo grado di profondità, invitandomi ad aprire uno spazio di riflessione su possibili temi molto delicati e per lei centrali riguardanti il suo "femminile".

Tutte queste erano però solo prime ipotesi che emotivamente mi accompagnavano mentre con la paziente davamo inizio ad un percorso atto a risignificare la sua storia, collocandola all'interno della cornice epistemologica dell'Ecobiopsicologia che, grazie all'uso attento della funzione analogica-simbolica, è in grado di svelare e far emergere il mondo invisibile che si cela nel confuso frastuono del visibile.

La metodologia ecobiopsicologica è infatti in grado di cogliere la totalità dell'individuo senza trascurare anche l'attento ascolto e la

comprendere delle somatizzazioni con cui il corpo del paziente si esprime nel corso della sua esistenza. Quest'ultime, infatti, divengono spesso portavoce di possibili tematiche di sofferenza espulse dalla mente cosciente, che, se rilette coerentemente e in un'ottica di complessità, grazie ad un ascolto capace di passare dalla storia anamnestica del paziente al "romanzo" di vita dello stesso, possono portare a guarigione (Frigoli, 2007).

Partendo da questi presupposti mi chiesi quindi se il corpo di Anna si stesse esprimendo, attraverso il ricorso agli attacchi di panico e le numerose somatizzazioni, con un linguaggio che, grazie all'approccio eco-biopsicologico, avremmo potuto tradurre e risignificare, andando oltre la sua biografia, in uno spazio e in un tempo più ampi che la psicoterapia avrebbe potuto con lei co-creare. È infatti ricercando un "senso" tra gli eventi esistenziali della storia del paziente e collegandoli fra loro attraverso le possibili analogie, che è possibile far emergere una visione olografica dello stesso, ricostruendone il romanzo di vita e riuscendo, quindi, a far affiorare al meglio i legami coerenti visibili e invisibili che compongono la rete di relazione tra la dimensione psichica e quella somatica. Aiutare il paziente a collegare i pezzi "frammentati" della sua esperienza (passata e presente, intrapsichica e relazionale, psicosomatica e spirituale) equivale a restituirgli quella capacità immaginativa che in realtà



Gustav Klimt, *Il bacio*, Vienna, Österreichische Galerie Belvedere, 1907-1908

contiene in sé l'affetto e il suo intero mondo emotivo. E, man mano che questa capacità immaginativa aumenta, si viene a creare fra i due attori della scena terapeutica, paziente e psicoterapeuta, un campo nuovo in grado di orientare la persona sofferente, riparare le sue frammentazioni interne e, laddove è possibile, intravedere in profondità anche il "senso" della sua esistenza.

Per realizzare tutto ciò è stato necessario aprire con Anna uno spazio, mentale e concreto, dedito a ricostruire la sua anamnesi che, per il terapeuta ecobiopsicologico è da intendersi come «una storia d'anima che trascende il momento» (Breno, 2012, pag. 30).

Anamnesi: l'esplorazione dell'Anima e del femminile nella storia della paziente

Attraverso le domande che avevo rivolto silenziosamente a me stessa per iniziare ad attivare già un primo campo di lavoro, procedetti con l'anamnesi della paziente raccolgendo la sua storia biografica, i sintomi e le somatizzazioni che di seguito riporterò necessariamente in modo sintetico e in funzione della comprensione del caso clinico.

Anna era originaria di una regione del sud-Italia ma dall'età di diciannove anni si era trasferita a Milano con l'obiettivo di proseguire nei suoi studi. Molto colta, con un bagaglio di viaggi ed esperienze all'estero, si era professionalmente inserita all'interno di una multinazionale ricoprendo un ruolo di rilievo nel settore della comunicazione. Conviveva da quattro anni con il compagno Giorgio, suo coetaneo.

I genitori di Anna non si erano mai sposati. Il padre Claudio, oggi settantacinquenne, era già stato sposato prima di incontrare la madre di Anna. Il matrimonio, durato pochi anni, era stato riparatore di una gravidanza inaspettata e lui si era così trovato costretto a sposarsi. Divenuto padre, si era poi occupato del figlio, fratellastro di Anna, solamente dal punto di vista economico. Conoscerà solo diversi anni dopo Cinzia, la madre di Anna.

«Sono stata voluta soprattutto da mia madre che mi ha cresciuta» mi dirà da subito Anna, mettendo in evidenza da una parte il forte desiderio di maternità della madre ma, dall'altra, anche la mancanza di un coinvol-

gimento affettivo da parte del padre nella sua crescita. La madre Cinzia, oggi sessantottenne, aveva infatti accettato da subito la condizione implicita posta dal compagno Claudio e, cioè, che sarebbe stata lei a farsi carico della bimba, dato che lui era molto dedito alla sua carriera professionale, che lo portava frequentemente a viaggiare per il mondo, oltre che alla passione per alcuni sport che praticava con impegno e ai quali non era disposto a rinunciare. La condizione implicita posta dal padre di Anna e accettata dalla madre Cinzia fu quindi che l'uomo sarebbe stato presente all'interno del nucleo familiare ma con quella distanza emotiva necessaria a non cambiare nulla rispetto alla sua vita precedente.

Approfondendo le prime tappe della vita di Anna è poi emerso come fosse nata a termine, con un parto eutocico lungo e complesso. Già al momento del parto, il padre era peraltro arrivato tardi, tanto che la mamma era stata accompagnata in ospedale da un parente, che fu scambiato per il marito. Allo stesso modo, dopo solo tre giorni dalla nascita della bambina, il padre era partito, in accordo con la madre di Anna, per un viaggio premio aziendale in Sudamerica, assentandosi per due settimane.

Già dalla raccolta di questi primi elementi anamnestici, emerse dunque la manifestazione di evidenti difese psichiche di evitamento che Claudio viveva rispetto al ruolo paterno vista la situazione di distanza che, fin dai primi giorni, aveva caratterizzato il suo rapporto con la figlia Anna e la compagna Cinzia. Allo stesso modo la madre di Anna aveva fin da subito tacito quelli che possiamo immaginare fossero stati i bisogni di vicinanza e di supporto emotivo di una donna che vive per la prima volta l'esperienza della maternità. L'immagine è dunque quella di un padre incapace di entrare in un'ottica di sacrificio di parti di sé necessarie ad accogliere la nascitura e di una madre che accetta passivamente di farsi carico in solitudine della piccola, forse anche per paura di incorrere nell'epilogo della prima moglie di Claudio, da lui lasciata.

Anna, come diceva la madre Cinzia, era nata «magretta», pesava infatti un po' meno di



tre chili. Allattata dalla madre fino ai suoi sei mesi, soffriva spesso di coliche. I primi tempi erano dunque stati molto duri per la mamma Cinzia perché la piccola piangeva spesso. La donna inoltre, solo quattro mesi prima della nascita della bambina (al 5° mese di gravidanza), aveva subito anche il lutto doloroso e improvviso di suo padre. Possiamo quindi immaginare quanto fosse sofferente e affaticata, avvolta in un vissuto di solitudine peraltro aggravato dalla lontananza del compagno.

Se da un lato, solo a distanza di tempo, durante una conversazione tra madre e figlia, Cinzia si era autorizzata a narrare ad Anna quanto fossero stati difficili quei primi mesi, svelando una parte di sé tenuta segreta, dall'altro la piccola, fin da subito, proprio attraverso la manifestazione del pianto, sembrava avere inconsciamente intercettato le quote emotive di tristezza di cui la madre era intrisa.

Con lo svezzamento si erano poi rivelati i problemi di allergia di Anna che le procuravano macchie e ponfi sul corpo: si scoprì in seguito che erano i latticini la principale causa di tali problematiche. Simbolicamente si era evidenziata dunque, fin da subito, una risposta anomala del sistema immunitario della paziente, manifestatasi attraverso uno spostamento sul latte delle quote di minaccia con cui era entrata probabilmente in contatto i primi mesi (il latte materno carico di emozioni d'angoscia e solitudine).

Dalla raccolta anamnestica, finalizzata ad approfondire l'eventuale presenza di traumi intergenerazionali, era poi emersa una dolorosa tematica di lutti che aveva coinvolto entrambi i genitori di Anna. La mamma Cinzia aveva infatti subito la perdita di sua madre quando aveva solo 13 anni, a causa di un tumore al seno, mentre il papà di Anna era rimasto orfano di padre all'età di cinque anni in conseguenza di un incidente stradale fatale per l'uomo. La mamma della paziente, allora preadolescente, aveva drammaticamente assistito alle fasi della malattia della propria madre senza poter beneficiare di alcun supporto emotivo, visto che il padre (nonno materno della paziente) era un "militare" poco avvezzo alla tenerezza, molto rigido e severo.

A sua volta, il padre di Anna era stato invece cresciuto da una madre rimasta vedova in giovane età che lo aveva molto idealizzato in quanto primogenito maschio, favorendo così un legame simbiotico. La contemporanea assenza del padre, dovuta ad una morte precoce, aveva infine ulteriormente impedito un sano sviluppo, necessario a poter interiorizzare nel padre di Anna adeguati confini, atti a percepire l'altro e a favorire lo sviluppo di relazioni autentiche.

Entrambi i genitori di Anna avevano quindi necessariamente dovuto imparare fin da piccoli una rigida modalità di conformarsi alle regole e ai desideri del proprio genitore: la madre Cinzia silenziando gli aspetti emotivi, tenuti segreti, il padre Claudio imparando a privilegiare narcisisticamente sempre sé stesso e mettendo in secondo piano le persone significative della sua vita, forse anche nell'estremo tentativo di rigettare le proiezioni materne che lo avevano fatto sentire "costretto" in un ruolo complesso, fatto di eccessiva idealizzazione ma privo di un reale confronto con l'altro.

Tenuto conto di questi aspetti peculiari, è possibile quindi comprendere come la mamma della paziente, dati gli irrisolti traumi familiari e il mancato rispecchiamento di cui non aveva potuto beneficiare, pur di non rischiare di mettere a repentaglio il legame di dipendenza dal compagno, avesse accettato di farsi carico della bambina con tutto ciò che poteva conseguire in termini di emozioni che erano potute poi circolare all'interno della diade madre-figlia. Al tempo stesso il padre, distante e centrato solo su di sé, aveva fatto sentire alla compagna, e di conseguenza alla figlia, una gran lontananza e solitudine.

La presenza di una madre fragile e dipendente e di un padre che non aveva favorito nella figlia una sana direzione progettuale, abdicando al suo ruolo, aveva portato così Anna a non poter fare esperienza in famiglia di un luogo accogliente in cui le emozioni potevano essere espresse e condivise. Non avendo potuto essere autenticamente rispecchiata, era così finita per sviluppare, come accade in questi casi, una precoce adultizzazione, imparando ben presto a neutralizzare le proprie emozioni e a non disturbare. Aveva cioè pre-

cocemente imparato ad assumere un ruolo da persona matura perdendo, purtroppo, la possibilità di vivere un'infanzia e una fanciullezza in cui poter fare esperienza di sé.

A confermare tali ipotesi fu l'andamento scolastico della paziente: Anna era stata infatti sempre molto brava e diligente, andava molto volentieri già alla scuola materna così come si era sempre ben inserita nei vari cicli scolastici. Allo stesso modo era arrivata senza troppe difficoltà a conseguire la Laurea in Lettere e una specializzazione all'estero.

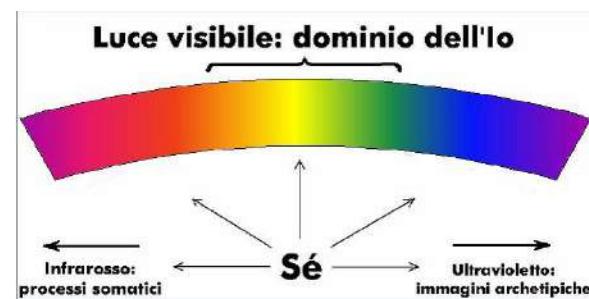
Il campanello d'allarme della fatica emotiva che portava dentro di sé, si era solo attivato, come anticipato, durante il terzo anno di Liceo, dove, a seguito delle continue richieste da parte della madre di un'ottima performance nei risultati, era sopraggiunto il primo attacco di panico in cui Anna pensava che sarebbe addirittura morta, tanto erano stati grandi il disagio e la sofferenza. In quell'occasione la paziente ricorda che la mamma era andata a prenderla a scuola e che poi, pian piano, tutto era tornato alla normalità. Tuttavia la madre di Anna, incapace di vedere la figlia e di sintonizzarsi su di lei, non aveva saputo nemmeno in quell'occasione sostenere la figlia con parole capaci di poter intercettare il suo vissuto emotivo.

A dichiarare le fatiche emotive presenti nella madre di Anna, fu anche la sua reazione di fronte all'arrivo ai dodici anni della figlia del ciclo mestruale: la mamma aveva infatti trattato quella tappa così significativa nella vita di ogni donna in modo concreto, suggerendo alla paziente cosa avrebbe dovuto fare in quei giorni ma senza cogliere l'occasione per condividere parole o gesti carichi di quel significato orientato a valorizzare una soglia di passaggio tanto importante per il femminile. In merito a quest'ultimo aspetto è opportuno evidenziare come l'arrivo del ciclo mestruale di Anna avesse potuto avere un rimbalzo emotivo anche nella madre Cinzia la quale, come anticipato, intorno ai suoi tredici anni aveva subito il lutto della propria madre. E' dunque ipotizzabile che, per identificazione proiettiva, la donna si fosse rispecchiata nella figlia venendo a contatto con quello che fu il suo vissuto legato al proprio sviluppo corporeo e alla tappa mestruale, probabilmente

coincidente o comunque molto prossima alla perdita di sua madre.

Il corpo: il depositario dell'indicibile

All'interno della psicoterapia ecobiopsicologica, riconoscere e recuperare i sintomi presenti nella storia del paziente diviene di rilevante importanza affinché la portata informativa degli stessi, adeguatamente rielaborata, consenta di connettere fra loro gli eventi psichici e somatici in una nuova visione che può essere rappresentata dal *continuum infrarosso* (corpo) con le corrispettive immagini dell'*ultravioletto* (psiche). Questo rapporto, sintetizzato da Jung all'interno della psicologia analitica, ricorre ad un'analogia che utilizza metaforicamente lo spettro luminoso con il polo *ultravioletto* posto sulla destra e il polo *infrarosso* sulla sinistra (Fig. 1). Nel primo troviamo collocati i processi psicosomatici che si traducono in una prevalenza di aspetti legati alla corporeità, alla materialità e ai comportamenti istintuali, mentre in corrispondenza del secondo gli aspetti psichici che si impongono come immagini, rappresentazioni e pensieri. Al centro, tra questi due estremi, è posta la banda del "visibile" che, per analogia, corrisponde all'*ego individuale*, con un tratto tendente all'*infrarosso*, dove si situeranno gli aspetti istintuali dell'*Io*, e un tratto tendente all'*ultravioletto*, più specifico delle rappresentazioni psichiche ordinarie. In questa prospettiva l'essere umano non è solo materia o solo psiche, ma un'unità che l'Ecobiopsicologia chiama Sé Psicosomatico (Frigoli, 2014, pag. 64).



Jung C.G., *Rapporto fra gli archetipi e le immagini psichiche pertinenti, 1915-1917* (da: Jung C.G., *La dinamica dell'inconscio*, in Opere, vol. VIII, Torino, Boringhieri, 1976)

Proprio partendo da tali assunti, l'Ecobiopsicologia, affrontando in maniera nuova ed originale il tema delle somatizzazioni, secon-



do un'ottica simbolica e archetipica, mira a connettere fra loro gli eventi psichici con i corrispondenti somatici.

E' stato grazie al modello ecobiopsicologico che, di fronte alle numerose somatizzazioni di cui Anna soffriva, mi sono potuta porre con un atteggiamento di apertura verso la ricerca di possibili collegamenti analogici, utili a potermi confrontare con le zone più oscure del suo inconscio, rimanendo al contempo disponibile all'emergere di ipotesi che, nel lavoro di terapia, man mano, sono affiorate. Riprendendo così i sintomi di sofferenza, quali le coliche e l'allergia ai latticini che si erano manifestati fin da piccola in Anna, come già anticipato, ho potuto comprendere come la risposta anomala del sistema immunitario della paziente fosse rappresentativa di uno spostamento sul latte delle quote di minaccia con cui la stessa era entrata in contatto i primi mesi della sua vita. Anna era infatti stata principalmente desiderata dalla madre che si era poi trovata ad occuparsi con fatica della sua crescita svolgendo, durante le fasi delicate dello sviluppo evolutivo della figlia, sia un ruolo materno che paterno. Compresi quindi come le emozioni di solitudine, di angoscia ma anche di rabbia provate dalla madre in quel periodo così complesso, alimentate dall'emergere delle quote più inconsce legate al suo essere stata una bambina traumatizzata, fossero state trasmesse alla figlia proprio all'interno della delicata fase dell'allattamento. La somatizzazione di Anna poteva cioè essere considerata lo specchio visibile dei contenuti invisibili presenti nell'inconscio della mamma.

Seguendo questo tracciato, il lavoro di terapia condotto con Anna mi portò inoltre ad ipotizzare quanto ancor prima della fase di allattamento, e dunque già a partire dallo stadio fetale, la paziente potesse essere entrata in contatto con quote emotive significative e complesse, espresse proprio attraverso le numerose somatizzazioni.

In particolare è stato possibile rintracciare nel vissuto faticoso della mamma Cinzia il trauma capitato al quinto mese di gravidanza, dove lei perse improvvisamente il padre per un infarto cardiaco. Una morte drammatica che la lasciò attonita e che colpì nuovamente

in modo doloroso le sue origini familiari, già entrate in contatto con un aspetto traumatico dovuto alla perdita della mamma, avvenuta ai tredici anni di Cinzia. La perdita del padre determinò inoltre una frattura importante all'interno di un delicato equilibrio familiare dove erano presenti oltre a Cinzia e ai suoi quattro fratelli anche altri due fratellastri, figli della prima moglie dell'uomo, anch'essa morta prematuramente. I rapporti tra i fratelli, già caratterizzati da una certa distanza emotiva e da una fragilità di fondo che aveva reso le relazioni faticose, erano così ulteriormente peggiorati. La perdita improvvisa del padre aveva dunque nuovamente generato in Cinzia un vissuto di vuoto e di mancanza, facendola sentire ancora più sola, all'interno della fragile cornice nella quale già abitava la complessa esperienza del diventare madre insieme ad un compagno dai tratti abbandonici.

Come confermato dagli studi delle neuroscienze, già nella vita intrauterina sappiamo avvenire uno scambio continuo tra il feto e l'ambiente materno: l'embrione dialoga con i tessuti della madre iniziando un processo di comunicazione che durerà poi per tutta la vita, gettando le basi per le relazioni future. Nella gestazione si realizza di fatto un'autentica simbiosi, nel senso letterale del termine. Il "vivere insieme", dal greco *syn-bios*, di rilevante importanza per l'apprendimento, è costituito da quell'insieme di sollecitazioni e di stimoli che il feto riceve dall'esterno e dall'interno dell'organismo materno e che poi "archivia" nel precoce sviluppo del suo sistema nervoso centrale. Tale scambio simbiotico è la premessa di ciò che in neurofisiologia è stato definito download, cioè scarico di informazioni che passano dal sistema limbico della madre a quello del bambino nel primo anno e mezzo di vita, attraverso l'attaccamento (Shore, 1994).

Dato quindi che la relazione madre-bambino inizia già nel dialogo tra la placenta materna e il feto, necessariamente, quando a causa di una tensione emotiva della madre in essa avverrà il rilascio di un eccesso di ormoni dello stress, a cascata dovremo tenere presente che verrà coinvolto anche il futuro nascituro. Nei casi poi in cui la madre subirà ripetuti

traumi o traumi gravi durante la gestazione, nel feto si creeranno disconnessioni neuro-nali, che prenderanno la forma di MOI-D (Modelli Operativi Interni Dissociati) che, non potendo trovare un'espressione verbale, verranno codificati nel corpo. In queste situazioni traumatiche, il corpo può così diventare il palcoscenico su cui vengono messe in scena le criticità che spiegano le esperienze intersoggettive esperite ed è nel lavoro di terapia che tali somatizzazioni devono poter essere significate e comprese, per essere poi liberate.

Mentre in questa prima fase di terapia con Anna mi accingevo a confrontarmi con la profondità dei traumi di cui era portatrice e con l'analisi del rapporto con il tema del materno, apprendo alla possibilità che la madre avesse traslato su lei figlia quote emotive non dichiarate (bisogni, paure esperite durante la gravidanza, rabbia per la distanza emotiva del compagno Claudio, ma anche il confronto inconscio con il suo essere stata figlia), addirittura fin da quando ancora la paziente era in grembo, la paziente fece un sogno che andò a mettere in luce le sue emozioni primarie confermando la traiettoria di lavoro: «Partorisco un bambino e poi sono maldestra nell'accudirlo. Il bambino che partorisco ha delle unghie lunghissime e affilate».

Il sogno, molto significativo, ci diede infatti modo di immaginare come, in quel momento, quel bambino potesse rappresentare proprio la paziente che, nel grembo della madre, si era nutrita della rabbia che abitava il suo inconscio, presentandosi con unghie lunghissime e affilate, a rappresentare i sentimenti di aggressività rimasti inconsci e che proprio nella fase intrauterina avevano preso forma. L'accudimento filiale maldestro presente nel sogno, rappresentava inoltre in primis le modalità concrete e non sintoniche di accudimento ricevute dalla paziente, poco orientate a permetterle di poter imparare a ritrovare sé stessa nel contatto con la madre ma, in secondo luogo, anche le proprie parti piccole aggressive venute simbolicamente al mondo e di cui lei stessa ancora non sapeva prendersi cura.

Le emozioni che prendevano corpo in terapia, unitamente al sogno, permisero di co-

minciare a mettere in luce quanto il desiderio di avere un figlio avesse fatto emergere in Anna vissuti disturbanti come il panico e la paura, in quanto inconsciamente era entrata in contatto con le proprie quote aggressive primarie sepolte nell'inconscio e nel soma, che non erano mai potute emergere né tanto meno essere accolte ed elaborate.

Poiché, come fin qui emerso, il corpo non dimentica e, anzi, si fa portavoce della presenza di emozioni inconsce o contenuti disturbanti per la coscienza attraverso il sintomo, ebbi modo di proseguire il lavoro di terapia con Anna lavorando attivamente anche sulle ulteriori somatizzazioni di cui era portatrice. In particolare la giovane donna, fin da adolescente aveva sofferto di emicrania individuando proprio nell'ambito dello studio (dalle scuole medie fino all'Università) le fasi di maggior picco del malessere, corrispondenti ai momenti in cui era tenuta a sottoporsi a verifiche ed esami di tipo valutativo. Un neurologo contattato per tentare di limitare il disagio e la fase acuta di sofferenza aveva a quel tempo prescritto un farmaco che non sortì, però, alcun beneficio. Gli episodi molto intensi investivano in particolare la zona superiore del capo e si estendevano lateralmente anche all'area cervicale.

Quando le chiesi di descrivermi il tipo di dolore, mi disse che generalmente iniziava con un pulsare incessante alle tempie, che le procurava poi vertigini con episodi sporadici di vomito e fotofobia. Le conseguenze di tali episodi ponevano Anna nella condizione di evitare il contatto con gli altri e di astenersi da ogni attività. Il risultato di tale somatizzazione portava così la paziente a doversi isolare e a chiudersi nel silenzio e nel bisogno di stare immobile e al buio, come se questo passaggio fosse un modo per tornare in termini metaforici nella protezione del grembo materno, ossia nel luogo dove tutto si era generato.

Tenuto conto delle richieste sempre più performanti che le arrivavano a quel tempo sia dalla madre che dalla scuola mettendo in luce le sue parti fragili e trascurate, è dunque possibile comprendere come Anna manifestasse attraverso l'emicrania non solo il suo dolore per non essere stata adeguatamente



rispecchiata nei suoi bisogni emotivi, venendo vista solo in un'ottica prestazionale, ma anche la rabbia primaria, già contattata nel rapporto con il seno della madre.

Nel mese di novembre del 2023, mentre con Anna continuavo il lavoro di analisi atto a mettere in luce il rapporto con le figure genitoriali e le corrispondenti immagini interne da lei introiettate, ponendole in relazione con il desiderio di poter avere un figlio e con il tema delle somatizzazioni, avverrà un episodio sincronico che desidero riportare per la carica simbolica che tanto mi aveva colpita. Al termine di una seduta molto dolorosa in cui Anna mi aveva resa partecipe di come la madre l'avesse sempre «spostata in avanti» nel tempo, mettendola nella condizione di pretendere sempre più da sé stessa e caricandola di aspettative affinché potesse raggiungere i risultati che lei non aveva potuto ottenere nella sua vita, la paziente si era recata ad una lezione di yoga. Proprio in quell'occasione si era sentita molto male a causa di un attacco di emicrania fortissimo accompagnato da vomito e vertigini al punto tale che il giorno successivo si era recata d'urgenza da un otorinolaringo-otolaringoiatra perché temeva che la posizione di yoga eseguita, le avesse procurato qualche danno agli otoliti. Analizzando con lei il tipo di asana che aveva modellato col suo corpo, al fine di comprendere il successivo forte scoppio di emicrania, era così emerso che si trattava del *sirsasana* (la posizione sulla testa), tipicamente caratterizzata dal rimanere con la testa in giù. Simbolicamente, attraverso quella posizione rimandai ad Anna come fosse entrata inconsciamente in contatto con l'«aver tenuto la testa bassa», immagine che l'aveva riportata all'interno della dimensione del conflitto genitoriale, in cui la madre, pur richiedendo molto ad Anna in termini di efficienza, aveva rappresentato un modello femminile dipendente e deficitario, che aveva chinato la testa nei confronti delle esigenti richieste del compagno.

Allo stesso modo, raccordando sintonicamente il lavoro di terapia in atto con l'immagine dell'asana, intuii come la paziente nella posizione con la testa in giù avesse inconsciamente richiamato il tema della sua «na-

scita» avvenuta in un contesto di solitudine emotiva e di angoscia che aveva caratterizzato l'esperienza del diventare madre di Cinzia. La somatizzazione di quel terribile episodio di emicrania aveva quindi messo in contatto Anna con le quote aggressive inconsce che il suo corpo cercava di espellere attraverso il sintomo del vomito, mentre le vertigini indicavano al contempo il suo stato di disorientamento.

Come anticipato, oltre che di emicrania Anna soffriva anche di reflusso gastrico e mal di stomaco, fenomeni di aumento della salivazione con deglutizione forzata e ripetuta, bruxismo e tricotillomania.

Tali somatizzazioni, di natura ossessiva e aggressiva, si erano presentate fin da ragazzina. La paziente aveva infatti riportato che, dall'inizio delle scuole medie fino al diploma, aveva sofferto di reflusso gastrico e mal di stomaco come se il suo corpo si fosse fatto messaggero di emozioni «non digerite», faticose da «far scendere» e che per questo «tornavano indietro». Anna allora era arrabbiata con la mamma che la spingeva «sempre troppo in avanti» e che non era in grado di comprendere le sue esigenze, ponendo aspettative soffocanti su di lei, come quando le rimarcava che a scuola «lei non era da sette ma da nove o dieci», facendole capire che pretendeva quel tipo di performance. Anna era dunque a lungo stata vista da sua madre secondo un codice superegoico e, per sentire di essere amata, fin da piccola aveva dovuto negare le sue emozioni, che venivano però somatizzate nel corpo.

Allo stesso modo, la deglutizione forzata e ripetuta rappresentava per Anna una sorta di riflesso automatico, una sorta di deglutizione emotiva, in cui il materiale simbolico non riuscendo a scendere, ad essere cioè psichicamente elaborato, portava la paziente a trovarsi costretta a ripetere ossessivamente quel gesto nel tentativo di controllare il continuo imporsi e riproporsi delle tematiche emotive sopra descritte.

Grazie all'approccio ecobiopsicologico è stato infine possibile operare quella traslazione analogica mediante la quale anche gli episodi di tricotillomania sono potuti essere simbolicamente riletti come il tentativo di

“strappare” idee e pensieri disturbanti dalla testa. Un bisogno dunque della paziente di allontanare da sé, in maniera piuttosto aggressiva e ossessiva, contenuti emotivi faticosi da elaborare.

Infine, le cariche aggressive di cui Anna era depositaria hanno potuto essere chiarite e portate a coscienza attraverso l’ulteriore lettura simbolica del fenomeno del bruxismo notturno, dove il digrignare dei denti esprimeva tutta la rabbia inconscia che emergeva durante il sonno, quando il controllo consciente veniva cioè meno.



Sandro Botticelli, *Nascita di Venere*, Firenze, Galleria degli Uffizi, 1485 ca

La danza della Dea Afrodite: il processo creativo della cura

Esaminando i tratti anamnestici di Anna, la sua storia e le sue somatizzazioni, mi resi conto di come nella terapia si stessero condensando eventi reali (il desiderio di una gravidanza che aveva slatentizzato vecchi traumi), relazioni fallite o abbandoniche (una madre poco emancipata ma molto richiedente nei confronti della figlia ed un padre emotivamente distante), modalità traumatiche convergenti dal punto di vista transgenerazionale (scaturite dall’esplorazione dell’anamnesi familiare).

Tutta la sua sintomatologia si inseriva in un quadro di aggressività non espressa all’esterno ma rivolta all’interno, su sé stessa. Ora che Anna era adulta, si ritrovava a doversi confrontare con un mondo emotivo che per tanto tempo era stato soffocato e che spingeva per emergere, proprio ora che si collocava di fronte al desiderio di una sua genitorialità. Procedendo nel lavoro di cura, dopo avere esaminato le emozioni traumatiche legate al vissuto con il materno, fu possibile, oltre che

necessario, dare spazio anche alle tematiche inconsce irrisolte che coinvolgevano maggiormente la figura paterna, tanto importante a poter dare internamente una guida, una direzione trasformativa alla propria figlia.

Come scrive l’analista junghiana Linda Schierse Leonard nel suo libro *La Donna ferita. Modelli e archetipi nel rapporto padre-figlia*, la crescita emotiva di una figlia è molto influenzata dal rapporto col padre. Le modalità con cui il padre si relaziona con il femminile della propria figlia influenzeraò infatti il modo in cui lei diventerà una donna adulta.

Nel caso di Anna la tematica che fu necessario affrontare fu quella del padre *“Puer Aeternus”* di cui lei aveva fatto esperienza. Solitamente le figlie dei *Puer Aeternus* (Leonard, 1982) crescono senza un modello adeguato di autodisciplina oppure, come nel caso della paziente, se la autoimpongono in maniera molto restrittiva. Anna, a tal proposito aveva fatto già grandi cose nella sua vita dal punto di vista professionale, ma ciononostante si sentiva insicura, instabile, ansiosa: il nucleo dell’angoscia di una madre con cariche aggressive e dipendenti, e di un padre *Puer*, mostravano chiaramente le fragilità di cui la giovane era portatrice.

Nell’affrontare tale imago interna, a giungere in soccorso alla terapia, sarà nuovamente un sogno che Anna farà nel mese di dicembre del 2023 e che ben rappresenterà la parte fragile del padre Claudio, *Puer Aeternus* da sempre orientato ad evitare i conflitti ed incapace di prendere impegni all’interno delle proprie relazioni affettive, se non delegandole agli altri: «Porto in braccio mio padre come se fosse un infante inerme». Grazie a tale immagine onirica, così precisa e definita, mentre Anna iniziava ad accarezzare l’idea di diventare madre ad un’età (trentaquattro anni) che era peraltro la stessa in cui sua mamma l’aveva partorita (quasi a voler inconsciamente ripetere uno schema in lei presente) emergeva così, in tutta la sua fragilità l’aspetto emotivo quasi mortifero, associato al padre mai cresciuto, inerme, bloccato, piccolo. A evidenziare le incertezze emotive di cui la paziente era portatrice, durante il periodo della terapia finalizzato a bonificare l’immagine interna del padre, erano



anche le domande che Anna in quel periodo mi poneva in merito a «come si fa a capire se davvero si desidera un figlio», visto che molte delle sue amiche d’infanzia avevano avuto da poco o stavano per avere il loro primogenito. Essendo lei una donna molto colta, al fine di sostenere anche la sua parte adulta, mi sono servita della letteratura e in particolare di alcune autrici utili ad esplorare il tema della maternità, favorendo con lei il confronto. In particolare, uno spunto utile al lavoro sarà la seguente riflessione di Sheila Heti, un’autrice di narrativa e saggistica che invita sempre a soffermarsi sui grandi dubbi che assillano la vita moderna e che diventano i nuclei fondanti dei suoi libri: «Tra le donne della nostra età la prima cosa che si vuol sapere di un’altra è se ha figli e, nel caso non li abbia, se ha intenzione di farli. E’ come una guerra civile: tu da che parte stai?» (Heti, 2019, p. 30). Partendo da tale ampio quesito è così stato possibile, rispettando anche le quote adulte e intellettuali di Anna, prendere in esame tale domanda, cercando di riconnetterla alla sua storia di vita, al suo essere stata figlia e alle difficoltà nel sognare il suo ruolo di mamma, prima ancora di poterlo concretizzare.

Ad orientare ulteriormente il campo di lavoro che in terapia si era creato, sarà infine anche un ultimo aspetto riguardante Giorgio, il compagno di Anna, che renderà ulteriormente significativo il momento: sincronicamente, proprio nel momento in cui la coppia stava cercando di realizzare il progetto di un figlio, l’uomo aveva iniziato a soffrire di disfunzione erettile, problematica mai emersa nella sua vita prima di allora.

Anche la somatizzazione di Giorgio ci aveva così dato modo di riflettere sul tema della genitorialità aprendo scenari di confronto: che cosa poteva significare in quel momento della loro relazione, proprio quando stavano iniziando attivamente a cercare un figlio, il presentificarsi della tematica della disfunzione erettile? Forse il compagno aveva potuto cogliere a livello inconscio le fragilità di Anna rispetto alla maternità e, attraverso la somatizzazione, aver creato un tempo sospeso di riflessione? Oppure lui stesso si era sentito fragile in quel passaggio dal ruolo di figlio a potenziale “padre”? Tenendo presente tali

quesiti, mi fu possibile a quel punto formulare anche l’invio in terapia dell’uomo ad una collega che lavora secondo il metodo eco-biopsicologico, così che potesse occuparsi del corpo e della storia di lui da sciogliere, dando ulteriore sostegno alla coppia.

È stato così che, nove mesi dopo l’inizio della terapia di Anna, vera e propria gestazione simbolica della paziente, il lavoro con lei, si è potuto spostare in una dimensione molto diversa passando dalle fantasie rispetto al suo possibile ruolo di mamma ad una dimensione gravidica reale e concreta che le ha permesso di realizzare il desiderio di maternità che inizialmente l’aveva portata a richiedere il lavoro di psicoterapia.

I nove mesi di gestazione simbolica della terapia hanno dunque rappresentato un tempo prezioso in cui la paziente si è dedicata all’ascolto di sé stessa: anche i suoi sogni segnalavano la necessità di fermarsi affinché fosse lei, Anna, a poter venire al mondo e, in questa gravidanza che allude ad una nuova vita, tale passaggio è stato compiuto. La relazione terapeutica ha rappresentato così un materno che l’ha riparata, l’ha vista e l’ha rispecchiata, con l’obiettivo di portarla, nel tempo, a rintracciare quell’equilibrio tra *Animus* e *Animus* che deve costruire dentro di sé. Il lavoro terapeutico la sta inoltre aiutando a riconnettere gli eventi, collegandoli anche ad un tema transgenerazionale e la sta orientando verso quella coerenza necessaria a restituire un significato prospettico alla sua storia, per consentirle di esprimere la sua progettualità più profonda che sta emergendo anche attraverso la maternità.

Come scrive Paola Fereoli, terapeuta ANEB: «La donna gravida si confronta con una trasformazione nel femminile e del femminile e necessita non solo di confrontarsi con il senso che assume il figlio fisico, ma anche aprirsi ad una riflessione cosciente finalizzata al recupero del senso profondo che quel figlio riveste per la propria anima» (Fereoli, 2022, p. 31).

Anna mi ha chiesto di potersi confrontare con questi aspetti, di poter mettere parola sul significato di questa maternità che le è sembrata per lungo tempo ostacolata da impedimenti interni ma anche dalla dimensio-



Berthe Morisot, *La culla*, Parigi, Musée d'Orsay, 1873

ne della coppia, con le problematiche emerse da parte di Giorgio.

Credo che l'impegno che Anna e Giorgio si sono assunti con i rispettivi percorsi vada proprio nella direzione di potersi aprire ad un mutamento di livello superiore: entrambi hanno potuto ri-significare le loro fragilità, riconoscerne le potenzialità per la loro crescita e avviarsi verso una relazione matura, capace di rimanere più radicata nonostante gli sconvolgimenti della vita.

In conclusione, facendo riferimento anche al mito, mi piace poter pensare e sostenere che la storia di Anna mi ha permesso di aprire il campo alla dimensione trasformativa alchemica propria della dea Afrodite, in relazione al processo terapeutico in atto, finalizzato al recupero del femminile, della dimensione generativa di Anna. Afrodite spinge infatti la donna a cercare l'intensità nei rapporti, a tenere in considerazione il processo creativo e ad essere aperta ai cambiamenti. Il suo mito

è collegato al tema della fertilità e del ciclo di vita.

Nella relazione profonda che abbiamo costruito, Anna - Afrodite emerge così nella trasformazione che l'ha portata, a partire dal risveglio ad opera del corpo, a confrontarsi con la sua storia, a riconoscersi negli aspetti del suo femminile che aveva ricevuto poca cura, a trovare le parole per esprimere l'aggressività negata, evitando di somatizzarla attraverso il corpo.

Il lavoro terapeutico si è preso cura del processo generativo che avrebbe potuto sfociare in tante dimensioni progettuali e che, nel caso di Anna e Giorgio, ha assunto la forma di una meravigliosa bambina nata in una notte d'aprile, dopo essere stata lungamente sognata.

References

Ansermet, F., (2021). *La fabbricazione dei bambini*. Roma: Edizioni Magi.



- Bolen, J.S., (1984). *Le dee nella donna*. Roma: Casa editrice Astrolabio.
- Breno, M., (2012). *Anàmnesis: il senso profondo dell'esistenza*, in Materia Prima, n. XII, 2012, pp. 30-32. Milano: ANEB. https://www.aneb.it/media/44/7_MP_Memoria_e_Oblio_21_9_12.pdf
- Breno, M., & Michelon, N., (2023). *Eco-biopsicologia ed EMDR*, in Materia Prima, n. XXIII, 2023, pp. 17-29. Milano: ANEB. <https://www.aneb.it/ecobiopsicologia-ed-emdr/>
- Dolci, D., (2016). *Poema umano*. Messina: Mesogea.
- Fereoli, P., (2022). *Il tabernacolo del femminile*, in Materia prima, n. XXII. 2022, pp. 31-38, Milano: ANEB <https://www.aneb.it/il-tabernacolo-del-femminile/>
- Frigoli, D., (2007). *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica*. Roma: Armando Editore.
- Frigoli, D., (2010). *Psicosomatica e simbolo*. Roma: Armando.
- Frigoli, D., (2014). *La fisica dell'anima*. Bologna: Casa Editrice Persiani.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima*. Roma: Magi.
- Frigoli, D., (2017). *L'alchimia dell'anima. Dalla saggezza del corpo alla luce della coscienza*. Roma: Magi.
- Frigoli, D., (2019). *I sogni dell'anima e i miti del corpo*. Roma: Magi.
- Frigoli, D., (2022). *Il Telaio incantato della Creazione: Dalla particella elementare all'alchimia dell'Anima*. Independently published.
- Gasperetti, F., (2020). *Madri e no. Ragioni e percorsi di non maternità*. Venezia: Marsilio.
- Heti, S., (2019). *Maternità*. Palermo: Sellerio Editore.
- Jung, C.G., (1977). *Animus e Anima*. Torino: Boringhieri.
- Klein, M., (1957). *Invidia e gratitudine*. Firenze: Giunti editore.
- Leonard, L.S., (1982). *La donna ferita. Modelli e archetipi nel rapporto padre-figlia*. Roma: Casa Editrice Astrolabio.
- Miller, A., (2007). *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Mucci, C., (2020). *Corpi borderline*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Shore, A.N., (1994). *Affect regulation and the Origin of the Self. The neurobiology of emotional development*. New York: Erlbaum.
- Shore, A.N., (2022). *Psicoterapia con l'emisfero destro*. Milano: Raffaello Cortina.



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

Diego Frigoli

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

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



Diego Frigoli

IL TELAIO INCANTATO DELLA CREAZIONE

Dalla particella elementare
all'alchimia dell'anima

ℳ MIMESIS / FRONTIERE DELLA PSICHE

Giorgio Cavallari intervista Diego Frigoli [link](#)

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



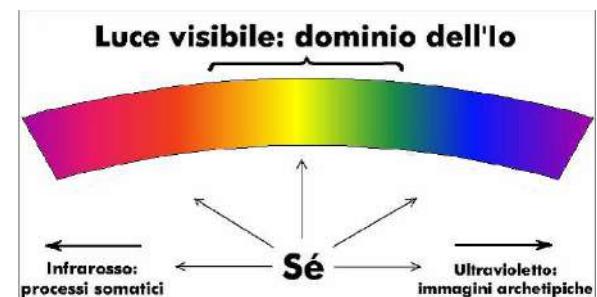
I COLORI DEL NUTRIMENTO, DAL ROMANZO DI VITA AL CONTESTO TERAPEUTICO

Il nutrimento è un tema comune, trasversale e fondante la vita di tutti gli esseri viventi. Se nella sua accezione più immediata rimanda alla dimensione biologica, quella alimentare, esso si accompagna a forme altrettanto vitali di nutrimento: emotivo, affettivo, relazionale, intellettuale. Queste diverse modalità nutritive condividono la medesima funzione: sostenere la vita, farla crescere e sviluppare in modo armonico. La nutrizione biologica non è semplicemente l'atto di mangiare, di ingerire cibo, ma è un processo più complesso che coinvolge l'assorbimento, il trasporto e l'utilizzo dei nutrienti nell'organismo allo scopo di fornire energia, costruire e riparare il corpo, mantenere la salute, regolare le funzioni corporee, fornire sostanze essenziali e proteggere l'organismo (Debellis, Poli, 2019).

Grazie al modello ecobiopsicologico è possibile ampliare la prospettiva di studio dell'alimentazione attraverso i concetti di analogia e *analogia vitale*. L'analogia consiste nell'accostare due fenomeni proporzionalmente collegati, non secondo una logica causale, ma secondo un legame di senso simbolico. Nell'*analogia vitale* tale proporzione verrà riconosciuta nella manifestazione archetipica sottesa ai due fenomeni oggetto dell'analisi ovvero quella manifestazione archetipica che accomuna i fenomeni osservati, mettendo in luce un significato condiviso tra psiche e corpo (Frigoli, 2019). Attraverso questi due strumenti, di cui il metodo ecobiopsicologico si serve come modalità di conoscenza, è possibile ampliare le prospettive di osservazione della nutrizione evidenziandone i simboli e le funzioni archetipiche da essa evocati.

Così come l'alimentazione ricopre diverse funzioni vitali anche gli altri canali nutritivi possono sopperire alle stesse in modalità differenti. Attraverso le analogie che le collegano, diventa possibile, nell'ambito della psicoterapia ecobiopsicologica, far emergere l'elemento di coerenza nel romanzo di vita di ciascun individuo anche in relazione proprio all'ambito della nutrizione ricevuta e ricerchata nelle diverse tappe di sviluppo, come possibile porta di accesso al mondo interiore del paziente.

mendosi altresì attraverso analoghi processi di assorbimento, trasporto, costruzione, riparazione e regolazione. Recuperando l'immagine junghiana dello spettro di luce l'approccio ecobiopsicologico descrive l'espressione dell'archetipo su un *continuum* dall'*infrarosso* -espressione dei processi somatici- all'*ultravioletto* -espressione dei processi psichici e animici- attraversando al centro la banda del visibile (Frigoli, 2007). Dunque anche il nutrimento potrà essere osservato nelle diverse sfumature del *continuum* grazie ai simboli che, per definizione e origine etimologica della parola stessa, collegano, tengono insieme (da *συμ-βάλλω sum-balloo* "mettere insieme" – Cortellazzo, Zolli, 1999) elementi apparentemente disgiunti.



Jung C.G., *Rapporto fra gli archetipi e le immagini psichiche pertinenti*, 1915-1917 (da: Jung C.G., *La dinamica dell'inconscio*, in Opere, vol. VIII, Torino, Boringhieri, 1976)

Così come l'alimentazione ricopre diverse funzioni vitali anche gli altri canali nutritivi possono sopperire alle stesse in modalità differenti. Attraverso le analogie che le collegano, diventa possibile, nell'ambito della psicoterapia ecobiopsicologica, far emergere l'elemento di coerenza nel romanzo di vita di ciascun individuo anche in relazione proprio all'ambito della nutrizione ricevuta e ricerchata nelle diverse tappe di sviluppo, come possibile porta di accesso al mondo interiore del paziente.

Il percorso psicoterapeutico, in tal senso, può diventare uno spazio in cui queste funzioni vitali, e le loro narrazioni, si incontrano

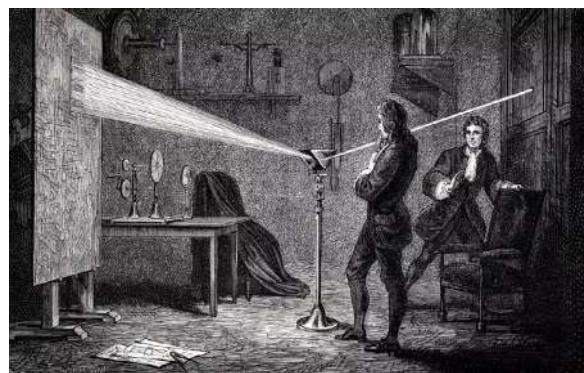


e si riscrivono. Non è solo cura del sintomo, ma anche, ancor prima, esplorazione dei significati nascosti che ogni comportamento – anche alimentare – porta con sé. Il terapeuta può scegliere di leggere il tema del nutrimento come una lente attraverso cui comprendere il paziente, aprendo così nuove prospettive, nuovi sensi, nuove possibilità. Essendo il nutrimento un ambito presente e attivo nella stanza, nell'incontro e nella relazione terapeutica stessa, come si andrà meglio a descrivere, potrà ri-attualizzarsi nel qui e ora dell'incontro, nei suoi termini emotivi, affettivi e relazionali, come possibilità riparatrice, permettendo l'esperienza di un "cibo" buono, coerente con i bisogni della persona. Si potrebbe pensare al tema del nutrimento seguendo il celebre studio di Newton (Newton, Giudici, 2006) sul comportamento della luce e dei colori. Lo scienziato si avvalse di un prisma triangolare mediante il quale poter osservare e conoscere i comportamenti dei colori della luce. Ebbene, scoprì come il fascio di luce bianca, incontrando il prisma, si rivelasse nelle sue componenti basilari: quella struttura fisica che all'occhio appare unica, integrata nel colore bianco, racchiudeva in sé i sette colori dell'arcobaleno e queste componenti si rendevano manifeste nell'incontrare il prisma. Ecco che la metafora si presta ai temi della complessità psichica che hanno possibilità di essere scomposti, osservati, approfonditi, e nuovamente compresi in un'armonica coerenza con gli altri elementi di cui sono composti: si ritiene che il nutrimento possa essere un tema approcciato e approfondito proprio in questo modo, grazie allo strumento prisma-terapeuta che avrà cura di rendere manifeste le componenti della nutrizione nelle sue diverse e coerenti sfaccettature.

Grazie al metodo ecobiopsicologico il mondo interiore del paziente potrà essere accolto nella sua complessità, attivando il campo analogico: partendo dalla possibilità nutritiva che la relazione terapeutica apre sarà possibile esplorare le diverse aree di nutrimento vitale per le caratteristiche assunte nella storia di vita del paziente. Qualora il sintomo del paziente si presentasse nell'ambito dell'alimentazione, ecco che la lettura com-

plessa dell'ambito nutritivo potrà condurre a comprendere anche il senso che il sintomo ricopre. I nutrimenti biologico, affettivo, relazionale, intellettuale, hanno infatti un filo conduttore nell'individuo la cui compiutezza e consapevole coerenza permetterà una più profonda comprensione del funzionamento delle diverse sfaccettature nutritive, fino alla loro integrazione e armonizzazione.

Ed ecco che quel fascio di luce bianca, diventato arcobaleno, potrà tornare a essere un raggio unico, armonico e luminoso.



Louis Figuer, *Sir Isaac Newton che scomponete la luce attraverso un prisma*, da *La Vie des Savants Illustrés*, Parigi, Bibliothèque Nationale, 1868

Il nutrimento principe che l'ambito dell'incontro terapeutico può offrire al paziente è il nutrimento relazionale, affettivo. È questo il "colore" che emerge nella vita di ogni individuo fin dai primissimi momenti come più urgente, più cercato, più necessario ad un armonico sviluppo e al perseguimento di un sufficiente benessere. Lo dimostra il celebre esperimento condotto da Harlow (1958): i cuccioli di macaco, posti di fronte alla scelta tra due manichini che svolgevano funzione materna potevano avvicinarsi ad uno più morbido ricoperto di panno, ma che non forniva cibo, e uno metallico capace di offrire latte. I cuccioli hanno mostrato una tendenza statisticamente significativa a riferirsi in modo privilegiano alla prima struttura: preferivano il calore, la morbidezza, la rassicurazione del contatto, spostandosi verso la figura metallica solo il tempo necessario a nutrirsi biologicamente e dunque tornando alla prima. Questo esperimento mostra come il nutrimento non riguardi solo la mera assunzione di cibo in quanto materia e fonte prettamente organica, ma mostra come il nutrimento

assuma anche una forma simbolica, relazionale, affettiva ed evolutiva molto concreta, il cui bisogno, e dunque ricerca istintuale, pare addirittura prioritario per quanto si osserva nel comportamento messo in campo dai cuccioli di macaco. Gli studi di Harlow ci insegnano che il bisogno di nutrimento affettivo e relazionale può, in alcuni momenti, risultare più urgente di quello puramente biologico e che entrambi sono strettamente necessari allo sviluppo evolutivo. È un'esperienza che si costruisce contestualmente nel corpo e nella mente, intrecciandosi con le emozioni, i legami e le narrazioni personali. Anche in terapia, spesso, accade che il paziente porti il bisogno profondo – prima ancora che di risposte o soluzioni – di uno spazio che fornisca e garantisca calore, accoglienza: una relazione in cui possa ricevere uno sguardo in cui sentirsi visto, riconosciuto, rispecchiato, accolto e contenuto. Ed è proprio creando questo tipo di ambiente accogliente, rispondente e rispecchiante che si potrà creare una risposta a quel primario antico bisogno di nutrimento affettivo e relazionale che un boccone alla volta potrà dare avvio a un ambito di consapevolezza, riparazione e trasformazione.

Il modello ecobiopsicologico riprende l'intuizione di Harlow sopra descritta, e nella lettura complessa cui si riferisce nell'approccio del paziente, riconosce che ogni forma di nutrimento – che sia un alimento, una *carezza*, una parola, una presenza – contribuisce a *in-formare* il campo terapeutico: ogni sfaccettatura che si presenti apporterà un *quid* all'incontro, alla relazione e al percorso di cura nell'oggi, così come nel passato, che sarà cura e occasione del terapeuta poter comprendere e integrare nella relazione e nel percorso/processo.

Riprendendo la metafora dell'esperimento newtoniano sopra esposta e ponendo, ad esempio, il focus su uno dei colori che compongono il fascio di luce "nutrimento", potremmo osservare lo stile alimentare. Questo, ripercorso nelle diverse fasi di sviluppo dell'individuo, si trasforma insieme alla persona e riflette le sue tappe evolutive, come ci suggeriscono Frigoli e Breno (2018): fin dal tempo della vita uterina il tema dell'alimentazione si connota in modo rispondente

ai bisogni specifici dell'età di sviluppo, nelle modalità fisiologiche come nella tendenza a prediligere e scegliere determinati cibi. Questo appare guidato sia dai bisogni biologici, ma anche, nella prospettiva olistica dell'umano, in modo coordinato e coerente dai bisogni psichici che li affiancano, paralleli e complementari. Si evince dunque in questo modo come la nutrizione si renda canale privilegiato per una serie di investimenti psicologici sul mondo che, pur rimanendo inconsci, si manifestano in questo ambito in modo molto concreto. Ed ecco che la metafora newtoniana lascia spazio a una rilettura del fascio di luce ecobiopsicologica in termini di *continuum* tra *infrarosso* e *ultravioletto*. Lo stile alimentare, con le sue rigidità, preferenze, impulsi e rifiuti, può essere letto in chiave analogica: un linguaggio corporeo e simbolico – *infrarosso* – attraverso cui il mondo interno dell'individuo – *ultravioletto* – si manifesta e prende forma visibile. Nello spettro dell'*infrarosso* troviamo così le componenti più corporee, viscerali, arcaiche dell'esperienza – quelle legate all'istinto, alla sopravvivenza, al bisogno di contenimento fisico ed emotivo. All'estremo opposto, nello spettro dell'*ultravioletto*, risiedono le dimensioni più simboliche, mentali, transpersonali – legate all'identità, al senso, alla relazione con il Sé (Frigoli, 2007).

Ed ecco che, attraverso questa lettura, sarà possibile aprire delle ipotesi da poter esplorare con il paziente, fino ad arrivare a cogliere il senso che determinate preferenze alimentari hanno assunto per lui. Un bambino che rifiuta certi cibi, un adolescente che seleziona rigidamente ciò che mangia, un adulto che cerca conforto in cibi dolci, raccontano bisogni o mancanze specifiche da esplorare in terapia, avendo presente che in ogni fase della vita il nutrimento biologico diventa un indicatore significativo della relazione che la persona ha con sé stessa e con l'altro.

In una cornice terapeutica, in particolare, ciò che si sceglie di ingerire o rifiutare diventa un portavoce silenzioso dei vissuti profondi, dei bisogni non mentalizzati, delle emozioni che non hanno ancora trovato parole.

Nel quadro teorico dell'Ecobiopsicologia, il



simbolo svolge una funzione mediatrice tra la dimensione psichica, biologica e culturale, permettendo una lettura multidimensionale dei fenomeni umani. In tale prospettiva, il cibo non rappresenta soltanto un elemento nutritivo, ma assume un valore simbolico che attraversa aspetti archetipici, mitologici e relazionali. L'alimentazione si configura come uno spazio di espressione culturale e simbolica, in cui si intrecciano sacralità, ritualità, identità e potere. Il pasto, il digiuno, il banchetto o l'offerta alimentare, ad esempio, possono così essere interpretati non solo come atti funzionali, ma come rappresentazioni simboliche che rivelano dinamiche profonde dell'inconscio individuale e collettivo (Angelini, De Anna & Finzi, 1996). In ambito ecobiopsicologico, l'analisi del comportamento alimentare si arricchisce quindi attraverso la decodifica dei simboli che emergono nel rapporto con il cibo, consentendo di individuare significati psichici e archetipici che orientano le scelte alimentari e riflettono il processo evolutivo della persona.

Prendiamo il caso di Attis, un uomo che giunge in terapia per gestire intensi episodi di rabbia apparentemente scollegati da eventi esterni. Fin dall'anamnesi emerge un dettaglio significativo: segue un regime alimentare rigidamente incentrato sulla carne rossa, preparata solo secondo modalità ben precise ovvero quelle materne. La sua estrema selettività alimentare si sviluppa dopo un episodio infantile traumatico e si incrementa sempre più nel tempo. Questo stile selettivo, monotono e iperproteico rispecchia analogicamente il modo in cui Attis affronta il mondo: con aggressività, difensività e un forte bisogno di struttura e potenza. La carne rossa, simbolo archetipico di potenza e aggressività, diventa probabilmente il mezzo attraverso cui egli tenta di gestire un nutrimento affettivo connotato di questi elementi, replicando quindi nell'alimentazione quelle modalità conosciute e familiari.

L'uso del nome Attis non è casuale: secondo la lettura di Giorgio Cavallari (2001) nel mito Attis si rappresenta l'uomo segnato da una figura maschile assente o insufficiente e da una figura femminile ingombrante, che impedisce la costruzione di un'identità ma-

schile autonoma e stabile. L'atto estremo di evirazione, descritto nel mito, simboleggia il conflitto interno tra il desiderio di affermazione e la difficoltà a trovare un proprio spazio vitale, esito di una dinamica familiare e culturale di crisi identitaria maschile. Analogamente, il "nostro" Attis oscilla tra la ricerca di potenza, espressa attraverso un'alimentazione rigida e iperproteica, e la paura di uscire dal proprio schema limitante, trovando nella selettività alimentare un rifugio che reprime la scoperta e l'apertura a nuovi vissuti. Questa scelta simbolica consente di leggere la sua difficoltà non solo come un problema alimentare, ma come espressione di un conflitto archetipico più profondo legato alla costruzione dell'identità maschile nel contesto attuale.

Nel percorso con il paziente, qui riportato in modo estremamente sintetico, si è creato nel corso delle sedute, quel campo coerente e coeso che ha permesso di evidenziare possibili analogie tra il suo stile alimentare e il suo senso più sottile. Si è potuto infatti con lui evidenziare come i sapori nuovi che il paziente evitava temendo non gli piacessero, non si riferivano unicamente alla piacevolezza delle papille gustative, ma alla possibilità di esplorare sfaccettature relazionali nuove di cui aveva timore prima che il terreno della relazione terapeutica sicura non gli permettesse di assaporarle. Infatti, come insegnano Winnicott (1965) e Bowlby (1976), è nella relazione sicura che il bambino (prima e l'adulto poi, *n.d.r.*) potrà esplorare il nuovo con la possibilità di tollerare l'incontro con parti negative.

L'iperselettività alimentare nei bambini ci parla della difficoltà a tollerare la differenza e a esplorare. È forse mancata una base sicura da cui partire, e a cui avere la sicurezza di poter tornare? Senza queste sicurezze, anche l'ignoto che un nuovo sapore porta con sé può diventare spaventoso. La stessa cosa accade nel campo relazionale: se nella mia storia le relazioni significative non sono state nutrienti, ma anzi piuttosto scarne affettivamente ed emotivamente, sarà difficile accogliere l'altro nella sua complessità, nelle sue molteplici e differenti possibilità di espressione, proprio come accade col cibo. L'in-

contro terapeutico assume allora la funzione di spazio riparativo, in cui sperimentare nuovi sapori – sia nel corpo che nella relazione – sostenuti da un ambiente sicuro che finalmente lo autorizzi a varcare il confine verso l'ignoto senza evirarsi simbolicamente per timore di perdersi.



Annibale Carracci, *Mangiatore di fagioli*, Roma, Palazzo Colonna, 1584

Se questo flash clinico permette di osservare come lo stile alimentare ha assunto le caratteristiche relazionali conosciute, riproducendole nel comportamento in modo estremamente selettivo, diverso è il caso di Greta, che con l'alimentazione ha cercato di sopperire agli ambiti affettivamente carenti sperimentati nella propria vita.

Greta è una ragazza che arriva in terapia portando una domanda legata alla possibilità di gestire vissuti intensi di rabbia che la portavano a rispondere e agire impulsivamente, soprattutto nei confronti delle figure adulte femminili. Durante il percorso ha portato il tema del proprio rapporto col cibo, in particolare Greta viveva in alcune giornate un richiamo intenso verso i cibi dolci che si trovava a mangiare con quella che definiva un'esagerazione, non coerente col suo senso di appetito biologico.

Questo rimando dolce e infantile ci ha condotto a esplorare l'arena relazionale dei suoi primi anni di vita, laddove il "seno buono" alla Klein, non è stato forse disponibile nella misura che per lei si rendeva allora necessaria. La ricerca di quel nutrimento primario e incondizionato continuava quindi a manifestarsi, chiedendo spazio nella relazione tera-

peutica per essere finalmente riconosciuto, accolto e appagato.

Il dolce, per lei, assumeva la funzione della carezza mancata, diventando quindi un tentativo di autoregolazione affettiva che cercava di colmare il vuoto lasciato da una figura materna non sufficientemente rispondente. L'approccio ecobiopsicologico ci suggerisce di porre attenzione non solo al "cosa" viene mangiato, ma al "come", "quando" e "perché" e provare ad arricchire così il campo in-formativo. Nel caso di Greta si è ritrovata una linea di coerenza anche in queste caratteristiche: infatti la ragazza cercava la dolcezza nei pomeriggi a casa da sola, non metteva in campo un'irruenta impulsività, ma era nell'assaggiare qualcosa di dolce che, generando gratificazione e consolazione, trovava rinforzo nella risposta al proprio bisogno profondo e questo la sollecitava nell'ingerirne dell'altro.

In questa lettura il comportamento sembra andare a sopperire concretamente nel corpo a un vuoto relazionale servendosi di qualcosa di immediatamente gratificante.

Come spiegano Breno e Frigoli (2018) «nell'infanzia usualmente si assiste all'enfasi della golosità per i dolciumi, simbolo sostitutivo della "dolcezza" delle carezze materne primitive»: esplicitando quindi il comportamento di Greta nell'ambito dell'*infrarosso* e *ultravioletto* ecco che possiamo ipotizzare che questa ricerca, talvolta spasmatica, di cibi dolci possa parlare della ricerca e del bisogno di una dolcezza primitiva e relazionale non sufficientemente sperimentata. La riflessione contenuta inizialmente nello sguardo del terapeuta verso la paziente, potrà orientare il percorso: attraverso la narrazione del romanzo di vita di Greta, il terapeuta potrà



Vincenzo Campi, *Fruttivendola*, Milano, Pinacoteca di Brera, 1578-1581



iniziare a creare ponti di connessione tra le varie dimensioni indagate, rispettando le modalità e i tempi necessari alla paziente di "assaggiare", e poi gradualmente "ingerire, digerire" e "assimilare" tali contenuti informativi che diventeranno così elementi nutritivi, di sostegno e supporto alla vita e allo sviluppo.

In *primis* il terapeuta potrà utilizzare la relazione per proporre un nutrimento compensativo ed attento al bisogno nascosto nel sintomo della paziente, fin dal momento dell'accoglienza. L'attenzione nei confronti di Greta è stata rivolta a dedicarle azioni di maternage -dolci e accidenti- attivando modalità di *handling e holding* allo scopo di farle vivere un'esperienza potenzialmente riparativa delle mancanze primarie. Lo spazio terapeutico può farle sperimentare una relazione sicura, con confini ben delineati a partire dal momento dell'accoglienza che sarà cura del terapeuta rendere calda e affettiva, un ambito dove la paziente possa legittimarsi a portare le varie parti di sé e poterle sentire non solo accolte, ma anche rispecchiate, contestualizzate, simbolicamente coccolate. Il dolce nutrimento trovato in terapia potrà quindi colmare il bisogno di ricerca di nutrimento alimentare di cui il suo corpo non ha biologicamente bisogno: se è vero che nella ricerca di dolci possiamo rintracciare un bisogno relazionale che si è analogicamente mosso su un'altra dimensione, allora lo spostamento sul piano relazionale potrà essere probabilmente riparativo e rispondente al bisogno dichiarato dal sintomo, che in virtù del nuovo riscontro esperito non avrà più necessità di dichiararsi.

E questo pare essere quanto accaduto a Greta, che nell'instaurarsi di una relazione terapeutica affettivamente connotata, cui potersi affidare e da cui ricevere un dolce accudimento, ecco che ha visto scomparire questo tipo di comportamento alimentare e non trovarsi più a ricorrere a quantità di cibi dolci che sentisse fuori misura.

Il nutrimento sembra quindi in quest'ottica poter aprire una chiave di lettura altra, attraverso la quale poter accedere a una comprensione del mondo profondo del paziente. È fondamentale che la terapia si configuri

come un ambiente metabolico, in cui emozioni, significati e sintomi possono essere masticati insieme, talvolta dal terapeuta per primo che li rende sufficientemente digeribili, ascoltabili, prima di offrirli al paziente. Il terapeuta diventa nutriente, non solo per ciò che dice, ma per come accoglie, riflette e restituisce.



Giuseppe Arcimboldo, *L'Estate*,
Brescia, Pinacoteca Tosio Martinengo, 1580

Attraverso aspetti non verbali dell'incontro come la prosodia della voce, la coerenza dello sguardo, la stabilità del setting, egli svolge una funzione di regolazione esterna che facilita l'interiorizzazione di nuovi contenuti narrativi, emotivi, affettivi.

In termini bioniani, il terapeuta offre una funzione alfa: riceve gli elementi beta grezzi — emozioni confuse, sintomi somatici, parole spezzate — e li rielabora simbolicamente per poi restituirli al paziente in forma digeribile. Le parole del paziente vengono così accolte, elaborate, "masticate" emotivamente, fino a diventare materia integrabile (Bion, 1962). E allora il terapeuta potrà imboccare piano piano il paziente con ciò che il paziente potrà ingerire in base al momento di maturità terapeutica e dunque al bisogno dello stesso. Tanto più primitivo sarà il bisogno del paziente, tanto più necessario sarà avviare un graduale svezzamento emotivo, avendo cura e attenzione di non offrire cibo più complesso del digeribile. È un nutrimento trasformativo, quello terapeutico, che non sostituisce quello mancante, ma lo rende conoscibile, masticabile, elaborabile e quindi assimilabile.

Ogni volta che ripetiamo le parole del paziente — con cura, con una nuova organizza-

zione, con una tonalità che le renda udibili in modo diverso, con una connotazione affettiva nuova – stiamo offrendo un nutrimento relazionale e simbolico, un ponte tra ciò che è stato e ciò che può ancora essere.

References

- Angelini, P., De Anna, L., Finzi, C., (1996). *A tavola con gli dei. La cultura del cibo tra alimentazione e simbologia*. Rimini: Il Cerchio.
- Bion, W. R., (1962). *Apprendere dall'esperienza*. Milano: Raffaello Cortina.
- Bowlby, J., (1976). *Attaccamento e perdita, Vol. 1: L'attaccamento alla madre*. Torino: Boringhieri.
- Breno, M., Frigoli D., (2018). *Cibo del corpo e cibo dell'anima*. Materia Prima. Rivista di Psicosomatica Ecobiopsicologica, n. XVII, Dicembre 2018, Anno VIII, pp. 25-27. Milano: ANEB.
- Cavallari, G., (2001). *L'uomo post patriarcale. Verso una nuova identità maschile*. Milano: La Biblioteca di Vivarium.
- Cortelazzo, M., Zolli, C., (1999). *Dizionario etimologico della lingua italiana*. Bologna: Zanichelli.
- Debellis, L., Poli, A., (2019). *Alimentazione, nutrizione e salute*. Napoli: Edises.
- Harlow, H.F., (1958). *The nature of love*. *American Psychologist*, 13, 673–685.
- Jacobi J., (1973). *La psicologia di C.G. Jung*. Torino: Boringhieri.
- Frigoli, D., (2007). *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica*. Roma: Armando.
- Frigoli, D., (2014). *La fisica dell'anima*. Bologna: Persiani.
- Frigoli, D., (2017). *L'alchimia dell'anima*. Roma: Magi.
- Frigoli, D., (2019). *I sogni dell'anima e i miti del corpo*. Roma: Magi.
- Newton, I., Giudici, F., (a cura di) (2006). *Scritti sulla luce e i colori*. Milano: Bur.
- Winnicott, D. W., (1965). *Il bambino, la famiglia e il mondo esterno*. Roma: Armando.



“BUCHI NERI” FAMILIARI: IL CORPO COME CUSTODE DEI SEGRETI TRANSGENERAZIONALI

Il segreto come “massa psichica collasata” all’interno di un campo relazionale già strutturato

La trasmissione transgenerazionale presuppone una dimensione gruppale originaria, inscritta nella psiche individuale. Bion (1961), attraverso il concetto di sistema protomen-
tale, identifica una zona di indifferenziazione tra il somatico e lo psichico che opera sia nell’individuo sia nel gruppo, facilitando il passaggio di contenuti da una generazione all’altra. È così che, come l’anello di una catena, gli individui ereditano e trasmettono “legami” che custodiscono la memoria filogenetica nella storia ontogenetica. La psiche, in questa prospettiva, non è chiusa nell’individuo, ma esiste “tra le persone”.

L’approccio ecobiopsicologico mostra come i contenuti non simbolizzati si esprimano anche attraverso il corpo, in forma di sintomi. Il segreto è un contenuto scisso, rimosso, che non trovando spazio nella coscienza, dove agisce in modo autonomo, genera conflitti, sintomi e vissuti traumatici.

Il gruppo familiare originario è il primo campo energetico in cui il Sé si struttura (Hellinger, 2023). Quando esso è attraversato da contenuti traumatici o indicibili – privo di strumenti simbolici per elaborarlo – la sua funzione contenitiva collassa. Ne consegue una “frattura” nel dialogo fra *bios* e *logos*, tra corpo e parola, fra vita e significato.

Questi contenuti, agiscono come complessi autonomi che si sottraggono al controllo dell’Io esercitando un’attrazione gravitazionale sulla coscienza in cui non sono integrati, come avviene nel collasso di una stella che, sotto la forza della propria massa gravitazionale, forma un buco nero. Infatti, un contenuto autonomo dell’inconscio, non integrato nella coscienza, nell’attivare una forza psichica gravitazionale attira a sé pensieri, emozioni, comportamenti in un nucleo oscuro e

denso, capace di distorcere la percezione della realtà.

Un “buco psichico” nel campo familiare attorno cui l’identità si organizza

Il ciclo vitale di nascita, crescita e morte definisce una temporalità “incarnata”, in cui il corpo è depositario di una memoria non solo biologica, ma anche affettiva e relazionale. Attraverso questa memoria si trasmettono affetti non espressi, segreti familiari, modelli relazionali, sintomi che si attivano come eco di ciò “che non è stato detto” o che non ha “potuto essere vissuto”. Parti dell’esperienza psichica che sono state “insopportabili” sono state allontanate dalla coscienza attraverso difese arcaiche come la dissociazione, che chiude in una simbolica “stanza buia” ciò che non può essere rappresentato.

La dissociazione introduce discontinuità nell’esperienza soggettiva – veri e propri “buchi” nella narrazione di sé, definiti MOID (Modelli Operativi Interni Dissociati), i quali non possono essere rappresentati simbolicamente, e restano esclusi dalla coscienza, generando vissuti di vuoto, confusione, insensatezza.

Poiché secondo l’Ecobiopsicologia la dimensione archetipica, attraverso l’asse del Sé, è sempre presente nella storia biografica di ogni individuo, con la presenza di questi vissuti confusivi vediamo il generarsi di un paradosso: i pazienti, pur desiderando la guarigione, sono inconsciamente attaccati alle loro patologie, perché custodiscono qualcosa di vitale che non è ancora stato integrato. Inoltre rispetto alle nevrosi presenti in una società ad impronta patriarcale, dagli anni settanta sempre più pazienti portano in terapia un senso di vuoto esistenziale, una mancanza di significato nelle relazioni, un’assenza di vitalità, un’incapacità di riconoscersi nei propri desideri e affetti. Nei casi più gra-



vi, emerge un senso interno di morte, di immobilità emotiva e cognitiva.

L'Io cresce "curvato" da questa gravità invisibile

La teoria dell'onda pilota di David Bohm (1980) – secondo cui le particelle sono guidate da un'onda invisibile – fornisce una metafora per descrivere come contenuti psichici profondi "pilotino" le manifestazioni psicofisiche del soggetto. In presenza di nuclei complessuali fortemente affettivi, nelle manifestazioni depressive, l'Io si immobilizza, bloccato da emozioni "dense" e "pesanti" spesso legate a colpa o vergogna, che lo riportano a un tempo interiore deformato e rallentato (Carotenuto, 1989).

Secondo Sandor Ferenczi (2008), quando l'introiezione dell'oggetto è impossibile, entra in gioco l'incorporazione, un meccanismo fantasmatico: l'Altro morto vive dentro l'Io. Il soggetto si trova così a custodire il materiale psichico non elaborato delle generazioni precedenti, che si caratterizzano con la scissione del soggetto e dell'intera famiglia, manifestandosi anche con comportamenti percepiti come bizzarri, contradditori o incompleti. La distorsione spazio-temporale interna può produrre un'orbitazione tra i complessi psichici rispetto al complesso dell'Io, simile alla materia che ruota attorno a un buco nero, producendo energia e disgregazione.

Anne Ancelin Schützenberger (2011) ha evidenziato il ruolo del trauma non verbalizzato nella comparsa dei disturbi psicosomatici, mostrando come lutti antichi, non elaborati, si esprimano attraverso linguaggi corporei. Lo strumento che le ha permesso di tracciare la genealogia dei sintomi è il genogramma. In un esempio clinico, Schützenberger mostra come gli svenimenti della madre di una paziente fossero la riattualizzazione di un lutto non elaborato (la morte del fratello della nonna), e come la sorella, attraverso incidenti ripetuti, riattivasse la paura della morte. Il corpo esprime ciò che la psiche non riesce a dire, in un tentativo inconscio di mettere in moto il lutto congelato e reintegrare l'esperienza dell'assenza.

Il corpo "parla": una memoria implicita in

attesa di riconoscimento

Nell'ambito della psicoterapia ad orientamento ecobiopsicologico il terapeuta accompagna il paziente all'incarnazione della temporalità, affinché l'esperienza si apra all'analogia e alla dimensione simbolica.

I MOI-D non sono semplici "cicatrici" ma strutture procedurali: memorie implicite di configurazioni e relazioni che hanno fallito nella regolazione affettiva. Essi contengono una doppia motivazione: evitare il dolore e, allo stesso tempo, cercarlo per poterne attivare l'elaborazione. Sono memorie primitive che continuano a vivere nel corpo, tra le relazioni, nella tensione tra invisibile e visibile, tra trauma e desiderio di senso, nell'attesa di un riconoscimento intersoggettivo, come un'aspettativa interrotta di un incontro affettivamente significativo.

Conclusioni

Nel trauma e nella dissociazione, come nei buchi neri, riprendendo il concetto di Gustave Thibon (1971) sul mondo delle ombre, delle apparenze e sulla difficoltà a fidarci dei nostri sensi, non è l'assenza della luce a ostacolare la nostra visione, ma è la limitazione del nostro sguardo a renderci incapaci di coglierla. Il buio che percepiamo fuori in realtà riflette un'oscurità interna, in cui siamo noi a non essere in grado di vedere; ciò che è assente è la luce interiore, la nostra coscienza e sensibilità.

Quando, come nel caso di Frida Khalo, un trauma (un drammatico scontro tra l'autobus sul quale viaggiava e il tram) spezza il corpo proprio nella sua possibilità di generare, si interrompe la trasmissione carnale delle generazioni e si attiva quella immaginaria. E così, come al centro delle galassie si formano i buchi neri necessari all'evoluzione e alla struttura di esse, inibendo o stimolando la formazione di nuove stelle, così anche l'uomo, ove originariamente era legato al cordone ombelicale passando dal centro del corpo materno, porta con sé il legame conscio e inconscio delle generazioni precedenti, da cui può "far emergere" e con l'aiuto della psicoterapia dare senso e immagine. La scienza e la spiritualità convergono nel riconoscere che l'origine della vita è un atto misterioso,



Arthur Dove, *Me and the Moon*, Washington, The Philips Collection, 1937

nato da materia inorganica e vibrazioni invisibili. Il "vuoto", apparentemente tale, è colmo di energia creativa.

Vorrei concludere con una riflessione jungiana su una celebre immagine di Paracelso, uno dei pochi spiriti del passato capaci di intuire e vedere la psiche come un *cosmos* interiore. La realtà psichica, in questa visione, è paragonabile a un cielo notturno, in cui gli archetipi – simili a pianeti e costellazioni – agiscono come forze luminose che plasmano la struttura del sentire e del pensare umano.

References

- Albasi, C., (2006). *Attaccamenti traumatici. I modelli operativi interni dissociati*. Milano: Utet.
- Bohm, D., (1980). *Wholeness and the implicate order*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Carotenuto, A., a cura di (1989). *Itinerari del pensiero junghiano*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ferenczi, S., (2008). *Opere. Volume Primo 1908-1912*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Hellinger, B., (2005). *Costellazioni familiari. Aneddoti e brevi racconti*. Milano: Tecniche Nuove.
- Frigoli, D., (2007). *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica*. Roma: Armando Editore.
- Frigoli, D., a cura di (2010). *Psicosomatica e simbolo. Saggi di Ecobiopsicologia*. Roma: Armando editore.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima. Fondamenti di Ecobiopsicologia*. Roma: Magi.
- Frigoli, D., (2024). *Il telaio incantato della creazione. Dalla particella elementare all'alchimia dell'anima*. Milano: Mimesis.
- Jung, C.G., (1985). *Coscienza, inconscio e individuazione*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C. G., (1994). *Opere. La dinamica dell'inconscio* (Vol. 8). Torino: Bollati Boringhieri.
- Schützenberger, A. A., (2011). *Psicogenealogia. Guarire le ferite familiari e ritrovare se stessi*. Roma: Di Renzo Editore.
- Thibon, G., (1971). *L'uomo maschera di Dio*. Torino: SEI.



TERAPIA E VITA: DALLA PARTE DELLO PSICOTERAPEUTA

Riflessioni ecobiopsicologiche

Siamo partite dagli appunti di una giornata di supervisione in Aneb, in cui ci siamo confrontate sullo stile di vita di uno psicoterapeuta oggi, in un mondo in vorticoso cambiamento. Il tema ha continuato a lavorare in noi per parecchi mesi fino a concretizzarsi in una riflessione più articolata. Molto è stato scritto e dichiarato sul tema della relazione terapeutica e del setting. Il nostro intento qui è quello di creare uno spazio per riflettere sul vissuto interiore del terapeuta e sull'impatto che tale professione-vocazione ha sulla sua vita, anche personale e somatica.

L'inevitabile contagio

Riteniamo opportuno partire dal presupposto di base che, chi sceglie di dedicare il proprio tempo a formarsi e praticare una professione di cura verso il prossimo, in genere è mosso da valori profondi, dal desiderio di rispondere a una chiamata interiore, per esperienze personali o per un impulso di altruismo genuino. Può anche essere il risultato di una combinazione di motivazioni psicologiche più sottili.

Il farsi prossimo agli altri, farsi "contagiare", come direbbe Jung (1990), porta con sé inevitabili conseguenze. Per riprendere il pensiero espresso da Rachel Remen (1996), l'aspettativa di potersi immergere quotidianamente nella sofferenza e nella perdita e non esserne toccati non è realistica, sarebbe come aspettarsi di non uscire bagnati dopo un'immersione in acqua.

Jung parla di "guaritore ferito" (1964) riferendosi al fatto che chi sceglie questo mestiere investe una o più sue parti "ferite" da curare e questo avviene più o meno consciamente. Sarebbe come dire che il terapeuta ha una parte paziente e il paziente ha una parte terapeuta, entrambe vengono portate nella relazione, secondo una polarità degli opposti. Si è contemporaneamente ed inevitabilmente entrambi *feriti* e *guaritori*, dentro la stanza delle parole.

Quando il terapeuta si sente "tutto terapeuta" rischia un'inflazione narcisistica onnipotente ed illusoria, che lo posiziona come salvatore del paziente. Questa condizione porterà il paziente ad essere "tutto paziente" e dunque a non attivare la sua parte guaritrice, sulla scia del pensiero dualista in voga nel passato, per cui il terapeuta è soggetto sano e il paziente è soggetto malato (Borgonovo, 2021, pp. 51-57).



Tra Vis Sanandi e Consumptio

Un terapeuta investe enormi quantità di energia emotiva, mentale e fisica nel prendersi cura degli altri, in quanto, specialmente se ha un'impostazione ecobiopsicologica, porta in seduta tanto la poesia con cui la sua mente opera, quanto il soma in cui tale mente è incarnata e interagisce con il paziente. Forse che allora il rischio di esaurimento delle risorse (*consumptio*) e il desiderio di guarire l'altro (*vis sanandi*) rappresentino simbolicamente l'istinto di morte, a cui si contrappone ed intreccia al contempo l'istinto di vita? Il desiderio di attivarsi e sprendersi per la salvezza-salute altrui diventa una concretizzazione dell'archetipo del Guaritore (potremmo ipotizzare dell'Eroe, quando il terapeuta rischia l'inflazione narcisistica) e in quanto archetipo è in-formazione che dà forma e propulsione ad un diverso assetto psicosomatico più armonico e che favorisce la realizzazione del Sé. Viceversa, esaurimento, cinismo, vissuti di inefficacia e labilità emotiva eccessiva (sintomi tipici del *burnout*) testimoniano l'imporsi di una tendenza entropica dal punto di vista quantistico, un progressivo annichilimento d'anima.

Quali conseguenze, in nome di compromessi in-sostenibili?

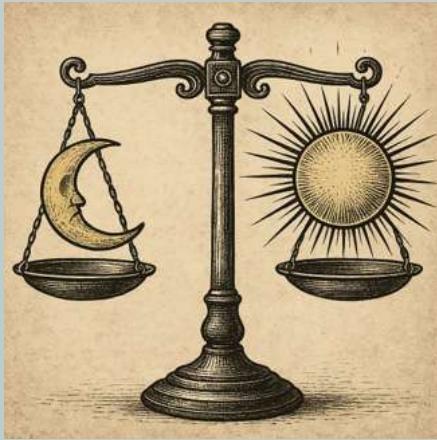
Molti terapeuti, specialmente quelli alle prime armi e quindi talvolta più in fatica nel gestire il setting, finiscono per organizzare agende densissime, senza pause di ristoro tra un paziente e l'altro o comunque tra vari impegni lavorativi.

"E' come essere stati dentro una centrifuga", -e ancora- si arriva a sera "con la sensazione di essere svuotati, di essere stati usati e aver dato tutto al mondo senza più nulla per noi stessi": queste sono solo alcune delle testimonianze di un sentire a forte impatto emotivo e somatico, emerso dalla supervisione con la dott.ssa Marini.

Sacrifichiamo ore di sonno, ore di riposo, ore di sogni per accogliere i pazienti negli orari che sono momenti di pausa per la maggior parte degli altri lavoratori. Accettiamo a diventare voci bidimensionali incorniciati da uno schermo nella quotidianità di pazienti iperimpegnati, nei quali in verità ci rispecchiamo molto. Finiamo per saltare noi il momento del pasto, non nutrendo la nostra carne di zuccheri energizzanti, negandoci lo stesso respiro vitale che invece sollecitiamo i nostri pazienti a concedersi.

Le conseguenze di tutto ciò sono varie, dalle più sottili a quelle più eclatanti, ma in ogni caso sempre inevitabilmente presenti.

Innanzitutto finiamo per essere stanchi, distratti...più feriti, che guaritori. Feriti nel bisogno naturale di ascolto di sé, che permette di ricavare la sensazione di esistere. Un terapeuta esausto, con la mente in mille posti diversi, non sarà realisticamente in grado di orientare consciamente la propria attenzione, impedendo al suo inconscio di rielaborare gli stimoli e sintonizzarsi con le vibrazioni in-formative del campo Akashico (Frigoli, 2024).



E' infatti imperativo tener presente la risorsa, ma anche gli esiti che ne derivano per il terapeuta. In seduta possiamo sentirci travolti da sensazioni fisiche che ci informano di una dinamica specifica nel campo attivato: il nostro volto può venir solcato da una lacrima che però dà corpo al mare di dolore inesprimibile celato dietro le parole monotone di un paziente che condivide un ricordo; possiamo sentire lo stomaco che gorgoglia "dialogando" con quello del paziente, come anche sviluppare noi stessi somatizzazioni particolarmente informative (Marini, Schellinski, 2019). Il terapeuta diventa la "messa a terra" *infrarossa* dell'*ultravioletto* del paziente (Frigoli, 2007, p. 117) e un disequilibrio tra desiderio di cura e trascuratezza di sé comporta l'amaro prezzo di non riuscire più a leggere adeguatamente i fenomeni legati al controtransfert psicosomatico, che costituisce un'inestimabile risorsa.

Se il professionista della cura non riconosce la necessità di curare sé stesso, può sviluppare una visione distorta del proprio ruolo, basata sull'idea che l'unico modo per essere utili sia sacrificarsi completamente per gli altri. Rischiamo di colludere tragicamente con il modello del paziente (è dunque il modello della società contemporanea, improntata alla produttività e alla prestazione), rinforzando implicitamente che non ci si può fermare, rispettare i ritmi del corpo e dell'anima.

In alcuni casi potrebbe addirittura verificarsi un'identificazione con il paziente, che si cerca disperatamente di far stare meglio, perdendo però la sintonizzazione con lo stesso.

Ulteriormente, si potrebbe arrivare ad un allarmante irrigidimento della Persona (Jung, 1950), per cui il terapeuta è così assorbito dal proprio ruolo sociale, che la maschera (professionale) mostrata al mondo si incolla al volto e si irrigidisce perdendo il collegamento con la dimensione inconscia. Il ruolo recitato per adattarsi alle aspettative esterne (introiettate) prende il sopravvento e, da strumento utile e necessario per garantire stabilità e senso all'identità, può arrivare ad una vera e propria inflazione del complesso dell'*Io*, con conseguente disconnessione dal Sé autentico.

Un terapeuta che vive unicamente di lavoro e nel lavoro, senza davvero sperimentarsi in altri contesti, che parla solo dei suoi pazienti o che basa il proprio valore e successo sull' avere in cura determinati clienti prestigiosi, finisce per impoverire non solo il ruolo ma sé stesso.

Se poi scendiamo nella specificità di un terapeuta ecobiopsicologico, non si può essere tutto testa, tutto pensiero, ignorando quei gradini alla base della piramide di Maslow (1943, pp. 370-396), quell'*infrarosso* che è il corpo che parla e ascolta. L'Ecobiopsicologo sa di essere immerso in una rete in-formativa a cui l'archetipo dà impulso e forma, usa un linguaggio che è simbolico, ma non astratto, perché ancorato alla concretezza del corpo e della vita. Ogni paziente è per lui un universo da esplorare, da com-prendere, da far riverberare dentro di sé cercando nel romanzo di vita del paziente le *analogie vitali* che i sintomi costellano.

Ignorare o maltrattare il nostro corpo, parte integrante degli strumenti di lavoro, avrà un costo salato, per cui l'inconscio chiederà il conto, anche e soprattutto somaticamente, lasciando al corpo il compito di esprimere quel malessere, quell'abnegazione soffocante per il vero Sé, che la nostra psiche non ha possibilità di simbolizzare e portare in parola.

Il patto consapevole

Come terapeuti, possiamo portare il paziente solo fino a dove siamo prima arrivati noi (Jung, 1993). Risulta quindi fondamentale lavorare quotidianamente per maturare consapevolezza delle proprie fatiche e delle proprie parti Ombra (Jung, 1993) tramite un patto interiore, un continuo lavoro di formazione, supervisione e analisi personale. Ogni terapeuta, quindi, deve innanzitutto conoscere sé stesso ed essere paziente a sua volta, entrando in contatto con le proprie parti disfunzionali per sviluppare una reale empatia e compassione con la sofferenza altrui senza proiettare parti irrisolte proprie. Inoltre, deve aver sempre presente di essere, insieme al paziente, un nodo in *entanglement* dentro la grande rete dell'*Anima Mundi* (Hillman, 2022) di cui tanto la psicologia, quanto la cosmologia e la fisica quantistica parlano.

Per quanto riguarda il tutelarsi dal *burnout*, ovvero non scivolare in uno stato di *consumptio*, la letteratura suggerisce che tratti di personalità denotati da resilienza ed equilibrio emotivo, stili di coping orientati alla risoluzione dei problemi o all'umorismo e la cura di sé siano associate positivamente al benessere dei terapeuti (Van Hoy, Rzeszutek, 2022).

Risulta quindi imperativo tutelare spazi e tempi d'anima (l'attività fisica, la disconnessione dai social, il contatto con la natura, la pratica di attività artistiche nutrienti, sfruttare gli spostamenti e i tragitti per lasciar decantare quanto avvenuto nelle sedute), che permettano al terapeuta di ricentrarsi e ricaricarsi, oltre che mostrare al paziente che si può -e ci si deve- prendere cura di sé.



Il nostro microcosmo, nel qui e ora di ANEB

Un elemento che, per noi, costituisce un prezioso fattore di protezione e prosperità è il gruppo di colleghi e compagne di corso in ANEB. Tale realtà ci sembra funzionare come i Gruppi di Lavoro descritti da Bion (Civitarese, 2021), con un sistema di comunicazione e un obiettivo comuni, un legame con la realtà ben presente e un clima di collaborazione generosa e una continua crescita. Ogni due settimane si discende infatti nelle viscere simboliche della terra, ci si cala nell'"utero" della scuola attraverso la scalinata che porta alle aule del seminterrato e qui si sperimentano apprendimenti, emozioni, dubbi, domande e risposte. I momenti delle lezioni e quelli interstiziali delle pause diventano per noi uno spazio-tempo protetto che favorisce la sintonizzazione, intesa come una sincronicità di stati affettivi che consolida e amplifica l'esperienza affettiva stessa (Shore, 1994; Shore, Newton 2012) (Bion, 1961/1987). In altre parole, per noi il gruppo (anche e soprattutto vissuto attraverso il pensiero ecobiopsicologico) è diventato un contenitore supportivo sia sul piano professionale che umano, un contesto accogliente che ci permette di rielaborare le fatiche e le gioie delle settimane, trasformando "elementi beta in elementi alfa" (Bion, 1961/1987) e di rendere accessibili nuove rappresentazioni di Sé come terapeute e giovani donne che attraversano tante fasi e cambiamenti di vita importanti.

**Julia Placier
Isabella Vignoli
(Con la Supervisione di Alda Marini)**



AUTRICI: **Julia Placier** – Psicologa e Psicoterapeuta in formazione ANEB. Lavora come psicologa ed educatrice scolastica con diverse cooperative del territorio brianzolo. Lavora privatamente con adolescenti, giovani adulti e adulti a Milano e Seregno.

Isabella Vignoli – Psicologa e Psicoterapeuta in formazione ANEB. Lavora privatamente con adolescenti e adulti su Modena. Collabora con Caritas Diocesana per interventi di contrasto alla povertà educativa e promozione del benessere psico-sociale rivolti a famiglie e minori.

SUPERVISORE: **Alda Marini** - Specialista in Psicologia e Psicoterapeuta. Psicologa Analista (CIPA, IAAP), esperta in psicosomatica (ANEB), effettua supervisioni e docenze presso le scuole di psicoterapia dell'ANEB e del CIPA su temi di psicosomatica ecobiopsicologica, età evolutiva, teoria dei sogni e dell'immaginario, terapia di gruppo, processo d'individuazione, alchimia, e metodica junghiana. È responsabile di materia per Psicologia delle dinamiche di gruppo (CIPA) e Psicologia dello Sviluppo e Psicopatologia Infantile (ANEB). Per ANEB è anche Responsabile dei Rapporti con le Istituzioni Scientifiche e la Rete Interdisciplinare ed effettua attività di ricerca e divulgazione, con relative pubblicazioni. È terapeuta EMDR. Lavora privatamente a Milano conducendo terapia individuale con adulti e adolescenti, terapia di gruppo e di coppia

TERAPIA E VITA: DALLA PARTE DELLO PSICOTERAPEUTA

Abstract

In un tempo segnato da trasformazioni incessanti e richieste sempre più esigenti, questo scritto si propone come un'indagine sull'esperienza vissuta dallo psicoterapeuta contemporaneo. Nato da un confronto in supervisione all'interno del contesto ANEB, il testo si sviluppa come una riflessione corale che intreccia vissuto personale, sensibilità clinica e prospettiva ecobiopsicologica. Il terapeuta, incarnazione vivente del *guaritore ferito* Junghiano, è al centro di una tensione continua tra il desiderio di cura (*vis sanandi*) e il rischio di esaurimento (*consumptio*), tra l'offerta generosa di sé e la trascuratezza del proprio corpo e della propria anima. Attraverso un linguaggio simbolico ma incarnato, le autrici esplorano il controtransfert psicosomatico, la permeabilità emotiva del terapeuta, l'identificazione con il paziente e i rischi di inflazione dell'*Io*, con uno sguardo allo psicosoma ecobiopsicologico, ponendo attenzione tanto alle dimensioni dell'*infarosso* quanto a quelle dell'*ultravioletto*. Viene denunciata l'invisibile erosione prodotta da compromessi insostenibili, che possono condurre il terapeuta a perdere la propria centratura e a irrigidirsi nella maschera professionale. Allo stesso tempo, si riconosce il valore trasformativo della supervisione, della formazione e del gruppo come contenitore vitale di pensiero e rigenerazione. Questo contributo si configura così come un invito a onorare il patto consapevole che ogni terapeuta stringe con sé stesso: conoscere le proprie ombre, custodire i propri ritmi vitali, abitare il proprio corpo come strumento sacro di ascolto. Solo in questo modo la stanza

della terapia può diventare davvero un luogo dove l'anima si rivela, si specchia e, forse, si cura e la relazione terapeutica uno spazio generativo reciproco.

References

- Bion, W. R., (1961/1987). *Apprendere dall'esperienza*. Milano: Raffaello Cortina.
- Borgonovo, S, (2021). *L'ombra del terapeuta nella cura. L'archetipo del guaritore ferito*. Materia Prima. Rivista di Psicosomatica Ecobiopsicologica, n. XXI, Dicembre 2021, Anno XI, pp. 51-57. Milano: ANEB.
- Civitarese, G. (2021). Esperienze nei gruppi come chiave per comprendere l'"ultimo" Bion. *Gruppi: nella clinica, nelle istituzioni, nella società*: 2, 2021, 13-47.
- Hillman, J. (2002). *L'anima del mondo e il pensiero del cuore*. Milano: Adelphi
- Jung, C.G. (1950). *Tipi psicologici*. In *Opere*, Vol. 6. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C.G. (1964). *L'uomo e i suoi simboli*. Milano: Rizzoli.
- Jung, C.G., (1990). *La psicologia della traslazione*. In: *Opere*, vol. 16: *La pratica della psicoterapia*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C.G. (1993). *Opere complete. Vol. 9: Gli archetipi e l'inconscio collettivo. Parte 1: Gli aspetti psicologici del Sé*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C.G. (1993). *Opere complete. Vol. 16: Pratica della psicoterapia*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Frigoli, D. (2007). *Fondamenti di Terapia Ecobiopsicologica*. Armando Editore, 117.
- Frigoli, D. (2024). *Il telaio incantato della Creazione: Dalla particella elementare all'alchimia dell'anima*. Milano: Mimesis.



Julia Placier, *Coniunctio*, immagine creata con Perplexity AI, 2025

Marini, A., Schellinski, K. (2019). *Il corpo del terapeuta. Il controtransfert psicosomatico nella relazione terapeutica*. Atti del 1º Congresso Nazionale Aneb.

Maslow, A. H., (1943). *A theory of human motivation*. Psychological Review, 50(4), 370–396.

Remen, R. N., (1996). *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal*. New York: Riverhead Book.

Schore, A. N., (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Schore, A. N., Newton, C., (2012). *The neurobiology of the unconscious: Affective neuroscience and psychoanalysis*. London: Karnac Books.

Van Hoy, A., Rzeszutek, M., (2022). *Burnout and psychological wellbeing among psychotherapists: A systematic review*. Frontiers in Psychology, 13, 928191.

LETTURE ECOBIOPSICOLOGICHE



SAL O DEL SALE DELLA VITA

Esplorazioni analitiche della materia e del simbolo
di Alda Marini

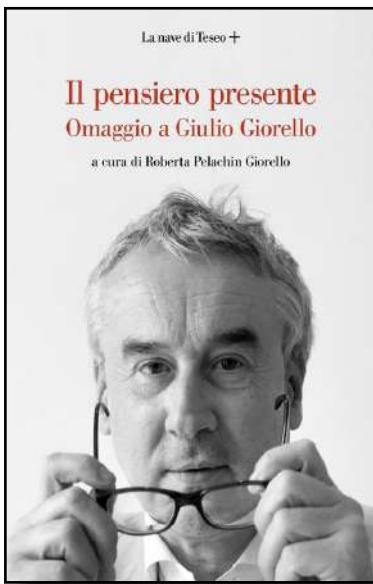
L'Autrice esplora il tema del sale in un percorso che dalla materia, custode della natura delle cose, passa alle metafore del senso comune, quindi le fiabe, le sacre scritture, l'alchimia per giungere alla psicoanalisi. Qui il sale compare nei sogni dei pazienti, amplificandone il valore simbolico, ma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



CORPO DEMATERIALIZZATO E CORPO SOTTILE

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

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



IL PENSIERO PRESENTE. OMAGGIO A GIULIO GIORELLO

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

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



LA SOGLIA DELLA ROSA. LETTURA ECOBIOPSICOLOGICA DEL FILM “LA BELLA E LA BESTIA” DI JEAN COCTEAU

«Sentivo che esisteva da qualche parte un profondo legame tra il regno dei morti e quello del cinema, che era ancora il regno delle ombre, quello, diamine! della caverna di Platone» (Morin, 1956, p. 5).

«Sentimento e immaginazione sono le sistole e la diastole della vita: più si esagera da una parte, più l'altra reclama i suoi privilegi, perché il cuore, senza questa continua dinamica resta acerbo e senza contemplazione muore» (Frigoli, 2019, p. 257).

«Il postulato del racconto richiede la fede e la buona fede dell'infanzia. Ma ho la tracotanza di credere che il cinema che mostra l'impossibile possa azzardare di imporlo. Il mio metodo è semplice: non ricercare la poesia. Essa deve venire da sé» (Cocteau, <https://cinetecadibologna.it/>).

In che modo il mondo incantato di *La Bella et la Bête*, *La Bella e la Bestia*, dialoga con la visione dell'Ecobiopsicologia? Può la fiabesca pellicola del 1946 di Jean Cocteau, con il suo incanto visionario, essere riletta non solo come un viaggio nei moti segreti dell'anima dei protagonisti, ma anche come un'esplorazione di specifiche attivazioni corporee, intese come espressioni incarnate di una forza vitale che prende forma nelle immagini evocate? Dietro le metafore che custodiscono la favola cinematografica, è possibile rintracciare l'espressione dell'immaginario mitico-archetipico che riverbera dalla “creatività biopsichica”¹ del suo regista? Seguendo

questo filo conduttore, verrà proposta una rivotazione del film non tanto come analisi sistematica, ma come percorso possibile che dischiude un ponte analogico tra la dimensione *infrarossa*, rintracciabile nella rappresentazione dei personaggi e della storia, e quella *ultravioletta*, rarefatta e onirica, che le immagini lasciano affiorare.



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

La dimensione archetipica e l'Ecobiopsicologia: premesse per “dialogare” con l'Opera di Jean Cocteau

L'ermeneutica ecobiopsicologica ricerca, attraverso la concretezza esperienziale propria della scienza, quella rete di informazioni interdisciplinari che intrecciano gli aspetti funzionali dei sistemi biologici della natura e dell'universo con quelli della psiche (Frigoli, 2016, 2017, 2019, 2024). Tale ricerca si muove seguendo i paradigmi della complessità² postulati da Morin (1988) e offre la possibilità di una “scienza nuova”, che studia il reale nella sua molteplicità, aprendo al dialogo fra gli aspetti trascendenti che lo

¹ Con questo concetto si allude all'espressione della creatività dell'uomo non solo come facoltà della mente, ma anche del corpo. La creatività diventa biopsichica «quando nella parola si esprimono non solo i ritmi “particolari” della sonorità della mente, ma anche i trasalimenti delle emozioni, del sangue, del gioco potenziale dei muscoli, insomma tutto il “sapore” vivo dell'esistenza» (Frigoli, 2019, p. 76).

² Secondo l'Autore «l'osservazione della realtà deve soddisfare numerosissime condizioni per essere tale: deve collegare l'oggetto al soggetto e al suo ambiente; deve considerare l'oggetto non come oggetto ma come sistema-organizzazione che pone i problemi complessi dell'organizzazione; deve rispettare la multidimensionalità degli esseri e delle cose; deve lavorare-dialogare con l'incertezza, con l'irrazionale; non deve più disintegrale il mondo dei fenomeni ma tentare di renderne conto mutilandolo il meno possibile; insomma deve impegnare la mente verso una logica descrittiva non più lineare ma circolare» (Morin, 1988, p. 196).

riguardano con le teorizzazioni scientifiche più recenti, nell'intento di recuperare le funzioni e i ritmi archetipici che da tempo immemore plasmano il fenomeno della vita nel suo divenire. La necessità di creare questo nuovo contesto nasce dall'esigenza di opporsi all'illusoria convinzione di poter osservare il mondo in modo oggettivo, mediante una metodologia di ricerca che raccoglie dati quantitativi e che privilegia una lente logico-razionale. Riprendendo l'arguta metafora proveniente da un'altra famosa pellicola³, la realtà è troppo vasta per essere esplorata dal buco della serratura, cioè da una sola prospettiva o attraverso strumenti che misurano parzialmente, poiché questo comporta inevitabilmente una conoscenza frammentata e la rimozione delle svariate proprietà che ne costituiscono la trama e che si integrano con la sua totalità. L'armonia dell'universo, pur articolata in aspetti diversificati e multiformali, può essere colta solo attraverso un "linguaggio della qualità", frutto di un pensiero "circolare", che accoglie l'influsso reciproco tra individuo e ambiente e la natura "sincronica" degli eventi che punteggiano il processo stesso della conoscenza. La sincronicità, per l'Ecobiopsicologia, evidenzia l'unicità irripetibile dell'esperienza quando eventi totalizzanti irrompono alla coscienza ordinaria rivelando come il mondo interiore e quello esteriore possano risuonare in coincidenza perfetta, senza bisogno di un legame di causa ed effetto. I fenomeni sincronici, dunque, manifestano il momento in cui la coscienza oltrepassa la percezione lineare e tridimensionale della realtà, per accedere a una dimensione più profonda e unitaria, dove tutto si connette nella circolarità e atemporalità del Sé (Frigoli, 2017).

Il concetto di sincronicità poggia il proprio significato sull'analogia, autentica modalità logica dell'inconscio e strumento epistemico che consente di ipotizzare la simultaneità e l'integrazione dei processi archetipici attraverso la ricerca delle corrispondenze tra dimensioni apparentemente separate e, più precisamente, delle proporzioni che le legano. Il ricorso all'analogia consente di ampliare il campo di coscienza e rendere assimilabile gli elementi ignoti di cui sono intessute le sofisticate reti di fenomeni del mondo vivente. Pensare in termini analogici significa, dunque, aprire un campo di coscienza in cui dimensioni razionali e prevedibili si intrecciano con altre sfere che trascendono il piano ordinario, senza tuttavia esserne separate (Cavallari, 1993). Quando diverse reti di analogie convergono e si condensano attorno a un nucleo di significato, nasce un simbolo: straordinaria manifestazione sintetica in grado di figurare armoniosamente più rappresentazioni attraverso una singolarità espressiva. Inversamente, la coscienza che esplora il simbolo scomponendolo nei suoi elementi si apre alla comprensione della rete di analogie originarie che lo hanno generato: l'analogia si cela nel cuore simbolico dell'esperienza, rivelando le trame che uniscono psiche, corpo e cosmo.



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

Gli studi ecobiopsicologici, condotti attraverso un uso sempre più raffinato del metodo analogico-simbolico, affermano che ogni forma dell'universo è, in ultima analisi, l'espressione di un continuum archetipico, che tutto abbraccia, mosso da un flusso continuo di informazioni generative provenienti da un'unica Sorgente, il Sé ecobiopsicologico (Frigoli, 2024). Tale ipotesi è corroborata dalle più recenti analisi della fisica e della cosmologia, ormai convergenti nell'ipotizzare che mente e materia originino da un unico e originario flusso informativo, denominato Campo Akashico (o Campo A), che è successivamente evoluto dalle particelle elementari fino a sistemi via via più complessi. L'in-

³Doctor Strange regia di Scott Derrickson, Marvel Studios, 2016.



mazione scorre in ogni cosa, tessendo reti di correlazioni così precise «da creare strutture olografiche in tutto ciò che esiste nell'universo» (Frigoli, 2019, p. 28).

Queste connessioni sottili, istantanee e sincroniche, definite «non-locali» dalla fisica, sono descritte dall'Ecobiopsicologia come *analogie vitali*: esse legano con proporzioni molto precise l'*Unus Mundus*⁴, il *bios* del corpo dell'uomo e il *logos* della coscienza (Frigoli, 2016). In altre parole, come in un vasto ologramma dove il tutto si riflette in ogni parte, l'essere umano custodisce nel corpo e nella psiche l'intero cammino evolutivo, partecipando all'armonia del cosmo. Sebbene fisica e meccanica quantistica non spieghino ancora la coscienza individuale, l'*entanglement* rivela che mente e corpo non esistono separati, ma fluiscono come un'unica emanazione della dimensione olografica della Sorgente in-formativa. La ricerca costante delle relazioni che esprimono il continuum fra *infrarosso* e *ultravioletto*, cioè dei diversi gradi di materializzazione dell'energia in-formativa, diviene orientativa per la psiche esplorante e permette la stabilizzazione della coscienza egoica perché offre l'esperienza della *coniunctio* degli opposti. Secondo l'Ecobiopsicologia, la mente dell'uomo partecipa alla mente dell'universo, ne è plasmato e contribuisce a plasmarla!

Ne consegue che riconoscere l'archetipo nelle forme vitali - e nelle loro diverse manifestazioni - non equivale a un'operazione interpretativa bensì a un'esperienza immediata delle connessioni tra emozioni corporee, processi cognitivi e linguaggio che li esprimono. Nell'ottica ecobiopsicologica, quando la coerenza tra parole, immagini, emozioni e sentimenti viene mantenuta, il linguaggio assume la qualità di un'entità vivente, dotata di propria coesione, storia e identità, capace di rappresentarsi attraverso l'immaginazione sia nella psiche sia nel corpo, in risonanza con il corpo stesso del mondo (Frigoli, 2019). Questi concetti rafforzano il valore di una visione di ricerca epistemologica che esplori la natura e l'uomo attraverso una modalità che

pur operando nelle relazioni con la materia sappia trascenderla senza escluderla.

Nel suo testo *I sogni dell'anima e i miti del corpo* (2019), Diego Frigoli esplora il valore dei miti come *corpus* di storie e di immagini simboliche in cui pulsante la corrente profonda dell'archetipico e in cui visioni e raffigurazioni «pensate» da una umanità primigenia si organizzano nel corso dell'evoluzione, in modo via via più complesso. Indagando l'ipotesi che le immagini archetipiche e la loro evoluzione siano connesse allo sviluppo delle condotte istintuali, quindi alla filogenesi biologica, e che quest'ultima si rifletta nell'ontogenesi umana, l'Autore esamina diversi miti, rintracciando nelle immagini della vita psichica le trame delle tappe dell'evoluzione filogenetica. Nelle fasi originarie dell'umanità le immagini psichiche venivano percepite come riflesso degli atti corporei, in un contesto in cui la coscienza nascente operava come organo sensoriale, proiettando le immagini evocate sia all'interno del corpo sia all'esterno, nell'ambiente. Il mito, nella prospettiva ecobiopsicologica, assume allora una duplice valenza: da un lato esprime l'emergere dello sfondo collettivo della coscienza, a partire dalla consapevolezza delle funzioni corporee; dall'altro rappresenta il simbolo di categorie psichiche capaci di aprire la mente a nuovi livelli di esperienza e a universi in-formativi della coscienza, da cui si genereranno nuove possibilità di soluzione.

Comprese queste premesse, va detto che è impossibile sintetizzare in questo scritto la ricchezza della ricerca presentata da Frigoli. Per introdurci alla lettura ecobiopsicologica del film, però, vale la pena soffermarsi sull'amplificazione proposta del concetto di *ierofanía*⁵, con cui Mircea Eliade descrive i momenti in cui il sacro si rende visibile e percepibile nella realtà quotidiana. La ierofanía prende forma quando la coscienza umana è capace di trasfigurare l'esperienza dei fenomeni naturali, investendoli di una dimensione estetica tale da annullarne le caratteristiche fisiche per assimilarli a qual-

⁴ «Concetto elaborato da C.G. Jung per illustrare la natura unitaria del mondo. L'interconnessione della materia che va dalle particelle subatomiche alla materia, sul piano visibile, indica la possibilità della fluidità dell'inconscio attivo come "legante" queste corrispondenze» (Frigoli, 2016, p. 270).

⁵ termine di origine greca (*ἱερόφανεια*, *hieropháneia*), che significa letteralmente «manifestazione del sacro».

cosa di radicalmente "altro". Ciò che essa rivela, senza dichiararlo esplicitamente, è che la capacità di trasmutare la percezione del mondo profano in sacro nasce nella psiche soltanto quando la mente sa integrare la realtà sensoriale in una nuova visione. Tale visione rinnovata, pur nutrendosi della realtà percepita, si colloca in un registro che la percezione diretta non può cogliere. La coscienza, allora, può affacciarsi a un orizzonte superiore e trascendente: non estranea al dato percepito, ma dislocata in un piano che sfugge alla percezione immediata e che apre a un orizzonte spirituale. Il metodo ecobiopsicologico amplifica le possibilità racchiuse in questa concettualizzazione e, come detto in precedenza, apre la coscienza alla rivelazione dell'archetipico grazie all'esperienza, resa viva dalla psiche, di una visione nuova generata da un'oscillazione armoniosa e invisibile tra l'osservazione, propria del metodo scientifico, e i processi immaginativi, "che guardano la realtà sognando". È, questa, la soglia dello stato di *mag*, in cui germoglia un sapere coerente e unitario, trasfigurato dalle corrispondenze analogiche.

Ed è proprio dal chiarore vago di questa soglia che l'Ecobiopsicologia invita a "pensare" poeticamente o, ancor meglio, a far *poésis*, ritrovando nell'espressione poetica la via con cui l'anima crea ponti tra inconscio e coscienza. Nel luogo intermedio della propria interiorità, il poeta sa legare in un'unica immagine parole e significati accordati con il segreto ritmo della vita, invitando i misteri e gli incanti del mondo a emergere e a rivelarsi come sonorità del profondo, che riverberano nell'anima che sa specchiarsi in sé stessa e nell'archetipico (Frigoli, 2017). Il poeta non si cura di descrivere la realtà, il suo intento è di far "sentire" e di "far vivere" fuori da sé la propria esperienza interiore complessa e pur nitida, nella sua intima rivelazione.

Afferma Edgar Morin: «Assumere l'identità umana significa assumere la dialogica prosa poesia. Vivere di prosa non è che sopravvivere. Vivere è vivere poeticamente. Lo stato poetico porta in sé la qualità della vita e, in particolare, la qualità estetica che si può provare fino all'incanto» (2004, p. 135). La poesia è affine alla trasformazione in quanto

capace di mediare tra esperienza personale, realtà condivisa e mistero cosmico. Per questo fa germogliare la vera fioritura dell'anima: essa nasce dall'esperienza di un "fondo" originario e autentico dell'essere, immerso in visioni e "racconti" del corpo che si trasfigura. L'Ecobiopsicologia definisce questa modalità creativa come "biopsichica", in quanto emergente dalla "vitalità umana", dal corpo e dalle sue memorie, dal crogiolo di esperienze, emozioni e significati profondi. L'immaginario del poeta non è dunque semplice fantasia ma "luogo" esperienziale in cui l'eco dell'archetipico risuona nel corpo magmatico della sua conoscenza intuitiva, incarnata e partecipata, attraverso forme simboliche, metaforiche, ritmiche e sensoriali.

Ed è questa *sapientia naturalis*, memoria archetipica del vivente proveniente dalla creatività biopsichica di Cocteau, che permea le immagini del film *La Bella e la Bestia*: la trama simbolica lascia affiorare una verità originaria e senza tempo, in cui l'anima dello spettatore è invitata a riconoscere in sé le leggi profonde che governano la natura e la vita.

La narrazione cinematografica, come l'opera poetica, può simbolizzare e trasformare l'esperienza, invitando alla contemplazione e attraendo lo spettatore all'interno di un moto armonico e sottile, corporeo e spirituale, in cui ciò che viene accolto ed elaborato non è più estraneo al soggetto, ma si converte nell'ordito stesso della coscienza.

Scrive Morin: «Al cinema diamo una forte realtà ai personaggi e alle loro storie, solo un piccolo barlume di vigilanza nella nostra mente non dimentica durante la proiezione che siamo spettatori seduti su una poltrona» (Morin, 2018, p. IX). Specularmente, attraverso immagini, montaggio, suono e ritmo, il cineasta può liberare la comunicazione della propria esperienza dalle rigidità logico-causalì per trasportare lo spettatore nel mondo sottile, indeterminato e oscillante dell'immaginario, del suo immaginario. La coscienza del regista prima, e dello spettatore poi, può inoltrarsi nell'esplorazione delle emozioni che, da grezze che erano, emergono come forme lievi attraverso i tasselli di significato che il linguaggio analogico-simbolico lascia



trapelare. L'opera di Cocteau è una manifestazione privilegiata di narrazione poetica. Come il castello incantato in cui si svolge gran parte della storia, il film è una soglia dai contorni sfumati che introduce lo spettatore al non visibile ma possibile, all'infinito oltre il finito, aprendo varchi verso spazi di significato sempre più ampi, costellando catene di analogie, proprio come accade nel simbolo onirico e nel sintomo psicosomatico (Frigoli, 2019). Il regista, infatti, ha affidato il dipanarsi della vicenda a sequele di immagini oniriche, proponendo scene e dialoghi fantastici in cui la linearità logico-razionale è accantonata in favore di visioni, allusioni, risonanze.



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

Come nei sogni, le immagini sono suggestive rappresentazioni visive e, come nelle poesie, esse divengono condensazioni analogico-simboliche e, dunque, ponti tra l'emisfero sinistro (linguaggio, logica) e l'emisfero destro (emozione) che stimolano la ricerca dell'unità originaria, del *continuum Unus Mundus*, cui la coscienza appartiene.

Dopo questa introduzione, verrà brevemente tracciato il profilo di Jean Cocteau, visionario artista *ante litteram* della complessità, per cogliere nelle sue esperienze la radice poetica che anima il film. Seguendo il suo invito, ci disponiamo a cogliere le suggestioni con lo sguardo semplice e incantato dell'infanzia, lasciando che le porte dell'immaginario si dischiudano davanti alla formula magica che apre ogni fiaba: «C'era una volta...» («*Laissez-moi vous dire quatre mots magiques, véritables Sésame, ouvre-toi de l'enfance: il était*

une fois....»⁶).

Il poeta poliedrico: Jean Cocteau tra parole, immagini e sogni

Il percorso creativo di Cocteau si sviluppò negli anni in cui in Francia si diffondeva il Surrealismo, movimento che cercava di superare la logica razionale e accedere a una dimensione poetica capace di dare voce all'inconscio e al sogno. Cocteau, pur restando ai margini del gruppo guidato da André Breton, respirò profondamente l'atmosfera del Surrealismo: nelle sue creazioni artistiche egli ricamò visioni inquiete, intrecciando, con la libertà dell'immaginazione, simboli onirici, emozioni, rivotazioni di miti antichi. Al centro della sua ricerca maturò la poetica dell'«arte totale», concepita come un'arte capace di unire parola, pittura, musica, danza, teatro e cinema in un unico respiro creativo. Per Cocteau ogni forma espressiva era «poesia», da declinarsi in molteplici rivoli creativi. Questa profonda concezione lo spinse a superare i confini dei generi e a intrecciare suggestioni simboliste e surrealiste con l'eredità dei grandi classici, in un continuo gioco di contaminazioni. Cocteau nacque nel 1889 da una famiglia colta e borghese che incoraggiò il suo precoce talento: venne presto considerato un *enfant prodige* e fu uno degli artisti più poliedrici e innovativi del Novecento francese. Nel corso della sua vita frequentò intellettuali e artisti come Proust, Erik Satie, Picasso e Apollinaire, che influenzarono la sua visione. Fondamentale fu l'incontro con il giovanissimo scrittore Raymond Radiguet, la cui morte prematura nel 1923 lo segnò profondamente e lo condusse a un periodo di dipendenza dall'oppio. Da questa crisi nacque uno dei suoi capolavori, *Les enfants terribles* (1929), romanzo in cui emergono temi cari al Surrealismo, come l'ambiguità dei rapporti, la ribellione alle convenzioni e l'atmosfera onirica. Negli anni successivi Cocteau si rivolse alla riscrittura dei miti, interpretati anche alla luce della psicoanalisi: in *Orphée* (1927) e *La machine infernale* (1932) rielaborò con ironia e linguaggio visionario le figure di Orfeo ed Edipo. Il passo verso il cinema fu naturale: con opere

⁶ Queste parole sono scritte a mano da Cocteau su una lavagna nel prologo al film *La Belle et la Bête* (1946).

come *L'éternel retour* (1943) e soprattutto *La Bella et la bête* (1946), trasposizione cinematografica della favola di Jeanne-Marie Leprince de Beaumont⁷, Cocteau diede forma a immagini che incarnavano pienamente l'estetica surrealista, sospese tra sogno e realtà, dando corpo a un immaginario poetico che sarebbe rimasto impresso nella storia del cinema (King Peters, 1987).



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

Alcune osservazioni ecobiopsicologiche: il film *La Belle et la Bête* di Cocteau uscì appena dopo la Seconda guerra mondiale, in una Francia stremata dall'occupazione tedesca, dalla fame, dalla distruzione materiale e morale. In quel clima, il messaggio del film non era solo favolistico ma assumeva un valore collettivo, poiché mostrava che l'orrore può contenere un germe di rinascita, se ricercato con desiderio trasformativo. Le immagini del film, nella loro forma poetica, paiono restituire il mistero del visibile e dell'invisibile, che attraversa e trascende ogni logica morale e culturale.

E' un fatto interessante, inoltre, che durante le riprese Cocteau dovette essere ricoverato in ospedale per una grave forma di psoriasi (fu René Clement a sostituirlo nella regia). Successivamente ebbe modo di dichiarare di aver la pelle coperta da piaghe sanguinanti e dolenti ma nulla, a suo dire, in confronto a quello che Jean Marais (l'interprete di Bestia) doveva sopportare: il costume di scena, realizzato con veri peli di animale e colla, aderiva perfettamente alla pelle rendendo

il distacco molto difficile e doloroso (fonte: <https://it.wikipedia.org/wiki/>). Ci si potrebbe chiedere se la psoriasi che colpì Cocteau durante le riprese non fosse la manifestazione somatica di una necessità trasformativa profonda, un processo di muta interiore che, come la pelle che si rinnova, cercava di dare forma visibile al dolore e alla rinascita che il film stesso metteva in scena...tra l'altro, l'attore Jean Marais era il suo compagno di vita. Jean Cocteau morì nel 1963, alcuni anni dopo esser stato riconosciuto come maestro dell'arte moderna, nel 1955, all'*Académie française*.

La Bella e la Bestia: trama del film

Bella⁸ è la più giovane e virtuosa di quattro fratelli e vive con il padre mercante, due sorelle invidiose, che la deridono per la sua bellezza e bontà e Ludovic, un fratello fannullone. È corteggiata da Splendore, amico perditempo di Ludovic dall'indole fatua e pigra, che mostra sentimenti sinceri per lei. Bella è segretamente interessata a Splendore, ma rifiuta le sue attenzioni perché ritiene di dover star accanto al padre e occuparsi di lui.



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

Quest'ultimo, di ritorno da un viaggio disastroso per le sorti dei suoi affari, si smarrisce nel bosco e giunge in un castello misterioso, dove verrà accolto e rifocillato in modo inspiegabile. Egli indugerà nel giardino e, non

⁷ La versione di Beaumont, del 1756, è una rivisitazione del mito di Amore e Psiche raccontata da Apuleio nel II sec. d.C. nell'opera *Metamorfosi*.

⁸ Nel presente scritto, i nomi Bella e Bestia sono utilizzati come nomi propri di persona, come avviene nel corso del film, e non saranno preceduti dall'articolo. Si segue la scelta registica, sottile ma potente: l'apposizione dell'articolo rischierebbe di ridurre le caratteristiche dei protagonisti agli aspetti qualitativi più evidenti (es.: "la Bestia" – come viene chiamato da alcuni personaggi, all'interno della pellicola), mentre Cocteau pare voler preservare la complessità e il valore simbolico dei nomi propri, allusivi di una umanità celata che altrimenti potrebbe perdersi.



vedendo nessuno cui domandare il permesso, decide di cogliere una rosa da portare a Bella che gliene aveva fatto sommessa richiesta, anziché pretendere ricchezze come le sorelle. A quel punto si manifesta Bestia, il padrone del castello, una figura imponente dal volto inquietante che, con la sua temibile presenza, lo pone di fronte a una condanna: egli dovrà tornare con una delle figlie, in cambio della sua libertà e della sua stessa vita.



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

Di fronte al padre esausto e affranto che racconta le proprie sventure, Bella si offre volontaria per salvare il padre e viene trasportata dal cavallo magico, concesso allo scopo da Bestia, nel castello. Le sorelle rimangono a casa, alle prese con la loro nuova umile vita, manifestando disprezzo per la loro sorte causata dalle perdite finanziarie del padre. Bella si introdurrà nel luogo sospeso tra sogno e realtà, pieno di corridoi oscuri, stanze animate da oggetti, sale illuminate da candelebri fluttuanti. Quando incontra Bestia, Bella sviene spaventata dal suo aspetto. Appena si riprende, però, non esita ad affrontarlo ponendolo su un piano di dialogo paritario: gli dice che deplora la sua crudele richiesta ma che terrà fede alla parola data per salvare il padre, restando a vivere nel castello. Ogni sera Bestia propone a Bella di sposarlo. Bella rifiuta ma, nel tempo, impara a conoscerlo e arriva a ricercare la sua compagnia, sviluppando con Bestia un legame silenzioso. Nel frattempo, il castello si prende tacitamente cura di lei, donandole abiti, ornamenti preziosi, presentandole ricche pietanze e offrendole spazi di respiro tra le sue mura. Un giorno, guardando dentro uno specchio magico, Bella vede il padre gemente e malato.

Disperata chiede a Bestia di tornare a casa, con la promessa che tornerà da lui dopo una settimana. Bestia, non sopportando lo stato di prostrazione di Bella, le accorda il permesso. Le lascerà lo specchio e il suo guanto magico, che le permetterà di tornare istantaneamente se ne farà richiesta. Le donerà, inoltre, una preziosa chiave d'oro: la sua ricchezza, le rivela, è frutto di magia ma la chiave apre il padiglione di Diana, il solo luogo del castello in cui nessuno può entrare, nemmeno Bestia stesso. Eppure, egli afferma, è lì che sono custoditi i suoi tesori più preziosi. Bella non può sapere che Bestia, lasciandola andare, rinuncia a proteggere sé stesso dalla maledizione che lo ha ridotto in quel modo, rischiando la sua stessa vita. Nel rivedere Bella, il padre si risolleva subito mentre le sorelle, di fronte ai ricchi abiti e ai gioielli, sono sempre più invidiose. Insieme al fratello e a Splendore tramano per impadronirsi delle ricchezze di Bestia e di raggiungere il castello, sostituendosi a Bella. Un giorno, grazie allo specchio magico, Bella vede Bestia soffrire terribilmente. Il suo profondo desiderio di rivederlo la catapulta al castello: trova Bestia sfinito e, sebbene si dichiarino il reciproco amore, questi pare esalare l'ultimo respiro. Nel frattempo, Splendore e Ludovic si sono introdotti nel castello grazie al cavallo incantato e, dalle mura sulle quali sono arrampicati, scoprono il padiglione pieno delle ricchezze di Bestia, coperto da una cupola di vetro. Splendore rompe il vetro e prova a calarsi, ma una statua raffigurante la dea Diana si anima e lo trafigge. Istantaneamente le sue sembianze si tramutano in quelle di Bestia, mentre una esterrefatta Bella vede Bestia trasformarsi in un principe con le fattezze di Splendore. Questi le dice che il suo sguardo d'amore ha rotto l'incantesimo che lo imprigionava. Ad attendere Bestia e Bella c'è una nuova vita nel regno del principe il quale, stringendo a sé Bella, dice: «Ci arriveremo volando». Insieme si innalzano librandosi tra le nuvole.

Il film come specchio ecobiopsicologico: tracce di un percorso da esplorare
Il film di Cocteau è ricco di immagini simboliche ciascuna delle quali meriterebbe un accurato approfondimento. Lasciandoci cullare

dalla fiaba e dalla meraviglia naturale che suscita, come risonanza con un mistero di valore universale, cercheremo di far affiorare «quella "sintassi" archetipica che si manifesta attraverso l'"affinità elettiva" tra la materia e la fenomenologia della sua qualità nella psiche» (Frigoli, 2016, p. 236).

La pellicola inizia con un prologo scritto alla lavagna (dallo stesso Cocteau ripreso fugacemente di spalle) nel quale si afferma che «l'infanzia crede a qualunque cosa le si racconta. Crede che cogliendo una rosa si possano attirare disgrazie a una famiglia...». È interessante notare che il regista parla di "infanzia" anziché usare il sostantivo "i bambini", forse per rafforzare l'allusione a un'epoca dall'eco eterna, in cui la nascente coscienza umana sa abbandonarsi al mondo dell'immaginario e allo stupore con la stessa grazia spontanea con la quale nasce un fiore. Ed è il fascino di un fiore a dar inizio alla vicenda. Non un fiore qualunque, bensì la Rosa, da sempre considerata la regina dei fiori, che ha assunto un significato simbolico profondo in molte culture e civiltà. Le prime tracce risalgono a cinquemila anni fa presso i Sumeri, con il re Sargon I che ne parla al ritorno da una spedizione. In Grecia, già nel IV secolo a.C., Teofrasto descrive le rose con un numero di petali variabile da cinque a cento e a Rodi vengono coniate monete che le raffigurano, mentre in Cina Confucio testimonia l'interesse dell'imperatore per la loro coltivazione. La Rosa compare anche in Egitto dal V secolo a.C., raffigurata su tessuti e affreschi, e secondo la tradizione Cleopatra preferì questo fiore al loto. Nell'Estremo Oriente la sua simbologia richiama quella del loto, legata al perfezionamento dell'anima e ai riti funebri, mentre nella cultura induista dalla sua corolla nasce Peyota Siri, moglie del dio Vishnu. Nella mitologia greca la rosa è collegata al legame fra Adone e la dea Venere, il cui sangue genera le prime rose, simbolo di amore che supera la morte e di rinascita. La forma circolare della rosa e la disposizione dei petali rimandano a una rappresentazione mandalica della perfezione e dell'infinito. Simbolo del *lapis philosophorum*, la pietra filosofale, la rosa è uno dei fiori preferiti dagli alchimisti (Chevalier, Gheerbrant, 1986).

Nelle pagine precedenti si evidenziava che il convergere di molteplici e sottili analogie verso un nucleo condiviso origina un simbolo, manifestazione unificatrice che rende visibili molteplici realtà attraverso una sola immagine. E dunque? Quali reti analogiche si potranno dipanare dalla centralità di un simbolo come la Rosa? L'allusione al tema della trasformazione è subito colta dallo spettatore del film: si sa che il mostro cambierà e diverrà uomo ma... la natura del processo presenta molti livelli di profondità e la Rosa sembra veicolare, già prima dell'incontro di Bella e Bestia, l'immagine di un'integrazione possibile, ma ancora *in nuce*: l'incontro delle opposte energie dovrà affrontare un percorso e divenire cosciente.

Il personaggio di Bella proposto da Cocteau non si limita a rappresentare la figura femminile idealizzata, il sentimento e l'eros romantico. La capacità di accogliere e di creare legami potrebbe far di Bella la figurazione della polarità psichica femminile, l'*Anima* junghiana: la dimensione dell'attesa interiore che si oppone a quella attiva, esterna, rappresentata dagli altri personaggi, il cui funzionamento, invece, rimanda a quello che Jung attribuisce alla Persona (Jung, 1954).



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

Seguendo il pensiero hillmaniano, Bella potrebbe incarnare l'*Anima* intesa come funzione archetipica, come principio riflessivo e mediatore tra polarità opposte: il conscio e l'inconscio, l'umano e l'animale, la luce e l'ombra. La sua capacità di guardare oltre la maschera mostruosa di Bestia suggerisce lo spazio di possibilità in cui la psiche diviene



ricettiva e aperta al diverso e al perturbante. In tal senso, Bella, "legamento" e contenitore, è il mezzo attraverso cui le emozioni primitive, le paure e le pulsioni di Bestia vengono riconosciute e trasformate in esperienza psichica, consentendo alla relazione di assumere un significato evolutivo. Bella non "umanizza" Bestia, ma ne riconosce la verità immaginale di creatura dalla natura ctonia e numinosa, le cui caratteristiche non potranno mai dissolversi nel sentimentalismo ma, al contrario, dovranno essere integrate nel campo della relazione. All'inizio della vicenda, però, Bella è profondamente legata al "mondo del padre": il distacco forzato da esso, da lei stessa inconsciamente innescato con la richiesta della Rosa, le permetteranno di contattare una sua consistenza più piena e autentica.

Il personaggio di Bestia può essere considerato come una figurazione dell'Ombra, intesa sia in senso junghiano sia nell'elaborazione di Hillman, cioè come realtà estetica e immaginale anziché come categoria morale. Il suo corpo animalesco, i gesti feroci non si riducono a un semplice simbolo di malvagità e di istinto brutale, ma danno forma a quelle parti della psiche rimosse e non accettate che, entrando in relazione con la coscienza, producono tensione e profondità. Il personaggio incarna il tema della vergogna del proprio volto interiore, anche in un'accezione narcisistica, per il senso di inadeguatezza che si fonde con la rabbia per il mancato riconoscimento (Kohut, 1971). Bestia raffigura la parte viscerale della psiche, ciò che in noi è forza grezza, energia compressa e spesso imprigionata in forme di sofferenza ostile. Fin dalle prime apparizioni Bestia viene mostrato nella sua parte istintiva. In sintesi, sul piano *ultravioletto* Bestia può essere visto come un nodo psichico ambivalente: forza vitale che rischia di avvitarci su sé stessa, avvelenandosi, pur portando in sé la possibilità di rigenerazione. Ed è questa fragilità

che rende umano Bestia e che induce lo spettatore a identificarsi con lui, nell'attesa dell'auspicato cambiamento. Bestia non è il nemico da annientare, ma la figura che costringe a riconoscere la continuità tra umano e animale, tra luce e tenebra, tra coscienza e istinto. Hillman (1979) sottolinea che l'Ombra non è mai generica ma sempre particolare, mutevole e legata al linguaggio poetico. Bestia ne diventa incarnazione perfetta: non un concetto astratto, ma un corpo vivo che sanguina, divora, si consuma e trasuda energia disordinata.

Cocteau, ne *La Bella e la Bestia*, pare mettere in scena i passaggi dell'opera alchemica⁹, culminante con la *coniunctio oppositorum*, l'unione degli opposti. Nell'ascesa finale dei due protagonisti, simbolo dell'incontro trasformativo fra l'istintualità aggressiva di Bestia e la delicata spiritualità di Bella, il regista mostra che l'amore è il principio vivificante che risveglia la coscienza unitaria: ciò che consente alla materia di farsi spirito, e allo spirito di incarnarsi dopo il processo purificatore delle parti emotive/ombra legate alla dimensione personale. Coinvolgendo umilmente in uno slancio di *coobazione*¹⁰ ecobiopsicologica, lasciando risuonare nel cuore la poesia di questo incontro, le immagini del film possono svelare il tessuto di corrispondenze che unisce mondo psichico e mondo corporeo.

L'approccio ecobiopsicologico allo studio dei miti, ricordiamo, introduce una vera e propria rivoluzione concettuale, individuando nelle immagini del mito la rappresentazione simbolica delle funzioni fisiologiche del corpo umano, concepito come mandala dell'universo e manifestazione del *modus operandi* dell'archetipo. Il corpo, pertanto, oltre a costituire la realtà ontogenetica dell'individuo, si configura come espressione della creatività archetipica inscritta nella realtà filogenetica dell'universo. Il confronto degli eventi collettivi comuni nelle diverse

⁹ L'opera alchemica si articola in tre fasi principali, simbolo del processo di trasformazione psichica e spirituale. La *Nigredo* è la fase della putrefazione e dissoluzione, in cui si affronta l'Ombra e la "materia grezza" proveniente dagli istinti. L'*Albedo* rappresenta la purificazione e la nascita di una nuova luce interiore. Infine, la *Rubedo* è la *coniunctio*, l'unione degli opposti e la realizzazione dell'unità interiore (Jung, 1944, 1951; Frigoli, 1993).

¹⁰ «Coobazione, in termini ecobiopsicologici, significa ricercare sistematicamente, con assiduità ed entusiasmo crescente le corrispondenze fra il mondo degli istinti del corpo (*infrarosso*) e le analoghe immagini dell'*ultravioletto* mentale, per riprecipitare le conclusioni ottenute da questo accordo nuovamente nella materia iniziale della loro relazione sino a ritrovare, di associazione in associazione, la testimonianza dell'immagine Prima (Archetipica) che annuncia i misteri del mondo invisibile senza parole, con il suo mero apparire, come l'intuizione espressa attraverso il sensibile» (Frigoli, 2017, p. 238).

culture mostra come ogni mito sia preceduto da una fase in cui la coscienza collettiva si è progressivamente strutturata, dando origine al rito. Quest'ultimo affonda le proprie radici nelle azioni emblematiche, che costituiscono la matrice dell'esperienza umana.

In senso inverso, le azioni emblematiche, diventate consapevoli, si sono trasformate nei riti, e da questi, in un successivo stadio evolutivo della coscienza collettiva, sono sorti i miti. Se dietro ogni mito si cela un rito, e dietro ogni rito si cela il corpo, inteso come corpo collettivo, allora ogni mito rimanda a una dimensione corporea condivisa. Il mito rappresenta così la concretizzazione, nello spazio-tempo dell'ontogenesi umana, degli eventi che esprimono la coscienza collettiva: dai processi psicosomatici della filogenesi alle forme simboliche dell'immaginario collettivo.

Nel film di Cocteau si può cogliere, allora, il tema della riconciliazione degli opposti anche sul piano fisiologico, quando forza metabolica e circolatoria si compenetrano rendendo possibile il funzionamento dello psicosoma, il "tutto vivente" in cui spirito e corpo, materia e respiro, sono una sola cosa. In questa prospettiva, i due protagonisti della pellicola sembrano incarnare, dunque, le due grandi funzioni che sostengono la vita: il metabolismo e la circolazione. Il processo metabolico, insieme con quello digestivo, si lega a un'amplificazione del personaggio di Bestia che con la sua aggressività minacciosa e impulsiva esprime l'insieme di attività che frantumano la materia, la scindono, la consumano e la rigenerano. Bella, con il suo movimento continuo tra casa e castello, rappresenta la circolazione cardiorespiratoria, cioè il flusso vitale che ossigena, distribuisce nutrimento e raccoglie scarti.

Seguendo questo suggestivo percorso, iniziamo ad esplorare la danza relazionale dei due personaggi che dà vita al dialogo costante tra forze vitali complementari.

Il processo trasformativo della vita parte dall'assimilazione e non riguarda solo lo sviluppo ontogenetico: fin dal livello più arcaico, essa accompagna come una immensa corrente ogni organismo vivente nel suo divenire filogenetico, in un continuo cam-

biamento di forma e di energia. L'Ecobiopsicologia, facendo propri gli studi di Alleau, riconosce nella logica dell'assimilazione la stessa dell'analogia: così come il corpo assimila sostanze, l'analogia assimila nessi di significato, il che ne fa il linguaggio universale della natura (Breno, Frigoli, 2024; Frigoli, 2024).

L'apparato digerente è il primo grande laboratorio di trasformazione: nella bocca il cibo viene tritato e mescolato con la saliva; nello stomaco subisce l'aggressione degli acidi gastrici e degli enzimi che ne corrodonno la struttura; nell'intestino tenue i succhi pancreatici e la bile emulsionano i grassi, scindono carboidrati e proteine, riducendo le molecole complesse in unità assimilabili. Nella pellicola, la figura di Bestia appare per la prima volta nell'incontro con il padre di Bella: il suo volto irrompe nello schermo, coperto di peluria e con grandi zanne ferine, mentre poco distante giace un capriolo appena ucciso. Egli incarna l'impulso primordiale, l'aggressività grezza e distruttiva; ed è proprio da questo bisogno di "ridurre in pezzi" l'altro (la minaccia di morte al padre di Bella) che avrà inizio il suo processo di trasformazione. Dopo il primo incontro con Bella, Bestia verrà mostrato mentre si nutre avidamente e in modo animalesco, evocando la tritazione del cibo. La funzione digestiva prosegue nello stomaco, dove inizia l'azione corrosiva degli acidi e degli enzimi digestivi: è la fase in cui la materia viene disgregata e ridotta in poltiglia. L'incontro con Bella porta energie nuove che sembrano compenetrare negli atti di Bestia. Nella pellicola, il regista ricorre a una particolare strategia rappresentativa: in alcuni passaggi cruciali (dopo che ha mangiato avidamente; quando Bella lo guarda in modo diretto) il corpo di Bestia emana fumo, evocando il processo di combustione che consuma dall'interno, là dove le sostanze aggressive agiscono.

Dalla mescolanza del bolo con i succhi gastrici origina il chimo, che viene rilasciato nell'intestino tenue. Successivamente entrano in gioco il pancreas e il fegato, grande laboratorio metabolico: le sostanze nutrienti vengono emulsionate e scisse; vengono seceri succhi pancreatici e bile per continuare



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

il processo. Questi passaggi sono ravvisabili nel cambiamento di Bestia, che inizia a lasciarsi coinvolgere da Bella, pur essendo a tratti ancora corroso dal suo malessere. I loro incontri sono rappresentati da piccoli momenti di condivisione in cui la compattezza minacciosa di Bestia pare via via andar diluendosi: la sua ruvidità espressiva, le sue difese, si frammentano in piccoli segnali osservabili e in nuove capacità affettive. Nell'intestino tenue la materia formata, il chilo, viene finalmente assorbita: i nutrienti passano al sangue e diventano disponibili all'organismo. Le scene di progressiva sintonizzazione fra Bella e Bestia evocano il ruolo biologico dell'emulsione, dell'idrolisi e dell'assorbimento: vi è una continua trasformazione delle emozioni aggressive in contenuti digeribili e nutrimento.

È la circolazione che, a questo punto, prende in carico il materiale trasformato e lo distribuisce a ogni cellula del corpo. Il sangue diventa il grande veicolo di passaggio fra ciò che è stato demolito e ciò che deve essere nutrito. Allo stesso modo, la trasformazione di Bestia non può avvenire senza la relazione con Bella, la cui figura incarna la funzione mediatrice e regolatrice, il ponte vitale tra ciò che viene assimilato e ciò che deve essere rigenerato. Bella nutre lo scambio vitale tra il ricevere e il donare, come il flusso circolatorio mantiene viva la continuità fra le parti del corpo raccogliendo le scorie e distribuendo il nutrimento. Solo attraverso l'assorbimento nei villi intestinali e l'ingresso nel flusso san-

guigno, i nutrienti diventano disponibili per le cellule. La funzione metabolica (l'etimologia del termine "metabolismo" proviene dal greco μεταβολή e significa "cambiamento") consiste nell'insieme delle reazioni biochimiche che si compiono nelle cellule per trasformare le sostanze nutritive in energia utilizzabile. La prima fase, la glicolisi, avviene nel citoplasma e fornisce una quantità minima di energia, lasciando prodotti intermedi ancora ricchi di potenzialità. Anche Bestia mostra un'energia grezza simile a una risorsa potenziale da stemperarsi: la minaccia al padre di Bella unitamente alla concessione, incoerente con la sua natura istintuale, di portare la rosa a casa cela il nucleo di una vitalità latente.

Nei mitocondri della cellula avviene il ciclo di Krebs, cuore del ciclo metabolico: la combustione è più intensa, le molecole vengono ossidate generando energia sotto forma di ATP, ma anche scarti inevitabili, come l'anidride carbonica. Queste fasi rievocano l'Opera al Nero, fase di purificazione attraverso la disgregazione: ciò che è impuro o inutile viene "bruciato" o dissolto. Parimenti, la scelta registica di figurare il corpo di Bestia fumante evoca l'immagine di un *athanor*¹¹ incarnato, all'interno della quale le emozioni istintuali vengono bruciate per produrre vita, a prezzo di residui che devono essere eliminati. Come il metabolismo cellulare non può esistere senza scorie, Bestia è un organismo che arde e produce potenza, ma che emana fumi nocivi. Il processo raggiunge il culmine nella catena respiratoria, seguendo un percorso ordinato da una sequela di passaggi in cui, passo dopo passo, si arriva alla produzione massiccia di ATP, la molecola fonte di energia per le reazioni metaboliche. Questa evoluzione dipende da un elemento esterno e imprescindibile: l'ossigeno. Senza ossigeno la catena si arresta, il metabolismo si avvelena dei propri scarti e la cellula muore. Questa dipendenza vitale trova la sua eco drammatica nel film quando Bestia, privo della presenza di Bella, cade al suolo come spento, soffocato dalla propria combustione interiore. Come una cellula senza ossigeno,

¹¹ *Athanor* è il crogiolo alchemico, in cui «la materia e lo spirito non ancora purificato cooperavano al "magistero ermetico" e, secondo il cifrario, il "piombo" diventava "oro"» (Frigoli, 1993, p.75).

egli si consuma in un metabolismo incompleto, condannato a implodere.

Il lavoro metabolico si intreccia indissolubilmente con la funzione circolatoria-respiratoria, che lo sostiene e lo rende possibile. Il cuore e i vasi sanguigni incarnano un ritmo: andata e ritorno, spinta e raccolta, distribuzione e drenaggio. La piccola circolazione porta il sangue venoso ai polmoni per ossigenarlo; la grande circolazione porta il sangue ossigenato ai tessuti per nutrirli.

Durante lo scorrere del film Bella pare seguire un ritmo circolatorio che si intreccia, passo dopo passo, con la rappresentazione del doppio circuito cardiopolmonare. L'andata e il ritorno della protagonista, il suo muoversi fra il castello di Bestia e la casa paterna, rimandano alla piccola e alla grande circolazione, dove la sintesi simbolica fra il piano *ultravioletto* e quello *infrarosso* è, in definitiva, il suo cuore amorevole che continua a esprimersi. Seguendo la traccia analogica, la piccola circolazione potrebbe corrispondere al viaggio di Bella verso il castello di Bestia, poiché là avrà funzione di purificazione. Come il sangue che dopo aver ceduto ossigeno raccoglie nei tessuti scorie metaboliche e, attraverso le vene e le vene cave, raggiunge l'atrio destro del cuore, così Bella raccoglie il fardello paterno e gli scarti umorali delle sorelle per mettersi in cammino verso il castello di Bestia. Dall'atrio destro, passando la valvola tricuspide, il sangue giunge nel ventricolo destro che si prepara a spingerlo verso i polmoni. La contrazione del ventricolo destro, che attraverso la valvola polmonare immette il sangue nell'arteria polmonare, corrisponde al viaggio di Bella nel bosco: il transito necessario per giungere a destinazione. Nei polmoni, precisamente negli alveoli, si compie lo scambio gassoso: il sangue cede l'anidride carbonica e si arricchisce di ossigeno. Allo stesso modo, l'incontro fra Bella e Bestia sarà il punto di attivazione del processo trasformativo di Bestia: con una delicata ripresa *rallenty*, Cocteau suggerisce il soffio vitale portato da Bella nel castello alzando le tende leggere delle ampie finestre che coronano il suo passaggio in un buio corridoio. Anche Bella, dopo l'incontro con Bestia, si anima di un sentimento vivo. Il sangue ossi-



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

genato rientra attraverso le vene polmonari nell'atrio sinistro. Dall'atrio sinistro, passando per la valvola mitrale, il sangue entra nel ventricolo sinistro, la camera di spinta più potente del cuore. Parallelamente, dopo aver ossigenato il cupo mondo di Bestia, Bella si prepara a riportare una trasfusione d'aria al mondo asfittico della casa di origine, impoverito dalle sorelle e dal fratello. Il suo ritorno alla casa paterna, per assistere e dargli forza, può essere ricondotto alla grande circolazione, alla funzione di nutrimento e di respirazione vitale, che non si esaurisce nel castello. Proseguendo la fisiologia della grande circolazione, dal ventricolo sinistro, attraverso la valvola aortica, l'aorta e le arterie, il sangue ossigenato si diffonde fino ai capillari, raggiungendo ogni tessuto per cedere ossigeno e nutrienti. Allo stesso modo, Bella nutre la casa e il padre, riporta pace, ordine, possibilità. Dona le proprie ricchezze alle sorelle: è ossigeno psichico che vivifica ciò che era spento. Nei tessuti, però, l'ossigeno viene consumato: le cellule lo utilizzano per produrre energia (ATP) e, nel farlo, generano scarti come anidride carbonica (le collane che dona alle sorelle, si trasformano in arbusti secchi al loro contatto!). I capillari venosi raccolgono l'anidride carbonica e attraverso le vene e le vene cave la riportano al cuore destro. Nella casa di Bella la ventata di ossigeno si consuma: come i tessuti si rigenerano con il sangue, il padre è rinvigorito dal suo ritorno, ma le sorelle macinano energie distruttive, rabbia e invidia. Anche Bella è logorata, sente un richiamo che la spinge di nuovo verso il castello. E il ciclo ricomin-



cia: Bella torna da Bestia, carica delle preoccupazioni accumulate nella casa, ma con la speranza di un nuovo incontro con lui. È il ritmo costante della relazione capace di rigenerare sé stessa? Questo doppio giro è essenziale, sia sul piano fisiologico sia su quello simbolico del film. Se Bella rimanesse soltanto al castello, sarebbe come un sangue che non lascia mai i polmoni: il corpo, come la casa del padre, privato di ossigeno vitale andrebbe incontro a ipossia. Se Bella non si recasse al castello, sarebbe come se la circolazione non tornasse ai polmoni: l'anidride carbonica e le tossine emotive si accumulerebbero. Bestia si spegnerebbe nella sua impotente energia implosa, Bella si rassegnerebbe ad essere presenza impalpabile nella vita altrui. Solo il ritmo del doppio circuito mantiene viva la complessità, come il battito cardiaco che incessantemente sostiene la vita. Va sottolineato che questo scambio, per quanto fondamentale, non si attiverebbe in tutta la sua potenza senza un terzo elemento invisibile e decisivo: l'amore. Dal punto di vista biochimico, la sua azione vitale può essere paragonata a quella degli enzimi. Gli enzimi, infatti, non sono né substrato nutritivo, né ossigeno, ma catalizzatori: abbassano o accelerano l'energia di attivazione delle reazioni, le rendono più rapide ed efficienti e, pur partecipandovi, non si consumano. La loro attività mantiene l'equilibrio cellulare e garantisce le funzioni vitali. E il cuore? Non è una semplice pompa, come ci ricorda Hillman (1981), ma luogo in cui respiro e metabolismo si incontrano: simbolo dell'unità psicosomatica, rappresenta il luogo di connessione che trasforma la materia in psiche e la psiche in materia ed è il centro simbolico dell'Amore, poiché "fa circolare" la vita interiore (Frigoli, 2017). Nella pellicola di Cocteau, l'amore è ciò che apre la via (l'amore del padre che raccoglie la rosa pensando a Bella), che riduce le resistenze (l'amore di Bella che chiede ad Splendore di non essere duro con le sorelle che la maltrattano; l'insistenza di Bestia nel domandare la mano di Bella, che nell'incontro con lei muta da vana richiesta a possibilità) e che, in definitiva, permette alla materia cruda e viscerale di Bestia, fatta di azione senza riflessione (più volte il fumo

esce dalle sue mani) di incontrare il respiro vitale di Bella ed equilibrarsi. Senza amore, il ciclo resterebbe spezzato.

Molto interessante è la scelta registica di sigillare la trasformazione di Bestia scegliendo di mostrare una statua raffigurante la dea Diana che si anima e trafigge Splendore nel momento in cui tenta di rubare l'oro di Bestia. Appena colpito, Splendore istantaneamente ne assume le fattezze, mentre il volto e il corpo di Bestia prendono i tratti di Splendore.



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

Non dimentichiamo che Bestia aveva consegnato a Bella la chiave d'oro (metallo solare e incorruttibile): aveva, cioè, offerto sé stesso in sacrificio, simboleggiando la materia purificata che si affida allo spirito per completare la metamorfosi.

Il gesto di Diana, nota anche come Artemide, dea della luna e della caccia, simbolo di purezza, misura e potenza vitale, non è distruttivo ma regolatore: interrompe l'eccesso di Splendore, figura che rappresenta i condizionamenti egoici e l'incapacità di contenersi e autoregolarsi. Tale passaggio rimanda alla fase di purificazione che nel linguaggio alchemico avviene attraverso il confronto con la "chiara" luce della consapevolezza della Natura (Frigoli, 2016). L'arco e la freccia della dea simboleggiano due polarità: l'arco, con la sua curva tesa e accogliente, rappresenta la forma femminile; la freccia, direzionale e penetrante, la forma fallica. La loro unione simboleggia la volontà, intesa come vero e proprio atto psichico capace di unire ciò che è sparso, che orienta le energie ormonali verso una finalità evolutiva (Frigoli, 2019).



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

L'intervento di Artemide sembra quindi completare non solo il ciclo simbolico del film, ma anche quello fisiologico: la dea e il suo atto evocano la "regia centrale" proveniente dall'asse ipotalamo-ipofisi, la cui funzione è quella di collegare il sistema nervoso a quello endocrino per garantire la regolazione degli ormoni secreti (la freccia scoccata con una precisa direzione).

Arrestando l'energia disordinata di Splendore, Artemide favorisce la trasmutazione finale, la morte di Bestia e la sua rinascita come Principe, immagine dell'energia vitale finalmente integrata e della coscienza rigenerata dall'esperienza di individuazione del Sé. La chiave d'oro, suggerisce Cocteau, è l'unico mezzo possibile per accedere alla cupola che racchiude il tesoro interiore, frutto della reciproca rigenerazione fra il metabolismo del corpo e la luce dello spirito, e solo l'amore¹² può attivarla.

Vale la pena di soffermarsi anche sulla "collaborazione magica" di ogni oggetto del castello, dai candelabri al camino che si accendono da soli, dalle brocche che versano l'acqua a ogni altro elemento che si anima per favorire il benessere di Bella e l'incontro fra lei e Bestia. Ogni movimento, mai casuale, sembra rimandare alla armoniosa sincronicità che ogni giorno sperimentiamo all'interno del nostro corpo quando migliaia di processi circolatori, di circuiti neurali, di rinnovamento cellulare si raccordano e, in maniera perfetta, consentono il funzionamento dei nostri organi e del nostro psicosoma come unica

totalità.

L'Ecobiopsicologia ci ricorda che la costituzione della totalità del corpo umano segue una logica trinitaria: sotto il diaframma si trovano gli organi viscerali, legati all'elemento terra, che trasformano la materia e ne restituiscono i prodotti all'ambiente esterno. Al di sopra, cuore e polmoni costituiscono il "piano dell'uomo", con ritmi armonici che sostengono respirazione e circolazione, mediando tra materia e spirito. Infine, nella testa, simbolo del cielo, risiede il cervello, sede delle idee e della coscienza (Frigoli, 2016). Anche nel film, si parte dal "basso", dagli aspetti viscerali di Bestia e dalle passioni che lentamente si dissolvono, per congiungersi con l'impalpabile afflato portato da Bella: questo incontro genererà una nuova forza che riassumerà la combinazione unitaria proveniente dall'incontro di istanze opposte, il fisso e il volatile indissolubilmente uniti (Frigoli, 1993).

Come già osservato in precedenza, nella scena finale del film, in cui Bella e il Principe si elevano verso il cielo, il movimento ascensionale sembra simboleggiare il compimento del processo archetipico che attraversa l'intera narrazione. Osserva Ottolenghi (1993) che la metafora dell'ascensione viene utilizzata già da Dante: «Là dove l'estasi raggiunge la perfezione, si risolve in uno stato inefabile [...]. Anch'egli è passato per l'*Ombra* (*Inferno*) e l'*Anima* (*Beatrice*). L'*ascensus a Dio* avviene con caratteristiche sorprendentemente simili a quelle del volo sciamanico, concetto ripreso da Gaston Bachelard nel simbolismo del volo nel sogno, e corrispondente a una salita, di gradino in gradino, di simbolo in simbolo, con un librarsi leggero dello psicosoma che si trasforma man mano che procede» (p. 63-64).

L'immagine della coppia (il Re e la Regina) che, innalzandosi, non fugge ma porta con sé la terra redenta, la materia riconciliata con il soffio, esprime poeticamente il *rebus alchemico*, la duplice sostanza, il principio maschile e quello femminile, il fuoco e l'aria, il dentro e il fuori, finalmente fusi in un

¹² «L'amore nell'alchimia è una vera e propria transustanziazione dell'Io: esso spinge l'adepto che lo pratica ad approssimarsi alle soglie in cui cessa la dualità fra io e tu, fra conscio e inconscio, fra carne e spirito, sino a raggiungere quella condizione ideale nascosta nelle pieghe della parola amore (dal latino *amor*, composto da *a*-*mors*=senza morte, ovvero immortale)» (Frigoli, 1993, p. 77).



Fotogramma tratto dal film *La Belle et la Bête* (Jean Cocteau, 1946).
Tutti i diritti riservati

solo corpo luminoso: la coscienza psicosomatica, come espansione di un percorso di trasformazione integrale alla ricerca del Sé ecobiopsicologico.

Si diceva che il simbolo della Rosa, all'inizio del film, preludesse al cammino di purificazione e perfezionamento, al percorso di graduale apertura del cuore, simile al dischiudersi dei petali della rosa alla luce del sole. Nella tradizione mistica islamica, la Rosa è il simbolo del cuore spirituale, il *Sebil-el-Uard*, letteralmente la *Via della Rosa*. Essa rappresenta il sentiero in cui l'uomo è chiamato a trasformare la propria materia interiore, le passioni, i desideri e l'oscurità in fragranza, luce e conoscenza, fino a divenire canale della compassione divina. Nel linguaggio dei Sufi, la Rosa nasce dal sangue del cuore: essa è frutto di una ferita, di un dolore che si apre alla trasfigurazione.

Il film di Cocteau diviene esperienza estetica, creativa e suggestiva capace di evocare, con

la forza delle immagini, la profondità dell'anima che sa sognare di sé quando risuona con la psiche collettiva e che, riprendendo il prologo del film suggerito dal regista, può credere che cogliere il valore simbolico della rosa possa essere soglia di un intenso cammino trasformativo.

«Ogni rosa prega d'interno profumo, narra, quella rosa, i segreti del Tutto!»
Gialâl ad-Dîn Rumi (2024, p. 10)

References

- Breno, M., Frigoli, D., (2024). *La nostalgia dell'origine. La comprensione del mondo e dell'uomo attraverso la simbolica vitale*, Independently Published.
- Cavallari, G., (1993). "Dal pensiero mitico-prelogico al pensiero razionale". In Frigoli D. (a cura di), *La forma L'immaginario e L'Uno. Saggi sull'analogia e il simbolismo* (pp. 11-32). Milano: Guerini e Associati.



- Chevalier, J., Gheerbrant, A., (1986). *Dizionario dei simboli: Miti, sogni, costumi, gesti, forme, figure, colori, numeri*. Milano: Rizzoli.
- Frigoli, D., (1993). "L'alchimia dell'Eros". In Frigoli D., (a cura di), *La forma, l'immaginario e l'Uno. Saggi sull'analogia e il simbolismo* (pp. 71-84). Milano: Edizioni Guerini.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima. Fondamenti di Ecobiopsicologia*. Roma: Edizioni Magi.
- Frigoli, D., (2017). *L'alchimia dell'anima*. Roma: Edizioni Magi.
- Frigoli, D., (2019). *I sogni dell'anima e i miti del corpo*. Roma: Edizioni Magi.
- Frigoli, D., (2024). *Il Telaio incantato della Creazione*. Milano: Mimesis Edizioni.
- Hillman, J., (1981, 1982). *L'anima del mondo e il pensiero del cuore*. Milano: Adelphi, 2002.
- Hillman, J., (1979). *L'ombra del sogno. Il significato dei sogni nella psicologia archetipica*. Milano: Adelphi, 1991.
- Jung, C. G., (1944). *Psicologia e alchimia*. Torino: Bollati Boringhieri, 1981.
- Jung, C. G., (1951). *Aion: Studi sul simbolismo del Sé*. Torino: Bollati Boringhieri, 1987.
- Jung, C. G., (1956). *Mysterium coniunctionis: Ricerche sulla separazione e composizione degli opposti psichici nell'alchimia*. Torino: Bollati Boringhieri, 1983.
- King Peters, A., (1987). *Jean Cocteau e il suo mondo*. Milano: Mondadori, 1988.
- Kohut, H., (1971). *Narcisismo e analisi del sé*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Morin, E., (1956). *Il cinema o l'uomo immaginario*. Milano: Raffaello Cortina, 2016.
- Morin, E., (1988). *Scienza con coscienza*. Milano: F. Angeli.
- Morin, E., (2004). *Il metodo. Volume 6: L'etica*. Milano: Raffaello Cortina, 2005.
- Morin, E., (2018). *Sul cinema. Un'arte della complessità*. Milano: Raffaello Cortina, 2021.
- Ottolenghi, D., (1993). "L'estasi e l'orgasmo come aspetti archetipici della generazione". In Frigoli D., (a cura di), *La forma, l'immaginario e l'Uno. Saggi sull'analogia e il simbolismo* (pp. 47-69). Milano: Edizioni Guerini.
- Rumi. *D'acqua e d'argilla. Poesie mistiche*. Milano: BUR, 2024.

Collegamenti ipertestuali

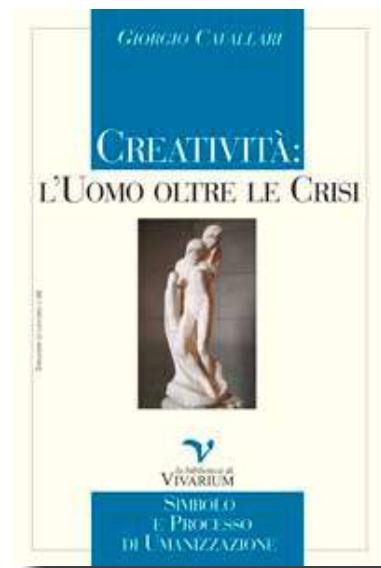
- <https://cinetecadibologna.it/programmazione/proiezione/la-bella-e-la-bestia-2/>
- [https://it.wikipedia.org/wiki/La_bella_e_la_bestia_\(film_1946\)](https://it.wikipedia.org/wiki/La_bella_e_la_bestia_(film_1946))

LETTURE ECOBIOPSICOLOGICHE

CREATIVITÀ DI GIORGIO CAVALLARI

L'UOMO OLTRE LE CRISI

Quale legame esiste fra il tema della creatività umana e quella che definiremo "processo di umanizzazione"? Umanizzare vuol dire fare emergere quella particolare miscela di passioni, di curiosità, di coraggio non privo di paura, di capacità di prendersi cura di sé stessi e degli altri, di costruire e di smontare rapporti, oggetti e progetti che rendono tale l'uomo, e meritevole di essere vissuta la vita umana. Scrivere sulla creatività in un periodo che è dominato dalla "crisi" significa sostenere che in un periodo di gravi difficoltà essere creativi non è una possibilità, ma una necessità. Non si tratta di un discorso consolatorio ma di un atteggiamento intellettuale alla cui base sta una concezione precisa: crisi può voler dire anche apertura a nuove, e fino ad oggi non pensate, prospettive. La "crisi" entra negli studi degli psicoterapeuti come fenomeno collettivo che si declina nell'esperienza personale dei singoli casi, ma che sempre di più si colora di elementi sovra-individuali: instabilità, precarietà, perdita di sicurezze che si ritengono acquisite, rarefazione di certezze e di punti di riferimento rassicuranti.



L'UOMO POST-PATRIARCALE DI GIORGIO CAVALLARI

VERSO UNA NUOVA IDENTITÀ MASCHILE

Il maschio del terzo millennio si trova di fronte a qualcosa di radicalmente nuovo: la necessità di interrogarsi non solo sulle sue realizzazioni, ma anche su sé stesso; la "questione maschile" è irreversibilmente aperta.

Il discorso sulla "crisi" del maschile non può che partire dall'analisi della crisi della figura del padre, nella sua risonanza sia collettiva e sociale sia intima e familiare.

Il proposito è quello di proporre un itinerario di riflessione che parta dall'uomo-padre, passando attraverso l'uomo-adolescente, per giungere all'uomo-soggetto partecipe di quel mistero che è la coppia, cioè l'incontro fra uomo e donna, quella "conquista dell'Arte" di cui ci ha parlato Jung.

Un'immagine si disegna sullo sfondo di tale itinerario: è quella dell'uomo post-patriarcale, che tenteremo di definire nel quarto capitolo di questo libro. Se la "crisi" del maschile del nostro tempo si manifesta in primo luogo con l'ansia, la depressione, lo smarrimento di una identità millenaria, ciononostante essa non deve essere guardata solo in una prospettiva pessimistica.

Se gettiamo lo sguardo oltre tali inquietanti sintomi, intravediamo l'affacciarsi di una identità maschile meno unilaterale e granitica, l'immagine di un uomo ancora legato ai caratteri costruttivi e vitali dell'"essere maschio", ma emancipato dagli stereotipi di tale condizione; un uomo capace di esplorare modi nuovi di vivere il rapporto con il femminile, con la natura, con il sapere, e al fondo con i grandi misteri dell'esistenza umana come l'amore, l'aggressività, la generazione.



AUTORE **Diego Frigoli** – Psichiatra, Psicoterapeuta, Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto ANEB, Fondatore e promotore del pensiero ecobiopsicologico e innovatore nello studio dell'immaginario.

IL MANTRA INDÙ OM O AUM

Tratto da La “memoria magica” e il processo di individuazione di Diego Frigoli nel libro Intelligenza analogica. Oltre il mito della ragione

Nell'India antica l'importanza attribuita alla parola può essere rilevata dalla seguente citazione:

«L'essenza di tutti gli esseri è la terra,
l'essenza della terra è l'acqua,
l'essenza dell'acqua sono le piante,
l'essenza delle piante è l'uomo,
l'essenza dell'uomo è la parola,
l'essenza della parola è Rgveda,
l'essenza del Rgveda è il Sāmaveda,
l'essenza del Sāmaveda è il Udgīta (cioè OM)
Questo Udgīta è la migliore, la più alta di tutte le essenze meditando il posto più alto,
l'ottavo».

Chandogya Upanishad

In queste parole è descritto come oltre la parola dell'uomo vi è la sacra conoscenza (Veda) in forma di poesia (Rgveda) e musica (Sāmaveda), perché la poesia con il suo ritmo infrange le barriere ordinarie della coscienza, ma la musica, che va al di là delle parole, ci apre all'intuizione pura. Al vertice di questo percorso dal materiale al soprasensibile si pone il sacro fonema, OM, sillaba-germe dell'universo, parola magica che sprime la forza universale della completa coscienza. Nella Māndūkyā Upanishad i valori fonici di OM e la loro interpretazione simbolica sono così descritti: “O è una combinazione di A e U per cui l'intera sillaba è costituita di tre elementi, cioè A-U-M. Poiché OM è l'espressione della più alta facoltà della coscienza, questi tre elementi sono di conseguenza spiegati come tre piani di coscienza: A come coscienza vigile, U come coscienza sognante, e M come coscienza durante il sonno profondo. OM nel suo complesso rappresenta la coscienza cosmica che tutto racchiude sul quarto piano, al di là delle parole e dei concetti: la coscienza della quarta dimensione. Le espressioni ‘coscienza vigile’, ‘coscienza sognante’ e ‘coscienza del profondo sonno’ non devono essere prese alla lettera, ma come:

- 1) la coscienza soggettiva del mondo esterno, cioè la nostra comune coscienza.
- 2) la coscienza del nostro mondo interiore, cioè il mondo dei nostri pensieri, sentimenti, desideri, aspirazioni che possiamo anche chiamare coscienza spirituale.
- 3) la coscienza dell'unità indifferenziata, che non è più divisa in soggetto e oggetto ma riposa completamente in se stessa. Il Buddismo definisce questa coscienza come lo stato di vuoto senza qualificazione.” OM, pertanto, è l'esperienza dell'infinito dentro di noi e fuori di noi e come simbolo di totalità è ad un tempo un progetto e un presentimento, una tensione e una memoria dell'assoluto del nostro sé, che tutto contiene e tutto riassume. Come Coscienza Totale OM è anche la nostra luce onnipresente, ovvero la capacità della mente risvegliata di abbracciare il ritmo cosmico che è creatività sempre presente.



LA DIMENSIONE COSMICA DEL SUONO

Hillman, J «Chi conosce il mistero del suono, conosce il mistero di tutto l’universo»

Hazrat Inayat Khan (1931, p. 69)

«In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio» (Giovanni 1,1-18). Sono questi i versi più esoterici e gnostici di tutto il vecchio e il nuovo testamento e tutte le tradizioni della scienza dello spirito ne sono intimamente collegate. L’etimologia del termine cristiano “Verbo” traduce il greco *Lògos* per indicare la seconda persona della Trinità, il Figlio, cioè la parola di Dio nonché il suo pensiero come immagine perfetta di Dio. Tuttavia, il termine “Verbo” usato dall’evangelista Giovanni, rimanda ad un significato più antico che intende il “suono” come strumento capace di mettere in moto e in ordine i componenti inerti dell’universo e di costruire, con la sua vibrazione, il Creato. L’espressione “In principio era il Verbo” ricorda pertanto all’essenza della vita. All’inizio quando non vi era nulla di manifesto: nessun universo, nessuna forma, nessuna consapevolezza di Sé, solo sostanza, energia pura, pace, luce indefinita e silenzio assoluto, d’improvviso con l’ispirazione del Soffio, il Pensiero concepì sé stesso emettendo un suono, il sacro suono che è *Om*, vibrazione, espansione, movimento. In potenza vi era il “Verbo”, il Figlio, strettamente legato alla frequenza dell’essere pensiero che condensando la materia ancora calda, raffreddandosi divenne Madre, principio femminile a sua volta in potenza nell’Uno come intelligenza creativa dinamica e statica, lo Spirito Santo. “Il Verbo era presso Dio”, ed ecco che il Figlio frutto dell’unione tra il Padre e la Madre, principio maschile e femminile, unisce i due aspetti che divengono tre. *Sat – Chit – Ananda o Shiva, Vishnu, Brahma* i tre principii

fondamentali sono Uno che è *Adi*, “il Verbo era Dio”.

Secondo la filosofia induista, le vibrazioni sonore sono la fonte originaria da cui è nato l’Universo, la manifestazione ancestrale dello Spirito trasformatosi in materia. *Om* è considerato il suono primordiale, il *mantra* che rappresenta il Tutto e l’origine di tutto. Un suono, nato dal vuoto, frutto di un pensiero che fa vibrare il Nulla che, propagandosi, crea lo spazio. Secondo l’antica pratica induista del *Nada Yoga*, ovvero lo “Yoga del Suono”, è possibile riarmonizzare mente e corpo attraverso l’ascolto di particolari note. La stessa parola “*Nada*” è formata da due mantra o parole sacre: “*Na*” che si riferisce al *Prana* che corrisponde al respiro, all’energia della vita, e “*Da*” che è collegato ad *Agni*, dio del fuoco, ossia quel calore che sostiene l’esistenza vitale. Dall’unione del respiro e del calore si originano le vibrazioni sonore. Il *Nada Yoga* è una scienza antica che utilizza il suono per raggiungere la conoscenza, la realizzazione del Sé e lo sviluppo di una profonda armonia con sé stessi e il Creato. Una pratica che agendo sia a livello fisico che energetico stimola la percezione individuale



Single pitch Impression Figure di Margaret Watts Hughes con l’uso dell’Eidofono¹, pigmento su vetro, data sconosciuta. Per gentile concessione del Cyfarthfa Castle Museum and Art Gallery — fotografia di Louis Porter (Fonte: <https://publicdomainreview.org/essay/picturing-a-voice-margaret-watts-hughes-and-the-eidophone/>).

¹ L’Eidofono era un congegno concepito e prodotto da Margaret Watts Hughes per testare e allenare le sue capacità vocali. Esso consisteva in una membrana tesa sopra l’imboccatura di un ricevitore collegato a un tubo a forma di megafono, all’interno del quale cantava. Per rendere visibile la sua voce, metteva varie polveri sopra il diaframma di gomma, tenuto a faccia in su, e osservava le vibrazioni disperdere le particelle: una lastra di vetro veniva posizionata sopra per catturarle. Correva l’anno 1885. Illustrazioni di questi fenomeni, che la Watts Hughes definì “Figure Vocali”, si trovano nella prima pubblicazione di un articolo sul *Century* del 1891. Il fenomeno è stato dimostrato alla Royal Society. Le immagini, che fino a poco tempo fa si ritenevano perdute, sono state recentemente recuperate.

di appartenenza al Tutto e conduce all'unione con il sacro attraverso il ritrovamento del suono primordiale aprendo le porte alla dimensione cosmica dell'esistenza.

Le civiltà antiche sottolineano quanto sia importante per gli uomini, e non soltanto per gli dei, ascoltare specie i "suoni" carezzevoli cui le religioni alludono con metafore relative all'orecchio e che rappresentano anche realtà di natura psichica. Il presagio spirituale di regni invisibili, a livello subliminale o sovrannaturale, hanno determinato nell'antichità una propensione all'ascolto intuitivo, basato sulla diretta comunicazione fra dei e uomini. I suoni della natura sono sempre stati considerati risposte a domande e desideri. Ma i suoni sembrano anche esprimersi al di fuori dei luoghi incontaminati della psiche, tramite fantasie, segni, visioni e allucinazioni, tanto proficue quanto pericolose (Ronnberg, Martin, 2011). Gli antichi sciamani, così come i rappresentanti delle diverse tradizioni cabalistiche e spirituali, usano i suoni vocali per guarire, riequilibrare i *chakra* e attivare specifiche frequenze cerebrali. Da sempre vengono riconosciuti i benefici del suono e della musica sul corpo e sull'umore. Gli stessi filosofi, scienziati e artisti non hanno mai smesso di decifrare i segreti nascosti nel suono e nelle frequenze. Il Suono è il "mantra" del mondo ed in quanto tale influisce sull'energia del corpo che convogliata in punti specifici del corpo fisico, psichico ed eterico, apre le porte alla consapevolezza spirituale (Ferrero, Di Terlizzi, 2008).

Ma se è intuitivo comprendere come la realtà sia permeata di vibrazioni e di suoni, sono le scienze moderne non solo a confermare scientificamente questa intuizione, ma anche a dar prova di come la realtà sia intrinsecamente formata da vibrazioni. Le più recenti scoperte nell'ambito della fisica quantistica, della biologia, della cosmologia e degli studi sulla coscienza parlano di "campo Akashico" o Campo-A, confermando a livello scientifico quanto sostenuto da mistici e saggi di ogni epoca rispetto all'esistenza di un campo di interconnessione cosmica alle radici della realtà che conserva e trasmette ogni evento avvenuto in ogni tempo, noto come *Ākāśa*. Un termine che deriva dal sanscrito *Ākāśa* e

definisce quello "spazio omnipervasivo" da cui proviene tutto ciò che percepiamo, e a cui tutto ritorna. Un campo alla base dello spazio stesso, costituito da un mare sottile di onde di energia da cui nascono tutte le cose: gli atomi e le galassie, le stelle e i pianeti, gli esseri viventi, e persino la coscienza. Una sorgente nell'universo da cui scaturiscono le informazioni. Una sorgente costituita da una matrice denominata "vuoto quantistico" (*Ākāśa*) in cui particelle virtuali in continuo fermento danno origine all'universo manifesto.

Oggi si pensa che i principi fondamentali dell'universo fisico siano descrivibili in termini di eccitazioni vibrazionali o forme d'onda informative che pervadono tutto l'universo manifesto. Come affermato da Laszlo (2020), filosofo, scienziato e presidente del Club di Budapest nella sua "Teoria Integrale del Tutto", il "campo Akashico" o "Campo-A" rivela come l'universo sia la memoria costante e duratura dell'universo depositaria di tutto ciò che è accaduto e accade sulla Terra e nel cosmo ed è connesso a tutto ciò che ancora deve accadere.

Secondo Frigoli, psichiatra e psicoterapeuta, direttore della Scuola di Specializzazione



Figura vocale Daisy di Margaret Watts Hughes con l'uso dell'Eidofono, pigmento su vetro, data sconosciuta. Per gentile concessione del Cyfarthfa Castle Museum and Art Gallery – fotografia di Louis Porter (Fonte: <https://publicdomainreview.org/essay/picturing-a-voice-margaret-watts-hughes-and-the-eidophone/>).



in Psicoterapia "Istituto Aneb" e Presidente dell'Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia, «Sembra quasi che i fisici confermino le intuizioni dei mistici: l'Idea Pura è l'intima "vibrazione" del Divino; come sostanza essa si proietta nello spazio e nel tempo sotto forma di "vibrazione" sottile; come suono è un ritmo che include in sé stesso l'Idea e la Forma» (Frigoli, 2024, p. 112).

Se l'universo è dunque l'effetto concreto di un'Idea Divina proferita all'origine dei tempi, tutta la natura e le forme dell'universo possono essere prese come simbolo di una realtà più vasta. È su queste basi che l'Ecobiopsicologia (Frigoli, 2017) cerca un confronto tra la psicologia del profondo, la biologia evoluzionistica e la fisica quantistica aprendosi ad un nuovo paradigma in cui la base "fisica" dell'inconscio e la fenomenologia delle immagini possono confluire per sviluppare una scienza del comportamento umano più efficace e una conoscenza più adeguata della "divina scintilla" al centro della nostra identità (Frigoli, 2024). Grazie allo studio dei simboli e delle *analogie vitali* alla base dell'appoggio ecobiopsicologico, è infatti possibile ritrovare la coerenza in-formativa dei legami tra le forme della natura, il corpo dell'uomo e le immagini della mente arrivando a percepire il mondo ineffabile degli archetipi parte del mondo stesso.

In questa nuova visione dell'universo, anche l'esistenza umana assume significati ben più vasti. L'uomo deve essere visto come quella creatura planetaria e cosmica orientata a integrare la propria coscienza, con la coscienza di tutti, e in senso lato, con la "coscienza" della Natura e dell'Universo intero immerso in un sistema complesso di interazioni aperte trasversalmente alla società, alla cultura, all'umanità intera (corpo collettivo) e longitudinalmente alla natura, all'universo e alla sua storia (corpo filogenetico) (Frigoli, 1993, 2016).

Riprendendo la metafora dello spettro elettrico mutuata da Jung, dove la banda del visibile rappresenta l'io, l'infrarosso il corpo e l'ultravioletto la psiche, si comprende come lo spettro della coscienza possa essere paragonato allo spettro della luce (Frigoli, 2024). L'Ecobiopsicologia crea infat-



Forme vegetali di Margaret Watts Hughes con l'uso dell'Eidofono, pigmento su vetro, data sconosciuta. Per gentile concessione del Cyfarthfa Castle Museum and Art Gallery – fotografia di Louis Porter (Fonte: <https://publicdomainreview.org/essay/picturing-a-voice-margaret-watts-hughes-and-the-eidophone/>).

ti un campo psichico sospeso tra il mondo dell'*infrarosso* e il mondo dell'*ultravioletto*, il mondo dell'immaginale.

Così come la ragione mette insieme tutti gli elementi di cui è costituita l'intelligenza scientifica, l'Ecobiopsicologia vede nell'intelligenza analogica quello strumento concettuale che domina e mette insieme tutti gli elementi che si riferiscono alla conoscenza archetipica che si concretizza nella sua completezza quando viene raggiunta una corrispondenza sensoriale esatta fra l'interiorità e l'esteriorità della forma, fra l'"anima" e il "corpo" delle cose, in modo che alla conoscenza dell'uno possa corrispondere la completa conoscenza dell'altro.

«Si dice che tramite il simbolo l'uomo è capace di identificare il proprio corpo al respiro del cosmo, partecipando ai misteri maggiori e minori della realtà, per individuare i "vincoli interiori" tra la struttura delle forme e loro incorporeità» (Frigoli, 2024, p. 119). Il linguaggio dei simboli è essenziale per realizzare questo "passaggio" di coscienza, per raggiungere quella solidità di coscienza descritta dall'iconografia tibetana come "coscienza fondamentale" che corrisponde alla cosmologia quantica del Campo-A (Dalai Lama, 2000).

Solo quando il simbolo e il ragionamento analogico consentono all'immaginazione di intravedere delle forme sensibili, la logica della genesi archetipica permette di accedere alla facoltà di una "tersa visione" della co-

scienza, corrispondente alla consapevolezza primordiale, che secondo i Veda è chiamata *Vidya* e nell'ottica quantistica corrisponde alle funzioni d'onda delle *in-formazioni* del Campo-A. È tuttavia necessario che la nostra coscienza si apra alla comprensione della mente cosmica non solo attraverso la percezione della sua presenza nel mondo, ma anche e soprattutto attraverso l'“esperienza” mentale della sua realtà. In quest'ottica risulta evidente come corpo e psiche, in relazione fra loro attraverso il Sé psicosomatico, siano costituiti da *in-formazioni* che strutturano la “sostanza” stessa della vita. Il Sé psicosomatico deve essere inteso come una sorta di oceano energetico di *in-formazione* che unendo in un *continuum* il corpo e la psiche, la materia e lo spirito, costituisce il centro della personalità e lo “specchio” della complessità del mondo.

Il suono nel suo vibrare rivela la sua dimensione energetica, la sua forza. La musica che ne deriva vibra, respira, si muove, entra in relazione come se fosse un'entità animata, una “biologia sonora”, una presenza vitale. Si tratta di energia che passa attraverso gli organi di senso e che viene percepita attraverso le orecchie, la pelle, le ossa e i muscoli. Così il corpo “vibra” e risponde al suono anche quando non si è consapevoli. La realtà non sarebbe altro che un gigantesco ologramma che cambia in continuazione tramite un “olomovimento” al quale il Sistema Nervoso Centrale è connesso tramite la capacità di decodificare i “fasci di frequenze” *in-formativi* provenienti dai cinque sensi. I sistemi viventi in questa prospettiva sono configurazioni autonome di ordine superiore di energia *in-formata*, che nascono nell'universo quando sono disponibili ambienti fisico-chimici favorevoli. La biologia evoluzionistica nel considerare che ogni forma vivente presenta uno schema identico, quello di rispondere alle leggi dell’“autopoiesi” e della “cognizione”, specifica una conseguenza teorico-pratica di grande valenza: la mente è insita nella materia ad ogni livello in cui si manifesta la vita, e nel caso dell'uomo sin nelle sue cellule, organi e apparati, al di là del Sistema



Margaret Watss Hughes (1885-1904), *Sound may be seen*.
New York: Christine Burgin Books

Nervoso Centrale.

Questi processi di cognizione periferica potrebbero essere assimilati al concetto di inconscio collettivo studiato dalla psicologia analitica junghiana tanto che il neuroscienziato statunitense Le Doux, riflettendo su cosa siano “i processi inconsci”, non esita ad affermare che «in realtà includono tutto ciò che il cervello fa, dal mantenimento della frequenza del battito cardiaco, dal ritmo respiratorio, dalle contrazioni dello stomaco, dalla postura, al controllo dei vari aspetti della vista, dell’olfatto, dell’agire, del sentire, del parlare, del valutare, del giudicare, del vedere, dell’immaginare» (Le Doux, 2002, p. 17). Studi contemporanei hanno evidenziato come la risonanza simpatetica possa favorire una sinfonia armoniosa tra le cellule del corpo, creando un equilibrio che va al di là del semplice stato fisico, toccando anche la dimensione emozionale e spirituale dell’individuo. È stato dimostrato scientificamente come tutti gli organi del corpo umano e ogni singola cellula emettano una particolare frequenza e siano allo stesso tempo in grado di captare, come delle antenne, le frequenze provenienti dall'esterno, frequenze che entrando in risonanza, portano le cellule a emettere dei “biofotoni”², campi di energia

² I biofotoni sono quanti di luce a bassa energia prodotti in tutto il sistema biologico vivente dalla separazione di cariche elettriche (spark). I biofotoni facilmente si sovrappongono (*entanglement*) creando campi di trasmissione di informazione a distanza che il cervello può modulare agendo come un computer quantistico per realizzare la nostra capacità di simulare immagini e di pensare.



di informazione capaci di sincronizzare le attività cerebrali più complesse come il pensiero.

Considerando che ogni frequenza possiede una propria identità, una specifica capacità di influenzare la realtà circostante, risulta chiaro come indagare il ruolo delle vibrazioni e dei suoni nella nostra esistenza abbia portato allo sviluppo di approcci terapeutici e filosofici che mirano a utilizzare queste energie per il benessere e la crescita personale. Le vibrazioni e le frequenze del suono hanno il potere di influenzare la nostra percezione della realtà, il nostro benessere e persino la nostra connessione con l'universo. Il suono agisce come un ponte tra il tangibile e l'intangibile, tra la fisicità della materia e l'eterea energia psichica.

Il suono può influenzare l'asse ipotalamo-ipofisario, il sistema nervoso autonomo che governa le azioni involontarie del nostro organismo, così come il movimento dei muscoli durante la digestione, e il sistema immunitario svolgendo un ruolo chiave nella regolazione del metabolismo e del bilancio energetico, stimolando anche la produzione di endorfine. Ne deriva che i benefici del suono sul corpo e sulla mente sono molteplici: dalla riduzione di ansia e stress alla motilità gastrica e intestinale all'effetto protettivo del sistema cardiovascolare. Il suono può anche aiutare la coordinazione e la motricità del corpo facilitando la riabilitazione neurologica in caso di ictus, gravi traumi o disabilità. L'utilizzo del suono e della musica si rivela utile anche come supporto nelle terapie psichiatriche per ridurre i sintomi della schizofrenia e controllare gli stati di agitazione associati alle demenze: sono state riscontrate reazioni positive all'ascolto di brani familiari nei pazienti con Parkinson o Alzheimer. La musica favorisce lo sviluppo del feto in gravidanza e nei bambini si è dimostrata utile per migliorare le capacità di comunicazione e apprendimento, anche in caso di autismo e dislessia. Riduce la rabbia e la tensione e aumenta la creatività.

È la natura stessa del suono a determinare i cambiamenti nella struttura del corpo come evidente nei lavori con le Campane Tibetane dove le armoniche diffondono armonia, cioè

ordine, nel corpo di colui che riceve il trattamento con questi strumenti spesso usati in comunità di recupero per disagio sociale, ma che portano anche ad una riflessione sul piano analogico e simbolico. Come sottolinea Pigaini (2013) ogni trattamento fisico ben ancorato nella dimensione dell'*infrarosso* va a impattare sul piano emotivo e sulla capacità creativa dell'individuo. L'accento viene posto sull'importanza del concetto di armonizzazione fra i differenti piani dell'individuo, tutti contemporaneamente presenti nel "qui ed ora" dell'esistenza di quel complesso sistema energetico chiamato Uomo.

Per comprendere la relazione fra psiche e corpo, fra salute e malattia, sottolinea Frigoli (1999), occorre sempre ricordare che tutto ciò che esiste è una forma di energia, e l'energia stessa è descrivibile solo attraverso le sue trasformazioni. Solo attingendo profondamente al suono, all'*Om*, al suo valore "mantrico", si può cogliere la sua essenza. Il suono allora stimola l'immaginario che non appartiene al mondo della finzione, ma è reale in quanto stato di trasformazione interiore. Un immaginario che si identifica con uno stato di trasformazione psicosomatica che ci riconduce al pensiero intuitivo in cui dissolvendo le normali barriere spazio-temporali dell'*Io* si affaccia in modo improvviso quella totalità originaria che lega tutto l'esistente in un ordine implicito.

Apprendere la capacità di entrare in risonanza è una grandiosa opportunità per attirare ciò che si desidera in accordo con le leggi di armonia dell'Universo: vi è una connessione profonda fra la vibrazione e la vita stessa. «Quando un suono ci mette in vibrazione, entriamo in risonanza innanzi tutto su un piano strettamente fisico-vibratorio, ma ciò si amplifica in chiave psicologica, intuitiva in quanto il fenomeno della risonanza implica un "io" e un "tu", "un altro da me"» (Ansaldi, 2014, p. 124).

«L'Ecobiopsicologia afferma che dal Nulla si manifesta l'Uno, che in quanto archetipo può essere considerato come il Sé cosmico. L'Uno è l'archetipo generatore, è l'*Atoum* che nasce dal Sé come affermano gli Egizi, è il *Brahaman* che è sempre esistito come affermano gli Induisti, è l'*Aor* dei cabalisti ebrei

etc. Da questo archetipo dell'Unità nasce il Due, cioè il riflesso di esso nel mondo delle forme; si attiva così la separazione mitologica del Cielo con la Terra e delle Forme con la Sostanza per parlare come Aristotele. L'azione dell'Uno sul Due, genererà il Tre e da lì tutte le forme viventi, le singole "forme formate" che differiranno fra loro per le qualità funzionali manifestate» (Frigoli, 2007, p. 105).



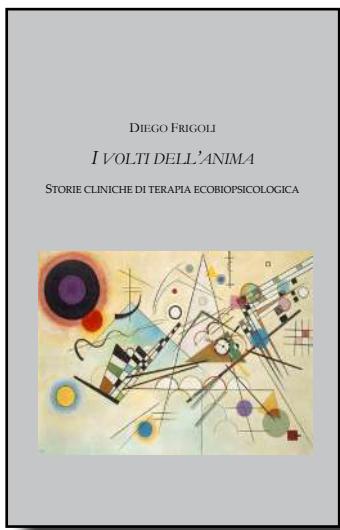
Tre note in una figura a impressione di Margaret Watts Hughes con l'uso dell'Eidofono, pigmento su vetro, data sconosciuta. Notare la scritta: "Ottava e intervallo di quinta in Sib". Per gentile concessione del Cyfarthfa Castle Museum and Art Gallery – fotografia di Louis Porter (Fonte: <https://publicdomainreview.org/essay/picturing-a-voice-margaret-watts-hughes-and-the-eidophone/>).

«La campana del tempio tace,
ma il suono continua
ad uscire dai fiori»
Matsuo Basho
(1644 – 1694)

References

- Ansaldi, G., (2014). *Il Suono come parola fondativa del "mantra" del mondo.* In Frigoli D., *Intelligenza analogica – Oltre il mito della Ragione.* Roma: MaGi.
- Basho, M., (1644-1694). *Haiku – Viaggio nella poesia giapponese.* Retrieved April 2, 2025 from <https://fratellosole.it/haiku-viaggio-nella-poesia-giapponese/>
- Conferenza episcopale italiana (2015). *La Sacra Bibbia.* Cinisello Balsamo (Milano): San Paolo.
- Dalai Lama, H. H., (2000:2003). *Dzogchen: The Hearth essence of the Great Perfection,* trad, Thuten Jampa, G., Barrow, R.. New York: Snow Liom. Ithaca. Trad. italiana, *Dzogchen, L'essenza del cuore della Grande Perfezione: insegnamenti sullo Dzogchen dati in occidente da sua santità il Dalai Lama.* Torino: Amrita.
- Ferrero, V., Di Terlizzi, A., (2008). *Il Tempo Perfetto: Essere nel Presente.* Rivista Vivere Lo Yoga, n. 23, Milano: Cigra.
- Frigoli, D., (1993). *La Forma, l'Immaginario e l'Uno: Saggi sull'analogia e il simbolismo.* Milano: Guerini & Associati.
- Frigoli, D., (1999). *Il corpo e l'anima: Introduzione all'Ecobiopsicologia.* Padova: Sapore.
- Frigoli, D., (2007). *Fondamenti di psicoterapia ecobiopsicologica.* Roma: Armando.
- Frigoli, D., (2016). *Il linguaggio dell'anima: Fondamenti di Ecobiopsicologia.* Roma: MaGi.
- Frigoli, D., (2017). *L'Alchimia dell'Anima.* Roma: MaGi.
- Frigoli, D., (2024). *Il telaio incantato della creazione: Dalla particella elementare all'alchimia dell'anima.* Milano: Mimesis.
- Laszlo, E., (2020). *La scienza e il piano akashico.* Milano: Feltrinelli.
- Le Doux, J., (2002). *Il Sé sinaptico.* Milano: Raffaello Cortina.
- Khan, H. I., (1931). *Il misticismo del suono. Musica e suono come espressione dell'armonia divina,* Retrieved October 2, 2017 from <https://www.famigliafideus.com/wp-content/uploads/2017/10/IL-MISTICISMO-DEL-SUONO-Hazrat-Inayat-Khan.pdf>
- Morin, E., (2018). *Conoscenza, ignoranza e mistero.* Milano: Raffaello Cortina.
- Pigaini, L., (2013). *Bagno Armonico. Massaggio Sonoro con Campane Tibetane. Basi teoriche e campi di applicazione,* Retrieved June 22, 2025 from <http://www.ilmiolibro.it>
- Ronnberg, A., Martin K., (2011). *Il libro dei simboli: Riflessioni sulle immagini archetipiche.* Modena: Inter Logos.

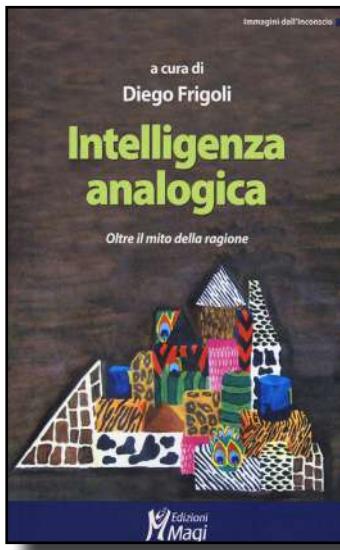
LETTURE ECOBIOPSICOLOGICHE



I VOLTI DELL'ANIMA: OLTRE IL MITO DELLA RAGIONE

di Diego Frigoli

Di fronte al mistero della malattia e della guarigione, il terapeuta non deve mai dimenticare che "curare" implica la capacità di partecipare ad una esperienza creativa, in cui in prima persona assiste allo sforzo struggente di un'Anima, che, diventando sempre più trasparente a se stessa, scopre l'originaria innocenza della propria identità.



INTELLIGENZA ANALOGICA. OLTRE IL MITO DELLA RAGIONE

a cura di Diego Frigoli

Queste pagine si inseriscono nella cornice degli ultimi sviluppi delle scienze della complessità e propongono una lettura dell'Uomo e della Natura come aspetti unificati da un unico centro: l'archetipo del Sé. Il simbolo e l'analogia, figure dell'immaginario nonché strumenti mentali troppo spesso trascurati perché considerati inadatti dalla mentalità tecnico-scientifica a descrivere con rigore l'apertura conoscitiva all'uomo e al mondo, diventano le chiavi di accesso allo studio della Vita, in grado di operare quella "trasmutazione" concettuale della coscienza umana necessaria al superamento del varco presente fra il mondo della "scienza" e quello degli archetipi. Insegnando che l'albero simboleggia i molteplici stati dell'essere, o che la montagna è il simbolo del cosmo, o che il sole è il simbolo dei principi intelligibili dell'universo si mette in evidenza come le varie forme della vita siano intrecciate in modo indissolubile con le immagini archetipiche scaturite dalla profondità dell'inconscio collettivo. Questo intreccio è definito dalle scienze della complessità Ecobiopsicologia, disciplina che ricerca nel mondo (eco) un ordine presente sia nell'evoluzione del corpo dell'uomo (bios) sia nella storia dei suoi sogni e dei suoi miti (psiche) e che, indagando il codice psicosomatico del vivente, cerca di ricomporre quell'harmonia mundi secondo cui il microcosmo-uomo risponde a una logica analoga a quella del microcosmo-universo.



LA NOSTALGIA DELL'ORIGINE: LA COMPRENSIONE DEL MONDO E DELL'UOMO ATTRAVERSO LA SIMBOLICA VITALE

di Diego Frigoli e Mara Breno

Gli archetipi non sono solo costrutti teorici che organizzano un campo di riflessioni culturali, ma sono "entità viventi", che donano all'uomo un'esperienza metafisica in grado di rivelare il proprio essere, spesso ignaro delle illusioni legate ai nomi e alle forme. La mente è spesso musicale, simile alle chiome degli alberi agitate dal vento. Ma la musica in sé espone il mondo com'è, non che cosa esso è, perché questo canto del mondo simboleggia la melodia della Vita.



AUTRICE: **Radha Veronica Gambetti** – Laureata in Lettere e Filosofia, dopo aver lavorato nel campo dei beni culturali inizia a dedicarsi esclusivamente alla trasmissione dello yoga tradizionale come ricevuto dalla sua Maestra Lakshmi, discepolo diretta di Swami Yogeshwarananda Saraswati Maharaj Ji, Maestro himalayano realizzato in vita. Pratica yoga dal 2002 e insegnala dal 2011 anno della fondazione del Centro Yoga Padma Niketan a Mantova. Dal 2016 si reca regolarmente in India per proseguire nella sadhana, pratica spirituale, e approfondisce gli aspetti legati al suono (nada) e al respiro (prana).

110

IL CANTO DELLA SILLABA OM: DENTRO L'ESPERIENZA DEL SUONO PRIMIGENIO

Nell'immaginario occidentale Om, due dita che si toccano (pollice e indice) e le gambe incrociate rimandano immediatamente alla parola Yoga e vengono spesso blandamente associate ad un'attività genericamente rilassante. Tuttavia, lungi dall'essere riducibile ad una moda per la ricerca del benessere, la recitazione della sillaba Om rappresenta un vero e proprio scrigno di preziosi tesori filosofici, spirituali ed esperienziali.

Uno degli usi più comuni che ne viene fatto è quello di recitare questo *bija* mantra all'inizio e alla fine di una lezione di yoga, ma quale significato ha, o dovrebbe avere, questa prassi? Cantare la sillaba Om permette di iniziare e chiudere la pratica accordandosi interiormente, ricercando una melodia che connetta all'essenza, origine, al principio immutabile e vitale, sorgente e dimora della parte più autentica di ciascuno.

La sillaba Om rappresenta, in questa applicazione, una sorta di recinto sacro all'interno del quale si colloca l'esperienza durante la pratica yoga. Sia essa una pratica fisica, dedicata al respiro o mentale, il canto della sillaba Om delimita uno spazio in cui ricerare un'armonia all'interno di sé stessi e con il mondo circostante, ovvero quello universale, naturale e vitale, che nella frenesia del quotidiano è diventato spesso estraneo. Permette di intonarsi con la Vita.

Un'esperienza più estesa e profonda dell'effetto prodotto dalla recitazione di questo suono si può ottenere attraverso la pratica di Pranava Japa (detto anche Omkara), ovvero la ripetizione della sillaba Om per numerose volte (10, 21, 108, con l'aiuto della mala, contando sulle dita delle mani nel modo tradizionale indiano, ovvero sulle falangi...). Le declinazioni di questa pratica sono estremamente creative, variando non solo nel numero di ripetizioni ma anche nella modulazione

del suono (emesso o Vaikhari, sussurrato o Upanshu, pensato o Manasa), nel modo in cui si miscela con il prana (respiro) coincidendo ad esempio con un unico respiro o venendo ripetuta nel massimo delle ripetizioni possibili in un unico respiro, fin anche nella collocazione della vibrazione delle singole lettere del suono stesso in parti diverse del corpo. Le applicazioni esperienziali, di cui le citazioni precedenti sono meri esempi, sono estremamente raffinate e necessitano di una guida esperta e addentro alla pratica per poterne godere pienamente e permettere una percezione diretta e concreta del significato vivo e vivente di questo simbolo, che potremmo definire universale.

Om infatti non è traducibile, poiché non serve a nominare qualcosa: essa rappresenta il suono o vibrazione primigenia. Un suono che sta prima del linguaggio e che sta quindi anche prima delle definizioni, dei nomi. Om è il suono sacro per eccellenza, perché non nominando nulla, semplicemente esiste: è pura vibrazione. Può dunque essere sperimentato e conosciuto da tutti gli esseri umani senza distinzioni di epoca o luogo, religione o cultura di appartenenza; ha una valenza universale pur correlandosi a un sofisticato sistema filosofico nella cultura indiana.

Nella tradizione indiana la sillaba Om è posta all'inizio di ogni testo sacro (e di ogni mantra), a significare che in essa si trova già racchiuso il significato di tutto ciò che verrà poi espresso sotto forma di linguaggio, poiché tutto ciò che viene elaborato con il linguaggio, con il pensiero, tutto ciò che esiste, non è altro che un'eco di questa sillaba.

Così è anche la conoscenza che si ricerca nella pratica: una conoscenza che non separa, ma unisce, che non complica, ma conduce all'essenziale.

Nel capitolo 1, verso 39 della raccolta di inni



conosciuta come *Rg Veda* è detto che colui che ha raggiunto la saggezza trascendente, "semplice quanto una sillaba", siede in pace in comunione con gli Dei (Panikkar, 2001, p. 137).

La sillaba *Om* è considerata l'Assoluto sotto forma di vibrazione, il Suono Divino, *Nāda Brahma*. Swami Yogeshwarananda Saraswati (1908–1985), il Maestro himalayano di cui la scrivente segue gli insegnamenti e il lignaggio secondo il guru shishya parampara (transmissione diretta da Maestro a discepolo), spiega che Divino è il Suono, poiché la prima energia ad avere avuto origine nell'Universo manifesto fu proprio il suono, la vibrazione (Saraswati Maharaji, Swami Yogeshwarananda, 1984, p. 5). *Om* rappresenta, in un certo senso, l'archetipo del suono.

La recitazione della sillaba *Om*, sia essa mentale o con suono emesso, permette all'intelletto (nella fisiologia dello yoga chiamato *buddhi*) di riflettere e percepire l'Assoluto che si esprime in questo mantra-seme (*bija mantra*), e, attraverso questa percezione, avvertire un senso di compiutezza, pienezza, unità in noi stessi.

Così nel capitolo 4, verso 78, del *Hatha Yoga Pradīpikā*, testo radice della tradizione tantrica dello *Hatha Yoga*, viene descritto poe-

ticamente l'effetto della concentrazione sul suono che si desta interiormente o *Nāda*:

«Un'ape nera che succhia il nettare d'un fiore non si cura d'altro che di esso.
Così la mente assorta in *Nāda* non desidera altro oggetto».

La recitazione o meditazione sulla sillaba *Om*, chiamata anche *Praṇava*, è uno dei mezzi per la liberazione dalla sofferenza (*mokṣa*), scopo della pratica *yoga*. La sillaba *Om* è un simbolo carico di un potere numinoso, di cui si può fare esperienza, offrendoci la possibilità di vivere l'onnipresenza di *Īśvara* (coscienza universale, energia cosmica, del divino). Questa energia cosmica, che si colloca ontologicamente prima della creazione dell'esistente nelle sue multiformali espressioni sia grossolane che sottili, si manifesta e passa da uno stato potenziale (rappresentato nelle correnti filosofiche del tantrismo dall'energia denominata *shiva* o maschile) ad uno cinetico (energia *shakti* o femminile) proprio per il mezzo della vibrazione, del suono, che è movimento. Questo suono è appunto *Nāda Brahma* di cui *Om* è espressione e simbolo ma anche manifestazione: formata da tre lettere A U M (le prime due lettere divengono O per il fenomeno del



Immagine a cura di Veronica Gambetti

sandhi) questa energia prende la forma di un triangolo di cui le tre lettere sono i tre bindus o punti cardine, che corrispondono anche a tre stati della coscienza, cui segue un quarto che dimora nel silenzio conseguente alla recitazione di Om (veglia, sonno con sogno, sonno senza sogno, pura coscienza).

Nello Sharada Tilaka Tantra viene espresso il principio sopra menzionato come segue: «Dalla beatitudine senza tempo, paramesvara, l'Assoluto, che esiste come sat (sempre vero), cit (pura essenza vivente) e ananda (sempre felice), origina shakti; da shakti viene nada e da nada inizia ad esistere bindu (sotto forma di varna o lettere)» (Raikote, 2016, p. 166). Secondo la concezione metafisica tantrica, di cui le tecniche meditative come Pranava Japa o Omkara sono l'espressione pratica ed esperienziale, il potere dei mantra (formule sonore in forma di varna o sillabe) è garantito proprio da questa relazione tra il principio assoluto, eterno, metafisico, potenziale (shiva) e la sua espressione vivente, incarnata, cinetica (shakti): Nada Brahma, il principio assoluto, prende corpo nelle sillabe (elemento fondante dei mantra) che non sono altro che manifestazione del principio shiva-shakti. Il suono fenomenico non è altro che energia in movimento o in azione, che è la vita stessa, che procede dal suo archetipo divino.

La nostra voce, la voce umana, è quindi impegnata nell'intonare il medesimo suono che vibra, risuona ed è costantemente prodotto dall'Universo stesso, un'idea questa che trova eco nella filosofia pitagorica e nel concetto di "armonia delle sfere celesti", udibile solo all'orecchio dei veggenti, poi ripreso anche da Platone e i neoplatonici nei principi di Armonia e Bellezza dell'Uno-Bene, il principio metafisico unitario da cui tutto ciò che esiste deriva (Raphael, 2008). Questa concezione cosmogonica (ovvero relativa all'origine dell'Universo o Cosmo) riverbera anche nel Cristianesimo di età tardo imperiale; come ad esempio negli scritti del filosofo e teologo cristiano Agostino d'Ippona (354-430 d.C.), il quale vedeva nei suoni un riflesso dell'armonia primordiale dell'anima.

L'idea di una vibrazione originaria, primigenia, da cui tutto scaturisce, caratterizzata da

un ordine logico e armonico, come il termine greco per "parola" (*lógos λόγος*) suggerisce, si trova anche nel Prologo al Vangelo di Giovanni, versi 1-3, poetico ed estremamente evocativo: «In principio era il Logos, e il Logos era presso Dio e il Logos era Dio. Egli era, in principio, presso Dio: Tutto è stato fatto per mezzo di lui e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste».

Le teorie sono affascinanti, ma ancora più affascinante lungo un percorso di conoscenza e consapevolezza è l'esperienza diretta non viziata, inflazionata e condizionata da una sorta di "intasamento" intellettuale, molto caratteristico dell'Occidente dove si sa molto ma si sente poco. Se ci rendiamo disponibili all'ascolto e all'esperienza diretta ci accorgiamo di come l'armonia che possiamo efficacemente sperimentare con la recitazione della sillaba Om ha un contrappunto in tutto ciò che è disarmonico, tutto ciò che vibra a una frequenza irregolare, che anziché creare unione, disgrega, frantuma: il rumore.

Nella nostra società siamo costantemente immersi nel rumore. Molti non se ne rendono conto, poiché assuefatti: automobili, elettrodomestici, macchinari, audio, video, pubblicità... Subiamo un vero e proprio bombardamento sonoro, tutt'altro che armonioso, lontano dalla natura, anzi artificiale, distorto e distorcente.

Agli albori di questa nuova epoca del rumore risale una splendida lettera dello psichiatra e psicanalista Carl Gustav Jung, che nel 1957 intervenne in risposta all'appello del Prof. Karl Oftinger, professore di Diritto all'Università di Zurigo e fondatore della "Lega contro il rumore". Jung constata in questa occasione che il rumore delle auto e quello degli elettrodomestici rappresenta uno dei mali dell'epoca, insieme a quello prodotto dal grammofono, dalla radio, e dalla "deleteria televisione". Questi sono elementi di distrazione e disturbo, che limitano o addirittura impediscono la concentrazione. Jung vede nel successo del rumore nella società a lui contemporanea una necessità sociale volta a sovrastare con il chiasso le paure insite nell'animo umano. E aggiunge: «La maggior parte degli uomini teme il silenzio [...] poiché si teme ciò che può venire fuori dal proprio



intimo e quello cioè che abbiamo tenuto alla larga con il rumore» e conclude «Il rumore moderno è parte integrante della civiltà moderna, che è prevalentemente orientata verso l'esteriorità e la superficialità, e che aborre ogni riflessione. È un male che ha radici profonde. [...] Un vero miglioramento si può sperare solo da un cambiamento radicale della coscienza» (Jung, 1982, p. 136). Un cambiamento di prospettiva radicale, una coscienza rinnovata, risvegliata e consapevole dovrebbe essere al centro della ricerca di ogni praticante sulla via dello yoga. Una coscienza che sia in armonia con le leggi fondamentali dell'universo, di cui essa stessa è parte.

Sembra opportuna, ed evocativa, per concludere, una citazione da *Appunti sulla melodia delle cose* di Rainer Maria Rilke, che esprime in termini moderni e occidentali questa sintonizzazione con la melodia della Vita (Rilke, 2020, p. 32):

«Sia il canto sussurrato da una lampada o la voce della tempesta,
sia il respiro della sera o il gemito del mare
intorno a te,
sempre veglia alle tue spalle una vasta melodia intessuta di mille voci,
dove da un punto all'altro il tuo assolo trova
spazio.
Sapere quando fare la tua entrata è il segreto
della tua solitudine;
come nell'arte del vero reciproco rapporto:
dall'altezza delle parole
lasciarsi ricadere nell'unanime melodia».

References

- Beck, Guy L., (1993). *Sonic Theology: Hinduism and Sacred Sound*. Columbia: University of South Carolina Press.
- Jung, C. G., (1982). *Esperienza e mistero*. Torino: Boringhieri.
- Eckhart, M., (2017). *Commento al Vangelo di Giovanni*. Milano: Bompiani.
- Panikkar, R., (2001). *I Veda*. Milano: BUR Rizzoli.
- Platone, (2007). *La Repubblica*. Milano: BUR Rizzoli.
- Raikote, J.B.S (2016). *Indian Philosophy of Nada and its vocal application*. Delhi: Motilal Banarsi Dass.
- Raphael, (2008). *Iniziazione alla filosofia di Platone*. Roma: Asram Vidya.
- Rilke, R. M., (2020). *Appunti sulla melodia delle cose*. Firenze: Passigli.
- Sani, S. (a cura di), (2001). *Rg Veda. Le strofe della sapienza*. Venezia: Marsilio Editori.
- Sant'Agostino, (2006). *Confessioni*. Milano: BUR Rizzoli.
- Sant'Agostino, (2017). *La Musica*. Milano: La Vita Felice Editore.
- Saraswati Maharaj, Swami Yogeshwarananda, (1984). *The Science of Divine Sound*. Rishikesh: Yoga Niketan Trust.
- Swatmarama, (1978). *HathaPradīpikā. La Chiara Lanterna dello Hatha Yoga*. Torino: edizioni Savitry.

Glossario

Bija mantra बीज मन्त्र – Mantra-seme, un mantra breve e potente che racchiude in sé un significato profondo e universale.

Buddhi बुद्धि – L'intelletto o la capacità discriminativa nella filosofia dello yoga. È l'aspetto della mente che discerne e comprende.

Īśvara ईश्वर – Coscienza universale, energia cosmica, il divino.

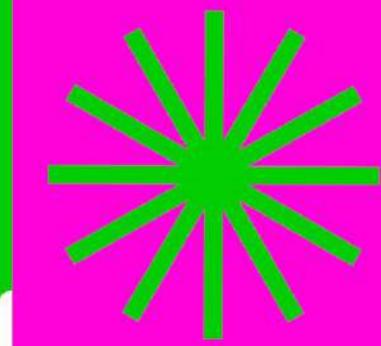
Mokṣa मोक्ष – Liberazione dalla sofferenza, fine ultimo della pratica yoga.

Nāda नाद – Vibrazione, suono, energia che si esprime sotto forma di vibrazione.

Nāda Brahma नाद ब्रह्म – Letteralmente “il suono è Brahman” ovvero “il suono è l'Assoluto”. Espressione che indica l'idea che l'energia primordiale si manifesta come vibrazione sonora, principio fondamentale nella filosofia indiana.

Om ओ – Sillaba sacra nella tradizione indiana, considerata il suono primordiale dell'Universo. È il simbolo del principio assoluto e universale.

Praṇava प्रणव – Altro nome della sillaba Om.



IL POTERE DELLE IDEE / LE IDEE DEL POTERE

In una fase storica in cui assistiamo a costanti mutamenti negli equilibri politici e sociali del mondo e in cui l'esercizio del potere assume forme sempre più contraddittorie, aggressive e spettacolari, spesso ci troviamo disorientati rispetto alla possibilità della cultura di incidere sulla realtà. BookCity Milano vuole promuovere una riflessione collettiva sulla relazione a due vie fra le idee e il potere. In questo dibattito il libro rappresenta il luogo dove si sedimentano le intuizioni, le memorie e il racconto delle quotidiane relazioni fra esseri umani, e dove possono prendere forma futuri possibili. Un compagno imprescindibile per condividere idee di cambiamento e comprendere al meglio le mutevoli forme del potere.

ANEBA BookCity, 2025

CONSULTA LE RELAZIONI DELL'EVENTO AL [LINK](#)

VOLERE-POTERE. RIFLESSIONI SULLE DINAMICHE DI COPPIA, DIFFERENZA TRA AMORE E DIPENDENZA AFFETTIVA

Protagonisti dell'evento: l'autrice Sara Solbiati, Mara Breno, Giorgio Cavallari, Diego Frigoli, Alda Marini

Domenica 16 novembre ore 11.00 presso la Casa della Psicologia – piazza Castello, 2 Milano

L'evento sarà introdotto da un monologo dell'attrice e regista Vanessa Korn sul femminile, sulle sue relazioni col maschile, sulle maschere che ha dovuto indossare, sulla libertà che può ancora riscoprire. Solo da decenni, le leggi sulla parità di genere stanno scrivendosi, prima su striscioni di manifestanti, poi timidamente su pagine costituzionali. Le pagine dei nostri giornali però sembrano dirci il contrario. Perché? Quale messaggio ci arriva, dalla cronaca? Cosa deve comprendere la psicologia di oggi? È possibile ricucire lo strappo tra il famoso volere-potere, a livello individuale, di coppia e collettivo? La riflessione partirà da queste domande, poiché ogni rivoluzione culturale parte così: da domande condivise, per poter radicarsi, fino a vincere. Così soltanto potrà nascere una nuova cultura. Altrimenti, la precedente si irrigidisce. Come si distinguono amore e dipendenza, nelle relazioni affettive? L'evento cercherà di sviluppare il rapporto fra volere e potere, idee e potere: in amore, crescono le idee, i progetti vitali, il proprio potere. Nella dipendenza, diminuiscono. Come si può tornare all'amore? A partire da quello per sé, e poi per l'altro/a.

L'evento sarà presentato da Alda Marini, cui seguirà una relazione dell'autrice che interagirà con Giorgio Cavallari, Mara Breno, Diego Frigoli, Alda Marini nella successiva tavola rotonda.

Presentazione del libro *La bella addormentata e la bestia. Prevenire la violenza di genere* di Sara Solbiati

IL CANTO SEGRETO DELLA VITA

Protagonisti dell'evento: Diego Frigoli, Alessandra Bracci, Mara Breno, Giorgio Cavallari, Alda Marini, Manuela Padoan

Domenica 16 novembre ore 15.00 presso Istituto Aneb – via Vittadini, 3 Milano

L'evento sarà introdotto dalla performance musicale di Manuela Padoan, cantautrice e psicologa, che eseguirà canzoni su testi che richiamano il tema dell'evento. Con l'inizio del terzo millennio l'essere umano sta vivendo una sorta di apocalisse: dalle guerre, alla presenza pervasiva della tecnologia che dilaga senza limiti etici, al mutamento climatico e alla presenza di un'economia sempre più globalizzata che vede prevalere i bisogni del singolo e la dimensione materiale, riducendo drasticamente ogni spinta religiosa e spirituale. L'anima è delusa e la patologia dalla psiche avvolge il corpo nello strenuo tentativo di trovare un luogo di cura.

Il nostro approccio psicoterapico si muove in queste aree e in un'ottica ecobiopsicologica, eco-ambiente, bios-vita e psiche-anima, ricerca la possibilità di riconnettersi alla dimensione più profonda del Sé che ci vede tutti legati, di modificare il proprio stato di coscienza per liberare il potenziale inespresso dichiarando idee, talenti e creatività, evolvendo nella propria capacità di amare e di creare armonia. L'immaginario opportunamente sollecitato dal lavoro terapeutico reindirizza l'esistenza del paziente verso un'armonia e un senso.

L'evento sarà presentato da Giorgio Cavallari cui seguirà la relazione di Diego Frigoli che interagirà con Alessandra Bracci, Mara Breno, Giorgio Cavallari e Alda Marini. Contestualmente ci sarà l'esposizione di una serie di poster (che i partecipanti potranno approfondire accedendo alla versione digitale della rivista Materia Prima) che amplificheranno da più angolature i temi dell'evento.

Presentazione del libro *La Vita si fa Mente. Atti del II Congresso Nazionale di Ecobiopsicologia* a cura di Mara Breno, Giorgio Cavallari, Diego Frigoli, Alda Marini.

RECENSIONE

AUTRICE: Lucia Carluccio – Laureata in lettere moderne con Laurea Specialistica in Linguistica è docente di Lettere e autrice di varie pubblicazioni fra le quali si ricorda il romanzo “Il Cigno e la Ballerina” vincitore della seconda edizione del Premio Letterario Internazionale Dario Abate Editore e la raccolta di poesie “Nitida dallo spessore del cielo” Bertoni Editore

RECENSIONE DEL LIBRO I VOLTI DELL'ANIMA. OLTRE IL MITO DELLA RAGIONE DI DIEGO FRIGOLI

Se si vogliono esplorare veramente le profondità dell'anima umana, non basta restare confinati nei limiti della pura razionalità: occorre superarli, eliminarli, andare oltre, abbracciando una comprensione più integrata dell'essere umano.

È proprio questo il percorso intrapreso ancora una volta da Diego Frigoli, psichiatra e psicoterapeuta, direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia “Istituto Aneb” e Presidente dell’Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia. Con il suo nuovo libro *I volti dell'anima, oltre il mito della ragione*, edito nel 2024, arricchisce ulteriormente la letteratura psicologica contemporanea, inserendosi nel solco delle sue opere precedenti.

Attraverso l'approccio ecobiopsicologico, che fonde biologia, filosofia e psicologia del profondo, l'autore mostra l'importanza dell'integrazione tra scienza e simbolismo, offrendo una prospettiva più ampia sulla natura umana.

Non si tratta di un libro per chi si accontenta di restare in superficie, ma per chi ha il coraggio di salire su un veliero che solca acque profonde, senza timore di smarrischi.

La prefazione di Giorgio Cavallari è come una porta che si apre lentamente, svelando il cammino che attende. È un sussurro che non è solo inizio, ma eco di ciò che sarà, preludio di una danza ancora da scoprire.

Questa danza, a un primo sguardo, presenta il volto della sofferenza: i “volti dell'anima” sono quelli di Renato, Mario, Bruno, Patrizia e di molti altri. Rischierebbero di restare prigionieri della malattia, se non si riconoscesse il valore della dimensione archetipica e simbolica della loro psiche, spesso ignorata dalla cultura occidentale moderna. Ma i pazienti di cui l'autore racconta le storie affascinanti e difficili hanno avuto la fortuna di incontrare Diego Frigoli, che li ha guidati nella trasformazione di una danza di sofferenza in una di liberazione. L'immobilità e i passi lenti e doloranti, gravati da catene invisibili, si sono progressivamente fatti più fluidi e liberi, come una marea che si ritira. Ogni pesante passo si è trasformato in un atto di rinascita: le forze di *Thanatos*, finalmente vinte da quelle di *Eros*, amore creatore. Ogni biografia diventa così espressione del Sé archetipico.

Andando oltre il mito della ragione, si svelano i volti dell'anima: *Psyché* e *Animus Mundi*, l’“Anima del Mondo”. Ma allora, attraverso la narrazione delle vite dei suoi pazienti, Diego Frigoli ci sta forse mostrando il volto stesso del Mondo? A questa domanda, alla fine, si troverà una risposta.

Attraverso simboli, miti e riferimenti alle neuroscienze, il libro propone una visione olistica dell'essere umano: l'esperienza non può essere frammentata, così come la danza non può essere ridotta ai singoli passi, ma deve essere colta nella sua totalità. Ancora una volta, risuonano le teorie di James Hillman e Carl Gustav Jung, che danno voce al linguaggio dell'inconscio non solo individuale.

Le chiavi di lettura offerte dall'autore per comprendere le dinamiche dell'inconscio e i processi psicologici tengono conto delle tradizioni mitologiche e delle immagini archetipiche, superando la dicotomia tra mente e corpo e mostrando come genetica, ambiente e psiche siano intrecciati in un dialogo che plasma la vita dell'individuo.

Anche i sintomi psicotici, lungi dall'essere semplicisticamente categorizzati, vengono considerati non solo come disordini psicopatologici, ma come manifestazioni dell'anima che cerca di elaborare conflitti che la mente non riesce a contenere. Senza un’"intelligenza analogica", capace di contrapporsi al pensiero lineare e analitico dominante, non sarebbe possibile interpretare il dolore del corpo e dell'anima, né integrare l'Ombra all'interno dell'Io per aprirsi alla comprensione del Sé.

Il libro scorre con naturalezza, rendendo accessibili concetti complessi, nonostante il linguaggio sia talvolta tecnico e colto. Esempi concreti ed esperienze vissute rendono la lettura stimolante.

L'approccio di Diego Frigoli si conferma innovativo, originale, genuino e appassionato. Le diverse manifestazioni umane vengono esplorate con cura e profondità, mentre le immagini che accompagnano alcune storie di analisi ne amplificano l'impatto emotivo.

Anche chi non possiede conoscenze pregresse di psicologia e filosofia, pur non comprendendo ogni aspetto teorico, potrebbe comunque restarne affascinato, coinvolto soprattutto dalle evoluzioni delle storie dei pazienti.

Diego Frigoli, con i suoi studi e le sue parole, armonizza la danza caotica tra luce e ombra, permette alle urla silenziose di essere ascoltate e trasforma la distruzione in ricerca.

I volti dell'anima sono i volti di esseri umani che hanno accolto il dolore dietro ogni crepa dell'anima e ne hanno fatto poesia.

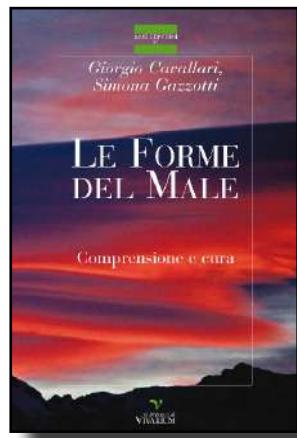
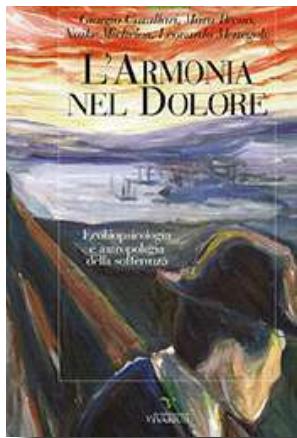
DIEGO FRIGOLI

I VOLTI DELL'ANIMA

OLTRE IL MITO DELLA RAGIONE



LETTURE ECOBIOPSICOLOGICHE



L'ARMONIA NEL DOLORE

di Giorgio Cavallari, Mara Breno, Naïke Michelon, Leonardo Menegola

È vano pensare di potere fuggire dal dolore, perché rimuoverlo o negarlo correndo come molti fanno verso stili di vita maniacalmente eccitati e narcisisticamente esaltati ha risultati "patologici". Davanti al dolore è però anche eticamente inaccettabile la resa nichilistica e anche l'insidioso ingaggio masochistico. In questo libro suggeriamo una strada, l'inizio di un percorso dove la speranza si possa collegare con il realisticamente possibile, e dove il prendersi cura del dolore non significhi solo lenirlo o recuperare funzioni compromesse, ma anche darvi un senso, cogliervi una possibile lettura simbolica.

LE FORME DEL MALE

di Giorgio Cavallari e Simona Gazzotti

A volte i pazienti ci portano un "male" che non appare legato a eventi traumatici. Si tratta di nodi problematici cronicizzati riguardanti la vita affettiva e relazionale, la famiglia, la dimensione lavorativa e sociale. Vi è poi un tipo di "male" che si palesa come assenza di "senso". Vi è infine un tipo di "male" che in terapia non combattiamo, in quanto "non viene per nuocere". È quella parte di "Ombra" che c'è in tutti noi.

Senza prospettiva simbolica, la lotta fra il bene e il male, la intenzionalità protesa al bene, la possibilità di riparare (essenza dell'azione terapeutica) rischiano di collassare sotto l'impatto troppo realistico, concreto, materiale del male.

LA BELLA ADDORMENTATA E LA BESTIA

di Sara Solbiati

In ogni relazione di coppia siamo almeno in quattro: l'amante femminile e il suo Animus (parte maschile inconscia), l'amante maschile e la sua Anima (parte femminile inconscia). In quattro, quindi, si attraggono, si cercano, si chiamano nella folla di partner possibili. Come ci scegliamo? Due protagonisti, Lisa e Amanda, a un tavolo iniziano una serata. Allo stesso tavolo si siederanno donne e uomini, dei e dee, personaggi e archetipi. Tutti a porsi la stessa domanda: chi è la bella e chi la bestia? Sara Solbiati si rivolge a chiunque senta di aver amato in abbondanza o in eccesso e, passando attraverso le storie raccontate dai protagonisti e dalle protagoniste, propone un'analisi del problema della violenza di genere e una possibile soluzione: ogni genere deve approfondire il rapporto col suo Animus o con la sua Anima e prevenire in questo modo la degenerazione nel narcisismo per il maschile e dipendenza affettiva per il femminile.

IN DIFESA DI ASTIANATTE

di Giorgio Cavallari e Simona Gazzotti

Astianatte, figlio di Ettore e Andromaca, morì gettato dalle mura di Troia, sotto gli occhi della madre impotente, dopo la conquista e la distruzione della città. Chi decise e volle la sua morte fu Ulisse: la stirpe dei nemici sconfitti doveva essere "estirpata", perché quel sopravvissuto avrebbe potuto, in futuro, costituire un nuovo pericolo per gli Achei: Astianatte sarebbe potuto diventare un nuovo Ettore. Troia non doveva essere semplicemente sconfitta, ma cancellata, e con essa cancellato anche ogni suo "seme". Nella storia umana, quella vera, la pulizia etnica purtroppo non è una finzione letteraria: molti "guerrieri" non si sono fermati all'uccisione di nemici armati, ma si sono spinti a trucidare civili disarmati, donne, bambini, per "ripulire" il mondo dalla stirpe del nemico. È importante cogliere l'ambivalenza che ci caratterizza come esseri umani: oscillare fra la propensione a proteggere, curare, salvare da un lato e quella a distruggere, ledere, uccidere dall'altro. I processi psicologici, prima che sociali e antropologici, alimentano ancor'oggi tale propensione. La "difesa" di Astianatte è la difesa di una relazionalità fra esseri umani declinata a livello intimo, personale, sociale, politico in modo che ognuno possa autenticamente aderire, in modo libero e responsabile, a una volontà orientata a essere sé stessi rispettando contemporaneamente il diritto degli altri a essere.

AUTOR: **Diego Frigoli** – Fundador y promotor del pensamiento ecobiopsicológico, Psiquiatra, Psicoterapeuta y Director de la Escuela de Especialización en Psicoterapia del Instituto ANEB. Innovador en el estudio del imaginario, con especial referencia al elemento del símbolo en relación con sus dinámicas entre la conciencia individual y colectiva.

Traducción al español por **Elena Marina Montagnoli** – Psicóloga y estudiante de especialización en psicoterapia psicosomática en la escuela ANEB, con formación en lenguas extranjeras y un enfoque particular en lengua y literatura española.



ECOBIOPSICOLOGÍA

En las últimas décadas del siglo XX la investigación realizó un esfuerzo fundamental para intentar comprender la naturaleza profunda de la realidad. A la vieja concepción según la cual cualquier sistema dotado de energía evoluciona irreversiblemente hacia un estado de aumento de entropía, coincidente con el máximo nivel de degradación o desorden, se ha sustituido un nuevo paradigma que considera la incertidumbre y la improbabilidad como elementos fundamentales para explicar la tendencia al orden y a la organización propias de las estructuras vivientes.

Los estudios de Ilya Prigogine sobre las estructuras disipativas y los estudios de la Escuela de Santiago de Humberto Maturana y Francisco Varela sobre la dinámica de la autohomeostasis y la cognición, han mostrado cómo el universo consiste en sistemas en competición entre sí, algunos de los cuales evolucionan hacia el estado de equilibrio mediante una disipada progresiva de energía, mientras que otros, capaces de transformar la energía, se estructuran en sistemas más organizados y complejos, donde la tendencia al orden se convierte en el paradigma imperante (Prigogine, Stengers, 1981; Maturana, Varela, 1985).

Los sistemas vivos pertenecen a esta última categoría, ya que son capaces de autoorganizarse. La vida, por tanto, ya no parece ser una "transgresión" a la segunda ley de la termodinámica, sino más bien una consecuencia de leyes físicas generales, que explican cómo el flujo de energía y materia, cuando ocurre en "sistemas abiertos", alejados del equilibrio, puede crear y mantener el orden funcional, así como la organización estructural del sistema. La idea de la existencia de esta prerrogativa específica de los sistemas vivos es una profunda revolución científica y filosófica, cuya relevancia sigue evolucionando. Hoy se admite que la vida es una trama constituida por redes dentro de redes, es decir, que los organismos vivos constituyen un

cosmos ordenado, determinado por un campo que conecta todas las partes del organismo con su totalidad y el organismo completo con el conjunto más amplio representado por su entorno vital. Esto significa que, si la unidad básica del mundo viviente se considera constituida por el organismo – con sus células, sus moléculas, sus átomos, sus partículas – esta totalidad es sorprendentemente coherente en todas sus partes, con la consecuencia de que estas últimas están "informadas" dinámicamente e instantáneamente entre sí, a través de una correlación que recuerda el tipo de "entrelazamiento" que ocurre entre los cuantos en la escala ultrapequeña de la realidad (Laszlo, 2002, 2010).

Sin embargo, el organismo viviente también es coherente con el mundo circundante, con la consecuencia de que cada fluctuación externa del organismo se refleja de alguna manera en su interior. El tipo de correlación heterogénea y multidimensional que vincula todas las partes de un organismo, incluido el conjunto de los genes en su relación con el ambiente externo para componer la "sinfonía" de la vida, parece estar determinada por un tipo de biocampo que opera sincrónicamente, tanto con la mirada de interacciones moleculares del cuerpo como con el ámbito más general del entorno, constituyendo una especie de red supercoherente que también se extiende a la psique de cada ser vivo. En otras palabras las conexiones que correlacionan las partes individuales de un organismo vivo entre sí para componer la totalidad del organismo, y las conexiones entre los diversos organismos vivientes con su entorno social y ecológico, también involucran la conciencia primaria de las formas vivientes, su cognición, y se extienden a la conciencia reflexiva del ser humano, vinculando la conciencia de cada individuo con la de los demás, hasta componer el surgimiento de una conciencia transpersonal en la que cada ser humano es parte de un todo que



llamamos universo. ¿Es entonces posible que «nuestro cerebro y nuestro cuerpo estén conectados con el resto del mundo a través de un campo de conexión, de la misma manera en que lo están las galaxias del cosmos, los cuantos en el micro mundo y los organismos en el mundo de los seres vivos? Y ¿es posible que este sea el mismo campo que aparece de maneras diferentes en los distintos reinos?» (Laszlo, 2010, p. 180).

Los recientes descubrimientos de la física cuántica con el mecanismo del entrelazamiento (*entanglement*) (Aczel, 2004), las neurociencias con la teoría holográfica de la mente (Pribram, 1976), las hipótesis de los “campos morfogenéticos” de Sheldrake (1981), los desarrollos más actuales de la psicodinámica (Ecobiopsicología) (Frigoli, 2004) parecen confirmar la tesis según la cual toda la materia del universo está interconectada para componer un gigantesco holograma, dotado de prerrogativas informativas específicas que confluyen en la psique del ser humano a través de la interacción continua de la “materia” corporal del hombre con la red más vasta del todo. Si todo está interconectado con todo lo demás, ¿cómo podemos llegar a conocer un fenómeno determinado si debemos tener en cuenta toda la trama infinita de esquemas interconectados con el mismo fenómeno? La epistemología de la complejidad responde que cada ciencia nos ofrece un conocimiento aproximado, y que todas las teorías científicas son limitadas; por tanto, solo una integración entre los distintos modelos científicos puede permitir un conocimiento que, aunque aproximado, tiende a acercarse a la comprensión de la complejidad de la red de la vida. Es decir, los límites del conocimiento científico actualmente aceptados por las ciencias tradicionales deben ampliarse para incluir el estudio de lo irracional, lo espontáneo, lo subjetivo, lo que la psicología llama “inconsciente” personal y colectivo y su lenguaje específico, superando la actitud conservadora según la cual las únicas ideas que se pueden considerar científicas son aquellas aceptadas por el *establishment* oficial de la ciencia (Morin, 1988).

Por otra parte, es precisamente la ciencia,

en sus posiciones más vanguardistas, la que nos propone el estudio de experiencias que no tienen ninguna explicación según los códigos científicos tradicionales: fenómenos no locales, universos múltiples, mentes que se comunican espontáneamente, sueños lúcidos, intuiciones y premoniciones desconcertantes, experiencias de sincronicidad, etc. El universo que se va delineando, por tanto, a través de esta cosmología de fenómenos, se asemeja más a un “gran sueño”, en el cual convergen los paradigmas de cosmos, de cuanto, de vida, de conciencia, etc.; De su interrelación surge una “matriz relacional” en la que se intuye que “todo está conectado con todo lo demás”, aunque todavía no se sabe cómo expresarlo en términos concretos y accesibles para nuestra experiencia subjetiva.

La Ecobiopsicología, inspirándose en los desarrollos más recientes de la complejidad (Wilber, 1997) (Laszlo, 2003) (Capra, 2002) (Conforti, 2005), asume que el cosmos se presenta más como un organismo viviente que como un mundo inerte; que la materia ya no es una característica fundamental de la realidad, puesto que puede considerarse como energía “condensada”; que la vida está constituida por una serie de relaciones interconectadas que “vinculan” todos los elementos que la componen; que la biosfera evoluciona dentro de un campo continuo de energía que impregna todo el universo; que la mente y la conciencia pertenecen a la biosfera y son partes integrales de la red de la vida, a su vez parte integral del universo; que los seres humanos, con sus valores, cultura y aspectos sociales, no son individuos aislados en el cosmos, sino que participan en su misma realidad informativa, condicionándola a través de los intercambios de información. En esta óptica, ha orientado sus estudios partiendo del estudio atento de la “unidad hombre”, su conciencia, cómo se relaciona con el inconsciente personal y colectivo y, no menos importante, con el cuerpo mismo, para luego, paso a paso, proponer esa revolución copernicana que permita la apertura del corazón y la mente desde dentro, hasta experimentar, a través de la búsqueda de la unidad, el despertar a la dimensión del Sí



mismo.

Albert Einstein afirmaba que «un ser humano es parte del todo que llamamos 'Universo', una parte limitada en el tiempo y el espacio. Experimenta sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es para nosotros como una prisión, que nos limita a nuestros deseos personales y al afecto por unas pocas personas cercanas. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión, ampliando nuestro círculo de compasión para incluir a todas las criaturas vivientes y a toda la naturaleza en su belleza» (Einstein, 1930, p. 125). Las reflexiones del ilustre físico, en síntesis, destacan cómo nuestro yo, encerrado en los confines de una lógica estrictamente racional, debe ampliarse mediante la constatación y "realización" de que el individuo es parte de la naturaleza y del universo entero, y esta "realización" implica la necesidad de que nuestros sentimientos, nuestra conciencia y nuestras almas se conviertan en parte innegable de esta realidad holística.

En la visión ecobiopsicológica, la unidad-hombre está dotada de una organización propia, de un esquema propio, de una estructura propia y de un proceso propio, resultante de las "informaciones" que fluyen continuamente del inconsciente colectivo y de los arquetipos a la conciencia del Yo.

La unidad psicosomática, llamada hombre, es por tanto un sistema "abierto", autoorganizado, alejado del equilibrio, mantenido en tal estado por las retroacciones entre todos sus componentes internos (órganos y sistemas), en un esquema de red autopoética, que lo pone en relación con el entorno y con el Universo entero. En el centro de esta red informativa que vincula la unidad psicosomática al mundo interno, constituido por las moléculas, las células, los órganos y los sistemas, y al mundo externo de las redes psicológicas, sociales, culturales, ecológicas, etc., la Ecobiopsicología sitúa el arquetipo del Sí mismo. El tema del arquetipo del Sí mismo es recuperado de la psicología analítica junguiana, pero en lugar de considerarlo como el exclusivo factor de orden de la vida psíquica y de sus imágenes, la Ecobiopsico-

logía extiende su valor también al cuerpo y a sus relaciones con el universo físico. Sobre estas bases, la Ecobiopsicología habla de un Sí mismo psicosomático como factor de orden tanto de las informaciones que surgen de las redes de relaciones mantenidas por el cuerpo, como simultáneamente de las mantenidas por la mente (Frigoli, 2013). Al recordar además que la mente como *cognición* está profundamente encarnada en el cuerpo, la Ecobiopsicología afirma que cada pensamiento o imagen mental se estructura como conciencia cuando la cognición ha alcanzado un cierto nivel de complejidad. Esto significa que la conciencia primaria, surgida como experiencia perceptiva, sensorial y emocional básica, propia de los mamíferos, las aves y otros vertebrados, evoluciona como tal solo gracias a la experiencia de cognición de las especies inferiores, mientras que la *conciencia de orden superior* que incluye la autoconciencia, la reflexión y el pensamiento, propia de la especie humana, representa un desarrollo de la conciencia primaria de los animales inferiores, así como de la *cognición* misma.

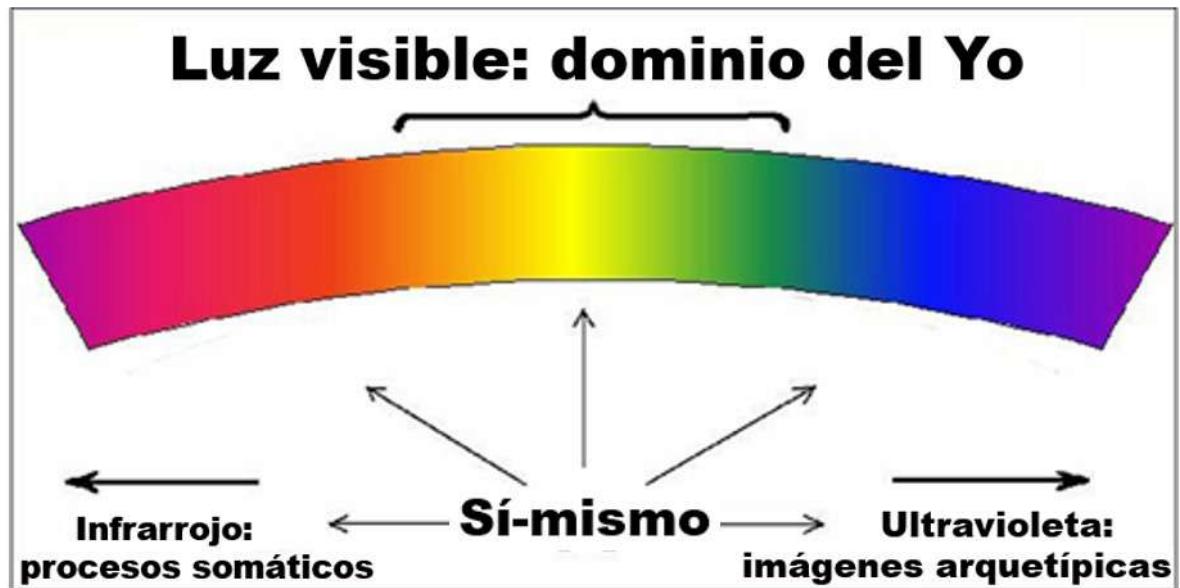
La *cognición* de Maturana y Varela, por tanto, como experiencia de adaptación de los sistemas vivos a su entorno, así como como control interno de los factores biológicos relacionados con el mantenimiento de la organización del propio sistema, en el plano psicológico puede compararse con el concepto de inconsciente colectivo. El inconsciente colectivo, desde la perspectiva junguiana, plantea que en él existen los arquetipos como verdaderos factores de organización de comportamientos innatos, y estos patrones de comportamiento ordenados, en términos modernos, pueden considerarse la manifestación operativa de los "esquemas" de cognición, que permiten a cada especie viviente, desde la bacteria hasta el organismo pluricelular, relacionarse con el entorno. El inconsciente colectivo, aunque no explícitamente mencionado por Jung, como concepto es mucho más amplio que la red de *cognición* de la Escuela de Santiago e implica también aspectos cuánticos y relativistas, que solo hoy la ciencia comienza a explorar (Jung, 1976).

La Ecobiopsicología, retomando estas reflexiones recientes, observa que en la evolución de las "formas" vitales se asiste a un progresivo surgimiento de un orden cada vez más elevado, que se concreta hasta las estructuras responsables del lenguaje y la conciencia humana, y afirma que este orden y esta neguentropía creciente es el mismo que en la psique individual lleva al desarrollo de las sensaciones, las representaciones y al nacimiento del pensamiento simbólico, de la intuición y de la dimensión espiritual.

A la luz de lo dicho, se puede trazar un primer paralelismo entre los recientes descubrimientos de la física cuántica, los desarrollos de la biología sistemática y las hipótesis de la Ecobiopsicología sobre las relaciones entre el hombre y el Universo. Así como los físicos cuánticos postulan el "potencial cuántico" y el "orden implicado" (Bohm, 2002) como campo informativo responsable del "orden explicado" y de la realidad de las infinitas "formas" vivientes, la Ecobiopsicología presupone el arquetipo del Sí mismo psicosomático como determinante y central en la regulación de la información entre los procesos corporales, las imágenes mentales correspondientes y la red del macrocosmos. El modelo de esta relación recíproca es descrito por la Ecobiopsicología con la siguiente imagen:

En esta forma se coloca en el centro el arquetipo del Sí mismo, representado metafóricamente como "experiencia de conciencia", que a través del *continuo infrarrojo-ultravioleta*, atravesando todas las bandas de frecuencia de lo visible, se extiende para abarcar todo el espectro de la conciencia. La banda de lo visible, central en el esquema, corresponde a la realidad de la conciencia egoica, capaz de captar de la totipotencialidad del arquetipo solo los aspectos que estructuran la conciencia del complejo del Yo. La banda del *infrarrojo* corresponde a los instintos de las especies vivientes y a su nivel de cognición, que el hombre mantiene en sí mismo, en forma sublimada, como experiencia condensada en el Sistema Nervioso Central y en su estructura funcional (por ejemplo, el sistema límbico para expresar la conciencia primaria de los mamíferos); la banda *ultravioleta* corresponde a las informaciones *sutiles* de la psique responsables del pensamiento simbólico y de las formulaciones más abstractas que la conciencia ordinaria no percibe (Frigoli, 2010).

El polo *infrarrojo* y el *ultravioleta*, con respecto a la banda de lo visible, se utilizan en sentido analógico y sirven para expresar la naturaleza del *continuo* de información materia-psique-universo. El *continuo infrarrojo-ultravioleta* en el plano de la información es





análogo al concepto de *entrelazamiento* de los físicos cuánticos, y antiguamente estaba representado por la idea del *Unus Mundus* para expresar ese campo de influencia arquetípica que reunía la experiencia de la *coniunctio in uno* de todas las formas de vida. El *Unus Mundus* significaba que el Universo era un mundo único que contenía todas las especies (géneros) de todas las cosas, como sus *ideae*, es decir, las imágenes que le son propias, conectadas por concatenaciones y proporciones tales que se evidencian en los fenómenos sincrónicos. Conocer las proporciones ideales entre *species* e *ideae*, significaba para la psique individual enfrentarse con el «saber absoluto» del Arquetipo del orden, para abrirse a su propia dimensión de iluminación (von Franz, 1992).

Un segundo punto de conexión entre la descripción de los físicos de un universo holográfico *inteligentemente* diseñado para favorecer la vida, y la posibilidad de que nuestro cerebro funcione como una “lente” (Pribram, 1976) capaz de convertir matemáticamente las frecuencias que recibe a través de los sentidos, transformando esta avalancha de información en imágenes holográficas neuronales que representan el mundo tal como nos aparece, lo proporciona el concepto de *analogía vital* de la Ecobiopsicología. Los neurocientíficos plantean la hipótesis de que las imágenes perceptivas elaboradas por nuestro cerebro están determinadas por un mecanismo de resonancia no-local que tendría lugar en las dendritas neuronales. Se llama «resonancia» porque se trata de una transferencia de energía entre formas similares que vibran a la misma frecuencia. Los estímulos sensoriales, al inducir resonancia a nivel dendrítico, funcionarían como la luz láser cuando incide sobre la película de un holograma óptico, reproduciendo la figura holográfica. Pribram denomina a estas formas de resonancia “paisaje holográfico” y son éstas las que proporcionan la base de la memoria, que no estaría localizada en formas específicas del cerebro, sino extendida por todo él. El paisaje holográfico se forma, pues, entre las cosas que observamos y nuestras neuronas. El cerebro, sin embargo, funcionando holográficamente, sólo puede

seleccionar algunas de las avalanchas de frecuencias de estimulación que recibe del centro de información no-local, es decir, del arquetipo, para transformarlas en percepciones sensoriales destinadas a construir la conciencia ordinaria de la realidad (Frigoli, 2010). En esta perspectiva, ¿qué queda de la realidad arquetípica? ¿Cómo puede ser experimentada por la conciencia ordinaria del Yo?

A estas preguntas la Ecobiopsicología responde observando que cuando el Yo individual es capaz de encontrar correspondencias analógicas informativas entre un único aspecto funcional del *infrarrojo* y la correspondiente imagen del *ultravioleta*, amplifica su dimensión informativa de la conciencia en dirección al Sí mismo (Biava, Frigoli, Laszlo, 2014). La Ecobiopsicología define esta *coniunctio* entre *infrarrojo* y *ultravioleta* como “*analogía vital*”, como “proporción” (analogía significa proporción) conceptual, capaz de descubrir los lazos naturales entre las formas del mundo vivo y las imágenes psíquicas correspondientes.

La *analogía vital*, al trazar conceptualmente el vínculo que une los aspectos del *infrarrojo* y del *ultravioleta*, crea un campo complejo en la mente, que a nivel psicodinámico se aproxima al poder informativo del inconsciente colectivo, donde se sabe que la psique inconsciente está vinculada no sólo a todo el cuerpo y sus relaciones con el medio interno (procesos fisiológicos hasta el ADN celular), sino también al medio externo y sus dinamismos.

En esta perspectiva de investigación, la Ecobiopsicología hace hincapié en cómo la información representa el elemento de conexión entre el Hombre y el Universo. La información se distingue en *in*-formación e información.

La primera indica cómo desde el campo Akáshico o dimensión arquetípica se va formando la organización de la materia que da forma a las estructuras de la vida. La segunda resalta en el plano de la comunicación la posibilidad de transmitir mensajes decodificables en significados precisos por los códigos biológicos y psicológicos (ej.: código epigenético, códigos psicológicos relativos a

imágenes simbólicas, etc.).

En otras palabras, la in-formación puede considerarse como el sistema axial de organización de los átomos que componen la estructura estereométrica de todas las formas vivientes y no vivientes del universo, mientras que la información representa la adquisición de conocimiento que se produce gracias a la intermediación de mensajes compuestos de señales y símbolos reunidos sobre la base de un código.

La in-formación estudia la coherencia universal que conecta instantáneamente las partes o elementos de un aspecto, ya sea un cuanto, un átomo, un organismo o una galaxia, mientras que la información se limita a decodificar los mensajes y darles sentido para el receptor.

La ciencia actual, al conectar la coherencia del dominio de lo cuantos con la coherencia del cosmos, la del mundo vivo hasta el cerebro y la mente humanos, introduce el concepto de "holismo informacional", como búsqueda y estudio de una jerarquía de enteros tal que el sistema universo se considera como un Todo. Esto significa que, aunque los enteros del sistema parezcan aparentemente diferentes, están estructurados como si cada uno de sus átomos o moléculas estuviera informado del estado global del propio sistema. La conciencia reflexiva sólo es capaz de captar ciertos aspectos de esta compleja realidad, porque el conocimiento del mundo natural investigado por la ciencia constituye sólo una parte de lo que el hombre es capaz de percibir. Sólo el estudio por medio del método analógico-simbólico, específico de la lógica del inconsciente colectivo, integrando con los datos científicos ofrecidos por la ciencia, puede ampliar la conciencia reflexiva superando el racionalismo asfixiado con vistas a un enfoque informativo más total a través de la percepción de las imágenes arquetípicas, síntesis a la vez de la historia del inconsciente personal y colectivo.

El arquetipo y su poder estructurador se manifiestan en el espacio y el tiempo modelando tanto las formas infinitas del universo como, simétricamente, los análogos funcionales presentes en el cuerpo humano en forma de instintos y actividades fisiológicas, a

los que la mente accede a través de imágenes expresadas en la conciencia en forma de símbolos. Son estas imágenes descritas por los neoplatónicos como representaciones del *Anima Mundi*, las que la Ecobiopsicología estudia a través de las *analogías vitales*, permitiendo así, mediante reglas psicosomáticas bien definidas, basadas en la concordancia informacional entre "instinto" e "imagen", acceder a ese lenguaje oculto del arquetipo que los físicos estudian a través del *entrelazamiento*. La *imaginatio* propuesta por la Ecobiopsicología ocupa un lugar central en la psicoterapia moderna, porque al subrayar el poder informativo de los símbolos permite un diálogo constante entre las sugerencias de la psicología profunda, la biología evolutiva y la física cuántica. El modelo ecobiopsicológico, al situar en el centro de su reflexión la relación constante que el inconsciente mantiene con el cuerpo, al enfatizar la "fisicidad" informativa del arquetipo, y al valorar la importancia de la sincronicidad como regla capaz de vincular la información de los acontecimientos existenciales con las categorías de las formas del universo, a través de las *analogías vitales* y los símbolos, propone una *weltanschauung* del hombre con un enfoque holístico, afín a las concepciones más modernas de la ciencia (Wallace, 2012) (Russel, 2000). En esta perspectiva, la conciencia puede expandirse gradualmente en dirección a su propia totalidad, y a medida que esta se vuelve *intuitivamente* más concreta, el papel de las imágenes relacionadas con la activación del cuerpo también se corresponde cada vez más con el conocimiento del *Unus Mundus*.

Referencias

- Aczel, A.D., (2004). *Entanglement. Il più grande mistero della fisica*. Milano: Raffaello Cortina.
- Bohm, D., (2002). *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge.
- Biava, P.M., Frigoli, D., Laszlo, E., (2014). *Dal segno al simbolo*. Bologna: Persiani.
- Capra, F., (2002). *La scienza della vita*. Milano: Rizzoli.
- Conforti, M., (2005). *Il codice innato*. Roma: Magi.



- Einstein, A., (1930), *The concept of Space Nature*.
- Frigoli, D., (2004). *Ecobiopsicologia. Psicosomatica della complessità*. Milano: M&B.
- Frigoli, D., (2013). *La fisica dell'Anima*. Bologna: Persiani.
- Frigoli, D., (a cura di), (2010). *Psicosomatica e Simbolo*. Roma: Armando.
- Jung, C.G., (1976). *Riflessioni teoriche sulla natura della psiche*, in Opere, vol. VIII. Torino: Bollati Boringhieri.
- Laszlo, E., (2002). *Olos*. Milano: Riza
- Laszlo, E., (2010). *La scienza e il campo akashico*. Milano: Urra.
- Laszlo, E., (2003). *The Connectivity Hypothesis*. Albany: Sunny Press.
- Laszlo, E., Biava, P.M., (2013). *Il senso ritrovato*. Milano: Springer.
- Maturana, H., Varela, F., (1985). *Autopoiesi e cognizione*. Venezia: Marsilio.
- Morin, E., (1988). *Scienza con Coscienza*. Milano: Franco Angeli.
- Pribram, K.H., (1976). *Il linguaggio del Cervello*. Milano: Franco Angeli.
- Prigogine, I., Stengers, I. (1981). *La nuova alleanza*. Torino: Einaudi.
- Russel, P., (2000). *Il risveglio della mente globale*. Milano: Urra.
- Sheldrake, R., (1981). *A New Science of Life*. London: Blond & Briggs.
- von Franz, M.L., (1988), *Psiche e Materia*. Torino: Bollati e Boringhieri.
- Wallace, B.A., (2012). *Dimensioni nascoste*. Torino: Utet.
- Wilber, K., (1997). *An integral theory of consciousness*, *Journal of Consciousness Studies* 4(1).

MASTER IN PSICOSOMATICA

EVENTO ONLINE

21 CREDITI ECM CIASCUN MODULO

Apparato genitale maschile e femminile; la sessualità - a.a. 2025-2026

Modulo I – 25-10-2025 / 26-10-2025 / 23-11-2025

Modulo II – 21-02-2026 / 22-02-2026 / 11-04-2026

Apparato cardiovascolare e apparato respiratorio - a.a. 2026-2027

Apparato Digerente, Endocrino e Uropoietico - a.a. 2027-2028

Apparato locomotore, cute, sistema nervoso e organi di senso - a.a. 2028-2029

Iscrizione e dettagli su <https://www.aneb.it/formazione/master-in-psicosomatica/>

La psicosomatica ecobiopsicologica è un approccio nato dagli sviluppi epistemologici della complessità che mette al centro del suo interesse la relazione fra l'uomo e i suoi archetipi. La sua attività non consiste solo nell'occuparsi degli aspetti medici e psicologici quali emergono dalle fonti istituzionali del sapere (ospedali, cliniche, ambulatori, ecc.), ma consiste nel mettere in relazione i sintomi e la malattia con gli aspetti amplificativi dell'inconscio tratti dalla psicologia analitica, dalla mitologia, dallo studio delle relazioni della vita e dell'immaginario a confronto con le concezioni moderne del trauma, dell'attaccamento e delle neuroscienze.

La linea guida del corso è di mettere in relazione gli aspetti psicodinamici dell'inconscio personale, presenti nei sintomi e nelle malattie, con i temi dell'inconscio collettivo. Anche la psicoanalisi classica aveva l'ambizione di mettere in relazione le problematiche della malattia con gli aspetti più amplificativi dell'uomo, ma la novità della teoria ecobiopsicologica, riconosciuta dal Ministero dell'Università e della Ricerca come fondamento per una Scuola di Specializzazione in Psicoterapia, è quella di riconoscere come l'espressività del corpo e della sua patologia siano correlabili analogicamente con le immagini archetipiche dell'inconscio collettivo.

Il metodo ecobiopsicologico riconosce nell'uso consapevole del simbolo e dell'analogia la possibilità di correlare gli aspetti corporei con gli analoghi psichici, tanto personali quanto collettivi. La diagnosi ecobiopsicologica risulta pertanto più rispettosa della completezza dell'essere umano, della sua originalità e autenticità, e nondimeno, consente di mantenere costantemente presente l'importanza della relazione che il corpo intrattiene con la psiche, e con gli aspetti culturali, sociali e spirituali. Sul piano terapeutico e della relazione d'aiuto, l'approccio multidimensionale ecobiopsicologico consente un costante confronto con i diversi approcci terapeutici, permettendo così di avvicinarsi a quella condizione descritta da S. Nacht, secondo cui «...il terapeuta più abile è colui che sa far nascere l'amore in un corpo che ne è privo», in quanto dolorosamente ripiegato nel suo conflitto, che l'ha reso estraneo alla propria individuazione.

OBIETTIVI FORMATIVI

Acquisizione competenze tecnico-professionali: approfondimento dei contenuti tecnici e professionali attraverso l'apprendimento della dimensione psicosomatica relativa alla fisiologia e patologia degli apparati locomotore, cute, sistema nervoso. Acquisizione competenze di processo: approfondimento degli aspetti relazionali intersoggettivi tra paziente e terapeuta, tra specialista e malato, in relazione alla prevenzione e alla cura delle patologie psicosomatiche.

OBIETTIVI SPECIFICI

Il corpo e i suoi apparati non hanno soltanto un valore anatomico e fisiologico, ma riflettono anche esigenze di tipo psicologico in quanto l'unità dell'essere umano non può essere separata nella sua descrizione. In questa prospettiva lo studio degli apparati, e della patologia degli stessi può aprire le scienze mediche e le scienze psicologiche a un percorso di convergenza in cui i risultati delle une confrontati con quelle delle altre può portare a una profonda riflessione innovatoria per quanto riguarda l'umanizzazione della medicina e il rapporto medico-paziente.

DOCENTI

Dott. Diego Frigoli, Medico-chirurgo, Psichiatra, Psicoterapeuta, Presidente ANEB e Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto ANEB.

Dott.ssa Valentina Rossato, psicologa, psicoterapeuta, specializzata in Psicoterapia psicodinamica e Psicosomatica presso l'Istituto Aneb. Docente dell'Istituto Aneb.

ATTIVITÀ PSICOTERAPEUTICA

Medicina Psicosomatica e Psicoterapia Ecobiopsicologica

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

L'attività psicoterapeutica è rivolta agli aspetti preventivi e terapeutici del disagio psicosomatico e psicosociale. Gli interventi terapeutici, secondo il metodo ecobiopsicologico, saranno effettuati dopo una prima visita nella quale saranno specificati l'indirizzo e la strategia di intervento, al centro della quale si evidenzieranno sia la dimensione del conflitto, sia la dinamica relazionale dell'utente, in vista del suo progetto evolutivo.

NELL'AMBITO DELLA PREVENZIONE SONO ATTIVI I SEGUENTI INDIRIZZI:

- Prevenzione disagi dell'adolescenza
- Supporto psicologico nell'accompagnamento alla genitorialità
- Problematiche della sessualità e della fecondazione assistita
- Counseling in ambito familiare, scolastico e lavorativo
- Test Psicodiagnostici
- CTU e CTP per problemi di separazione, divorzio e affidi, e per problemi assistenziali

NELL'AMBITO DELLA TERAPIA SONO ATTIVI I SEGUENTI INDIRIZZI:

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

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

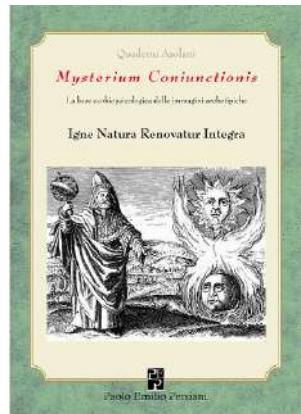
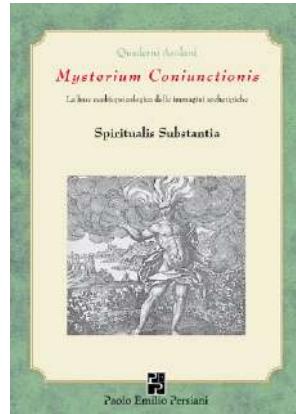
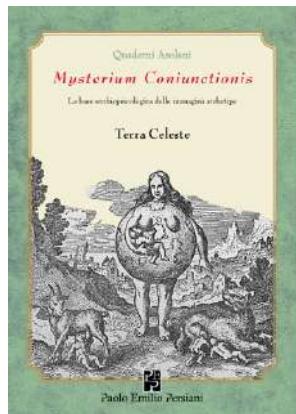


ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
ECOBIOPSICOLOGIA

LETTURE ECOBIOPSICOLOGICHE

MYSTERIUM CONIUNCTIONIS

LA BASE ECOBIOPSICOLOGICA DELLE IMMAGINI ARCHETIPICHE



Quaderni Asolani

a cura di ANEB - Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia

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

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

ECOBIOPSICOLOGIA

L'Ecobiopsicologia si propone come una scienza sistematico-complessa, capace di legare in un *continuum* unitario tanto le informazioni dell'ambiente naturale, quanto i loro riflessi biologici e psicologici presenti nell'uomo, per riscoprire quell'ideale *sapientia naturalis*, che è il codice espressivo della saggezza della vita. Il suo linguaggio è costituito dall'uso dell'«*analogia vitale*» e dei simboli, in grado di cogliere le relazioni fra «l'infrarosso» degli istinti e della materia con l'«ultravioletto» delle immagini archetipiche. Il suo fine è di trasformare la logica della coscienza dell'Io nella direzione della scoperta del Sé. L'Ecobiopsicologia, recuperando gli antichi insegnamenti della filosofia ermetica e degli alchimisti, integrandoli con le recenti scoperte della scienza e della psicologia, si sforza di «seguire la Natura» non in modo ideale ed arcaico ma effettivo e manifesto. Un antico alchimista, il Cosmopolita, affermava «*Scrutatores Naturalis esse debent qualis est ipsa Natura, veraces, simplices, patientes, constantes, ecc; quod maximum, pii, Deum timentes, proximo non nocentes [...]*» («Gli Indagatori della Natura debbono essere tali qual è la stessa Natura, veritieri, semplici, pazienti, costanti, etc; e specialmente pii, timorosi di Dio, che non nuocano al prossimo [...]»). Per questo abbiamo designato con il termine di *Materia Prima* gli scritti di questa rivista, che rappresentano tutti, in misura maggiore o minore, il tentativo serio di ogni operatore di distillare quella *sapientia naturalis*, definita come la «*Diana ignuda*» e splendente dell'*Anima Mundi*. Se la *Prima Materia* rappresentava la massa oscura degli elementi della vita e caos istintuale, la *Materia Prima* stava a significare la sua trasformazione nella luce «sottile» e spirituale della coscienza amplificata. L'augurio per il lettore diventa allora che l'*Artista*, nascosto nella sua anima, meravigliato della palese bellezza dell'*Anima Mundi* possa andare oltre le parole scritte per seguire la propria via infallibile, rappresentata, per tutti i cavalieri erranti, immersi nella tensione della ricerca della «consapevolezza», dal mantenersi in tutta umiltà sempre *fedeli d'amore*.

MATERIA PRIMA

Periodico telematico a carattere scientifico dell'Istituto ANEB - Via Vittadini, 3 – 20136 Milano

Anno XVI – n. XXVI – Dicembre 2025

ISSN: 2282-2186

Direttore Responsabile: Diego Frigoli

Direttore Editoriale e Direttore Scientifico: Giorgio Cavallari

Comitato Scientifico: Mara Breno, Sonia Colombo, Simona Gazzotti, Alda Marini, Naike Michelon, Valentina Rossato

Capo redattori: Alessandra Bracci, Aurelio Sugliani

Redazione: Giuliana Grippo, Francesca Licata, Elisa Leone, Silvia Malavisti, Marianna Nobile, Costanza Ratti, Giada Scifo, Giulia Volonterio

Editing Immagini: Sara Carretta

Editing Testi: Elisa Di Pierro, Valentina Del Fante

Editing Eventi: Roberta Mosconi

Edizione International a cura di: Raffaella Restelli, Elena Marina Montagnoli

Editor e Graphic designer: Diana Pizzagalli

EDITORE: ANEB - t. 02 45440080 - email: redazione@aneb.it

Immagine di copertina: Odilon Redon, *Profil sous une arche*, collezione privata, 1905

Ulteriori informazioni sono disponibili presso la pagina web dell'istituto: www.aneb.it

In relazione al materiale iconografico presente in questo numero della rivista, per eventuali e comunque non volute omissioni e per gli aventi diritto tutelati dalla legge, l'editore dichiara la piena disponibilità.

A colorful, abstract painting featuring a woman with long, flowing hair in the center. She is surrounded by a variety of flowers, including red, blue, and yellow blossoms. The background is a mix of blue, yellow, and green hues, creating a dreamlike atmosphere.

ET SIC IN INFINITUM...