

*Le nostre teorie sulla psiche sono relative ai tempi e alle esigenze principali dei tempi in cui vivevano gli autori delle teorie stesse. Si fondano inoltre sugli assiomi della nostra cultura occidentale, che possono essere né completi né corretti né definitivi; essendo piuttosto il prodotto di un dato livello di consapevolezza di una parte dell'umanità.*

*In particolare, gli assiomi fondanti la cultura occidentale assumono una separazione tra individuo e mondo; principio che invece è smentito dagli studi più recenti e innovativi della psicologia occidentale e della fisica. Tale principio non ha mai prevalso nelle altre due grandi culture del mondo, con cui attualmente l'Occidente ha l'opportunità di confrontarsi.*

*Messo in discussione il principio della separazione tra individuo e mondo, si rende necessaria un'etica diversa e più comprensiva, che tiene conto di bisogni psicologici più articolati, e che non nasce da dogmi, ma dall'osservazione delle relazioni reali (fra gli esseri umani, ma anche con i nostri parenti più prossimi, gli animali, e con l'ambiente in generale) così come tali relazioni appaiono a una consapevolezza più evoluta.*

*Dimanzi ai rapidi e profondi mutamenti dei nostri tempi, per chi opera per una maggior salute psichica è utile sia l'osservare maggiormente il mondo fuori dalla stanza della psicoterapia, che aderire, di conseguenza, a un'etica più completa; consapevoli che, operando per la salute dei nostri pazienti agiamo allo stesso tempo sulla realtà sociale, di cui ogni paziente è portatore; e sulla felicità dei regni della Natura, in noi e fuori di noi.*

Gli individui che si assumono la responsabilità di un ruolo terapeutico hanno, come tutti, una loro personale visione del mondo; questa non sempre è esplicita e consapevole, né lo sono gli interrogativi che pone o potrebbe porre. Le diverse teorie sulla psiche e sull'uomo, contenute nelle scienze psicoterapiche, presuppongono anch'esse una visione del mondo, e, di conseguenza, un'etica.

Il punto è che la visione del mondo in base alla quale operiamo può non essere terapeutica, o non abbastanza, o non al meglio. Può non concordare con l'obiettivo della psicoterapia, o non definirlo. Come valutare l'incremento di salute mentale? E come operare per ottenerlo?

A questi interrogativi giganteschi si danno diverse risposte. Qui vorrei prendere in considerazione una risposta-limite: psicoterapeutico è l'interven-

to che mira a ridurre durevolmente la sofferenza, conscia e inconscia del cliente e ad aumentare la sua consapevolezza; facendo nel contempo attenzione che la trasformazione del paziente riduca, o non aumenti, o non contribuisca a mantenere, in chi gli sta intorno, l'inconsapevolezza e anche, in una certa misura, la sofferenza. Questo obiettivo-limite implicherebbe che abbiamo una conoscenza della situazione ambientale-relazionale del paziente; una teoria sulle cause più prossime della sofferenza (cioè sulle dinamiche intrapsichiche); e anche una teoria sulle cause fondamentali della sofferenza. Potremmo anche non avere nessuna ipotesi valida su queste cause ultime.

La visione del mondo nostra e delle scienze che ci hanno formato, è necessariamente fondata sugli assiomi predominanti nella cultura occidentale. L'opera di Jung e Assagioli, e la psicologia transpersonale hanno dei riferimenti più ampi, e ci hanno rivelato che la visione convenzionale di individuo, cioè di noi stessi, non ci aiuta ad avvicinarci al nostro vero Sé, alla nostra identità più profonda e vera.

## DUE DIVERSE IDEE DI UOMO

Lungo la storia della filosofia occidentale scorrono contrapposte due idee di uomo: l'uomo come animale individuale, che cerca di soddisfare separatamente i propri bisogni entrando in conflitto con gli altri, e interferendo con il soddisfacimento dei loro bisogni o annullandolo.

L'altra idea è l'uomo come animale sociale, che vive necessariamente in una comunità e una cultura, le quali trascendono e anzi formano l'individuo.

Mentre la definizione occidentale convenzionale di individuo, cioè di un "Io incapsulato nella pelle", dà la sensazione alienante di essere isole di coscienza, messe a confronto isolate con esperienze oggettive molto diverse da sé, altre culture hanno invece l'idea di uomo come di un'energia-coscienza (in sanscrito *sat-chit*) in relazione con un campo di energia-coscienza che assume forme umane, animali, vegetali, minerali, da cui dipende per esistere e verso cui è completamente responsabile.

È a questa idea evoluta che la nostra cultura sta necessariamente giungendo. Se, come terapeuti, abbiamo la funzione di dissolvere la sofferenza nel modo più allargato e duraturo possibile, mi pare che dobbiamo tenere conto di questa idea di uomo, con le implicazioni etiche che ne conseguono.

In una visione più ampia, i sintomi e i disturbi del paziente non si possono disgiungere dalle sue relazioni con gli altri e con le istituzioni sociali che governano tali relazioni, "con le regole di comunicazione, le convenzioni del-

la lingua, della legge, dei condizionamenti sociali, dei ruoli ... la filosofia e la cosmologia: è l'intero contesto sociale che fornisce all'individuo il suo concetto di sé e il suo stato di coscienza" (A. Watts).

Nel corso del ventesimo secolo gli assiomi fondanti la cultura occidentali si sono trasformati, sia all'interno del pensiero scientifico (che è l'aspetto in cui questa cultura si è più sviluppata) sia nel confronto con le grandi culture orientali.

Le implicazioni pratiche esistenziali ed etiche della trasformazione rivoluzionaria di questi assiomi (la fisica ha cambiato gli stessi concetti di materia e tempo) non sono ancora entrate nelle comuni conoscenze e nell'operare di tutti.

La strada aperta da Jung e Assagioli può essere ulteriormente percorsa, esplicitando i concetti più nuovi rispetto al pensiero comune.

D'altra parte, se solo ci guardiamo intorno, siamo invogliati a rinnovare il nostro pensiero. Si dice che l'albero si vede dai suoi frutti: considerando come frutto della nostra cultura l'impressionante disagio individuale e sociale in occidente e nelle società occidentalizzate, nonché le contraddizioni e i rischi per l'intero pianeta causati dalla cultura occidentale, è legittimo avere almeno il dubbio che i presupposti ancora dominanti nella nostra cultura siano errati (o quanto meno limitati, incompleti). Per conseguenza, risultano incompleti anche i fondamenti impliciti in molti dei saperi che dovrebbero risanare la mente umana. A questo stadio di sviluppo della coscienza, è il nostro stesso rapporto con la nostra mente a essere incompleto, anche quando appariamo "normali."

L'Oms ci informa che un giovane su cinque, in Occidente, soffre di disturbi mentali. Ecco cosa stiamo tramandando.

Le altre due grandi culture, la cinese e l'indiana, non concepiscono l'individuo come separato dal mondo ed essenzialmente diverso dal suo creatore, o dal mondo stesso.

I grandi scienziati occidentali del secolo scorso che hanno rivoluzionato la fisica e la psicologia, le due facce della medaglia dell'Essere, hanno trovato i loro modelli esplicativi sorprendentemente simili ai concetti tradizionali dell'Oriente.

La psicologia cinese, per esempio, è molto concreta: stati mentali ed emozioni sono legati agli organi, e questi dipendono, per struttura e funzionamento, dal gioco complesso, ma conoscibile, dei Cinque Elementi (tra l'altro, questo è uno dei punti su cui filosofia cinese e indiana coincidono, coincidendo anche con la medicina tradizionale occidentale).

Tutto ciò che si manifesta è composto dai Cinque Elementi: e questo non comporta che la mente sia un secreto della materia, in quanto i Cinque Ele-

menti sono energie sottili e intelligenti, di cui terra, acqua, fuoco, aria e spazio sono solo alcune delle manifestazioni (altre, per esempio, sono i cinque sensi e i sapori, e i caratteri psicofisici umani).

È difficile mantenere il concetto di individuo isolato, quando sappiamo che la materia è energia, e l'energia è Una. Gli atomi di cui siamo composti, come ogni cosa esistente, sono gli stessi dall'inizio della creazione. L'intelligenza creativa dell'Energia Una, con questi atomi-energia crea e riassorbe le forme. Ricicla!

È presumibile che, intanto che le forme compaiono e scompaiono, abbia luogo il perfezionarsi e l'evolversi della consapevolezza.

## NUOVE RICHIESTE AI TERAPEUTI

A partire dall'idea di Freud, figlio della sua epoca, che l'uomo fosse essenzialmente egoistico e centrato sulla ricerca del suo piacere, i presupposti filosofici della psicoanalisi sono stati poco compatibili con una visione che non isoli l'individuo dal mondo.

Kohut e, prima di lui, gli altri autori delle teorie psicoanalitiche delle relazioni d'oggetto, hanno invece affermato la centralità delle stesse, interiorizzate dalle relazioni reali. Nei post-freudiani l'assioma basilare della separazione tra individui e tra individuo e mondo veniva messo in discussione a partire dal nucleo stesso delle esperienze psichiche.

D'altra parte, da Freud in poi, la psicoterapia si è interessata dell'violenza compiuta sull'organismo umano e le sue funzioni dalla repressione sociale; con un riconoscimento della dipendenza dell'uomo, sia pure uomo essenzialmente egoistico, da una società antagonista ai suoi bisogni. Riconoscendo un "Disagio della civiltà" Freud stesso riconobbe che l'eziopatogenesi stava - sta - tanto all'interno quanto all'esterno dell'individuo.

Attualmente, caduto il problema della repressione dell'amore sessuale, ciò che rimane represso è il più vasto, naturale amore dell'individuo per il suo ambiente, nei sentimenti e nei gesti. Spesso, anzi il nostro comportamento è crudele verso il non umano (oltre che verso l'umano), e quasi sempre disattento. Non di questo abbiamo bisogno.

Le teorie delle relazioni di oggetto implicano una visione dell'uomo diversa da quella di Freud, con l'importantissimo riconoscimento del fatto che *il bambino, fin dalla nascita, è un Sé orientato alla relazione con altri Sé*. È vero che una parte della libido cresce attraverso fasi bio-psichiche, ma la fissazione su queste fasi, cioè sulla ricerca del piacere immaturo attraverso le

modalità psico-fisiche proprie di queste fasi, avviene soltanto *in via regressiva*, a causa del ritiro del bambino dalla ricerca di relazioni gratificanti con le persone significative.

Fallito il soddisfacimento del vero bisogno primario, la relazione appagante, *attraverso* la quale avvengono le gratificazioni psicofisiche sane, la psiche del bambino si scinde ed egli si ritira nella sua parte più autentica, quella dell'energia o libido relazionale, *che conferisce significato e importanza alla relazione con il mondo*.

Hanno avuto inizio gli sviluppi patologici, l'egocentrismo e il confinarsi nell'isolamento della ricerca del piacere isolato, prescindendo dalle relazioni, al posto e anche a scapito di esse. Si è bloccata l'altra linea di maturazione della libido, quella narcisistica, una linea che in termini junghiani possiamo dire "individuativa", con il progressivo disvelamento di sé e del Sé nella relazione con gli altri e con il mondo, fino ad arrivare a un narcisismo "cosmico".

È dunque pensabile che si siano edificate ben molte teorie sulla natura egocentrica e asociale dell'uomo, e su tali teorie calibrate molte istituzioni, senza accorgersi che ci si basava su osservazioni incomplete: si stava osservando non la natura umana, bensì l'effetto, già patologico, di relazioni carenti e patogene, che avevano represso e alterato nei piccoli umani le possibilità più sane, relazionali e creative, fin dal loro primo apparire sulla scena sociale.

Ulteriori interrogativi ci pone il fatto che le scoperte dei grandi teorici della psicoanalisi sono state ovviamente condizionate non solo dai presupposti della cultura occidentale, ma dallo specifico ambiente sociale e momento storico in cui essi vivevano, e ai cui problemi cercavano di rispondere.

Con i nostri clienti condividiamo un momento storico e un ambiente, con i suoi condizionamenti, difficoltà e sfide all'equilibrio psichico, ma anche con le possibilità di un ampliamento della coscienza. Di cosa ha bisogno oggi la nostra pratica? Quali analisi critiche della realtà socio-ambientale ci servono per comprendere meglio il disagio dei pazienti?

Possiamo presumere che i nostri clienti, confrontati con nuove forme di agenti patogeni (nuove ansie, incertezze, frustrazioni, una generalizzata solitudine sociale), si aspettino da noi anche un aiuto specifico, diverso da quello richiesto alle precedenti generazioni di psicoterapeuti?

Occorre certamente fare attenzione al notevole ampliamento della consapevolezza che la nostra epoca consente, anche perché, dato l'eccesso di stimoli che ci bombarda, o diventiamo più consapevoli o rischiamo di soggiacere alla confusione.

Rivolgendoci alla storia della nostra disciplina, osserviamo che Freud, dopo lo scopo terapeutico iniziale (nato dal contatto con le sue prime pazien-

ti, eliminare le rimozioni sessuali e liberare gli impulsi genitali per consentire una soddisfazione matura), si dedica sempre più allo studio dell'aggressività, non considerando più tanto la rimozione sessuale come fulcro dei problemi dei suoi pazienti.

Nella grande città industrializzata scompare l'isteria vittoriana; i problemi più frequenti dei pazienti diventano disturbi del carattere, di più difficile definizione. Nel 1933 la Klein afferma che l'analisi del carattere è fondamentale quanto quella della nevrosi.

Tra le due guerre mondiali, e dopo Hiroshima, la Klein formula la sua teoria definitiva, affermando che le nostre angosce di base si fondano sulla paura della persecuzione e sulla paura del danno all'oggetto amato.

Dopo la catastrofe della seconda guerra mondiale diventano più importanti tra i post-freudiani gli interrogativi: "l'uomo è buono o cattivo?", "qual è la radice del male umano?".

R. Fairbairn imprime una svolta decisiva alla teoria psicoanalitica, superando il modello freudiano delle pulsioni e ponendo al centro di ogni psicopatologia la difficoltà di instaurare relazioni soddisfacenti.

È in una società dalla complessità crescente, verso la fine degli anni '70, che Kohut sviluppa la sua teoria intorno alle vicissitudini dello sviluppo di quella che egli considerava la parte narcisistica della libido, riguardante la coesione e la stabilità del sé.

Kohut evidenzia le difficoltà nel raggiungere un sano amore di sé, e insieme la possibilità di autoaffermarsi e di stabilire mete, valori e ideali, nonché di relazionarsi con altri "oggetti" vissuti come altro da sé. Questi "oggetti" devono essere vissuti come altro da sé, ma nel contempo, devono essere anche "oggetti-sé", che rispecchiano chi noi siamo; hanno la funzione di contenimento, e, in qualche misura, di soddisfare i nostri bisogni, compresi quelli più sociali.

Per Kohut, l'energia narcisistica *matura* non è egoistica né separativa, in quanto, per sua natura, è energia in relazione all'oggetto, all'altro. Quando investiamo una persona con energia narcisistica, ci rappresentiamo questa persona come un Sé esterno (oggetto-Sé), che non è separato, è un altro ma al tempo stesso è indivisibile da sé. L'energia "narcisistica" è insomma sia dentro di noi che fuori.

Con il lavoro di Kohut, la psicoanalisi ha espresso un possibile ponte verso la dimensione transpersonale (e verso la visione del mondo delle psicologie buddhista e hindu).

Lo sviluppo psicologico, *che continua per tutta la vita*, avviene solo nella matrice dell'oggetto-Sé, che è tale solo se è devoto alla crescita della persona che lo vive come oggetto significativo. L'oggetto-Sé è chi (o addirittura cosa!) ci riconosce in come realmente siamo in un dato momento.

Il Sé ha bisogno di essere nutrito e visto per tutta la vita. Questo bisogno, non riconosciuto, è fonte di molti disagi a cui si possono dare (e si finisce per dare) risposte patologiche.

La difficoltà della crescita dell'individuo, del formarsi e stabilizzarsi di un sé coeso (in termini assagioliani: di una buona psicosintesi, sia orizzontale che verticale) non si origina solo nella mancanza di genitori empatici (oggetti-Sé) nell'infanzia; ma anche nella successiva carenza, nella vita adulta, di oggetti-Sé rispecchianti, o idealizzabili, che propongano e sostengano un modello ideale di crescita valido per l'individuo. Abbiamo *sempre* bisogno di contenitori empatici che ci rispecchino in ciò che già siamo; e anche di contenitori che favoriscano l'emergere delle potenzialità del nostro Sé.

Per contro, ci troviamo istituzioni sociali spesso limitate, contraddittorie, o davvero malate; non tanto interessate al benessere e alla crescita individuale. Questo è vero in parte anche per la scuola e l'assistenza alla salute! Istituzioni che sono state create da un livello di consapevolezza inferiore a quello oggi possibile, e non adeguate ai bisogni generati dalle condizioni attuali.

L'istituzione dell'economia di mercato, con la globalizzazione, esercita sulle coscienze una pressione psicologica deformante, che aggiunge dall'esterno ai nostri problemi intrapsichici una forte confusione, disagio e insicurezza collettive. Mi pare che un denominatore comune del disagio possa essere indicato nella crescente difficoltà nelle relazioni, relazioni carenti, o che creano sofferenza.

È molto diffusa una psicopatologia strisciante, progressiva e quasi inavvertita, e anche camuffata, nelle persone che incontriamo, ma anche in quelle di cui leggiamo o sentiamo parlare; non escluse quelle che determinano le nostre condizioni sociali e ambientali di vita, e che diventano persino, nel nostro inconscio, modelli ideali negativi.

Le personalità più nocive, per gli altri e per l'ambiente, non avvertono alcun bisogno di confrontarsi con la questione della propria salute mentale; aiutati anche dalle correnti definizioni, restrittive e poco attuali, di ciò che è sano e ciò che non lo è, e aiutati dalla comune disattenzione.

Risulterebbe dunque utile, o necessario, che gli psicoterapeuti riflettessero sempre di più sul mondo *fuori* dalla stanza degli incontri terapeutici e *fuori*

dai confini più stretti della propria disciplina. I nostri clienti sono portatori di problematiche individuali; ma queste si intrecciano con il peso dei condizionamenti e aspettative collettive, che possono facilitare sia la patologia che la salute mentale. Forse si può parlare anche di un "*oggetto cattivo sociale*", interiorizzato attraverso le relazioni, sì, ma anche a se stante, come un complesso di rappresentazioni-modelli, indotte da entità astratte, quali gli spettacoli, la televisione, la pubblicità, certa musica, le configurazioni visivo-architettoniche stesse.

Come variabile in più, ogni paziente può avere un atteggiamento etico o non etico verso l'esistenza: cioè un certo livello di consapevolezza riguardo la sua responsabilità nei riguardi degli altri e del mondo. Tale atteggiamento prescinde, in una certa misura, dalla sua psicopatologia; trattandosi anche di una qualità della sua volontà, del suo essere, forse della sua eredità psichica. Ci sono, per esempio, delinquenti con una certa eticità, e, all'opposto, personalità socialmente ben adattate non etiche, che anzi si servono della propria psicopatologia a scopi di potere e successo.

Se attraverso la terapia si sciolgono gli *oggetti cattivi* interiorizzati, aumenta la disponibilità del paziente verso un'etica finalizzata a non causare distruzione né sofferenza né separazione.

L'effetto terapeutico del nostro lavoro è direttamente proporzionale alla relazione "sufficientemente buona" che riusciamo a instaurare con i nostri clienti. Una relazione diversa, in cui siamo vissuti come "oggetto nuovo", al di fuori dalle loro coazioni a ripetere, e altro dagli *oggetti cattivi* da loro interiorizzati.

Per Fairbairn, la relazione reale con oggetti reali, presuppone una certa forza nell'"Io Reale", la parte dell'individuo rimasta disponibile a trattare con altre persone reali, dopo che le parti più affettive e libidiche hanno dovuto ritirarsi nell'inconscio (in seguito, come abbiamo detto, al fallimento di riscontri empatici, e dell'accoglimento dei bisogni del bambino da parte dei genitori). In sintesi, la relazione reale richiede una certa salute, o nostalgia della salute. Richiede un certo investimento di pensiero e sentimento; e oggi spesso si fuggono tali investimenti. Isolati dal nostro vero sé, e dal Sé transpersonale, pensare è faticoso, e sentire lo è ancora di più.

## UN'ECONOMIA DISFUNZIONALE ALLA SALUTE MENTALE?

Sarebbe ormai evidente che l'uomo potrebbe sentirsi uno con l'universo, dato che effettivamente lo è. Perché non si sente così? Questa ignoranza



cognitiva, iscritta nella storia della nostra cultura, va di pari passo con i traumi precoci della prima infanzia.

In un rapporto circolare, individui incompleti e condizioni insufficienti generano metodi poco rispettosi nell' allevare i nuovi nati, i quali, traumatizzati, consolidano una cultura alienante e condizioni sociali dannose. Essendoci una relazione tra patologia individuale e società disfunzionale, i traumi sono risanabili, e la crescita può essere ripresa attraverso una psicoterapia riuscita; ma può essere psicoterapeutica anche una visione del mondo più evoluta, che, nei limiti delle possibilità psichiche individuali, porti ad azioni benefiche sulla società e il mondo. A piccoli passi.

La rivoluzione avvenuta in entrambi i campi di osservazione della realtà, psiche e materia, può fondare una consapevolezza, un sentimento di sé e del mondo, è dunque un'etica più equa e che si estenda a regolare nuovi campi di relazioni, con l'umanità e il non umano.

La separazione è illusione, e dunque dolore. Genera la perversa "licenza di caccia", licenza di infliggere sofferenza e danni a tutto ciò che è considerato non-lo e non-mio.

I nostri pazienti non ci chiedono, per stare bene, cambiamenti così profondi, nel pensiero e nell'etica. Però possono averli già intravisti, e averne bisogno. Il contatto con il Sé, vuole dire anche contatto con il mondo e con gli altri.

Senza tali cambiamenti si può stare davvero bene, e durevolmente, e tramandare benessere? È possibile per noi essere terapeuti e risultare terapeutici (anche solo nella misura in cui i nostri pazienti lo chiedono), se la possibile rivoluzione del pensiero non ha rivoluzionato il nostro sentire, le nostre aspirazioni, le nostre ambizioni, le scelte quotidiane?

La psicoterapia occidentale e le vie spirituali orientali, con la loro psicologia intrinseca, hanno in comune l'obiettivo di provocare cambiamenti di coscienza, nel modo di sentire la nostra esistenza e il nostro rapporto con la società umana e il mondo della natura. Hanno in comune anche l'essere entrambe soprattutto "attività" contemplative. Noi psicoterapeuti occidentali, però, non sempre siamo consapevoli del fatto che occupandoci di quel paziente, ci stiamo occupando di qualcosa di più ampio di una psiche e dei suoi disturbi individuali. Ci occupiamo di una rete di relazioni, molto estesa nello spazio e nel tempo.

Finora la psicoterapia occidentale si è orientata prevalentemente al necessario lavoro di base, riordinare quello che viene rappresentato come la metà inferiore dell'Ovoide assagioliano, l'inconscio personale. La Psicosintesi, come le vie orientali, prevede un'ulteriore evoluzione della coscienza, anche

attraverso espliciti precetti etici, nati da un contesto olistico di conoscenza dell'uomo e del mondo.

Quando guardiamo più in profondità, diventando più consapevoli delle interconnessioni che permeano la realtà, siamo più svegli e vivi, e percepiamo maggiormente la vita nel mondo, anziché congelarla, attraverso uno stile di pensiero e dunque di percezione separativi.

Il paziente schizoide, e la personalità narcisista o dai tratti narcisistici, è solo il caso estremo di una costante culturale.

Attualmente la società e il suo pensiero (spesso il suo non-pensiero!) favorisce la separazione affettiva: l'individuo, isolato dietro una sorta di spesso strato di plexiglas, allietato, per così dire, il suo stato di isolamento dalla vita con altri oggetti non tanto vivi. Nel senso di merci acquisibili, o nel senso di persone e animali reificati. Con tutte le conseguenze non etiche che questo comporta.

Assagioli aveva già indicato la difficoltà nell'aver esperienza del Sé, quando il mondo esterno è fatto in modo tale da catturare tutta la nostra attenzione e attività. Rispetto ai tempi, recenti, in cui ha vissuto Assagioli, oggi il mondo esterno è ancor più stimolante, e si assiste a una massiccia mistificazione dei bisogni umani, alla banalizzazione della vita interiore e sua riduzione a spettacolo.

Quando parliamo di difficoltà nello stabilire relazioni (relazioni consapevoli, corrette, "Io-Tu") parliamo anche di individui che sono spinti ad omologarsi a un mondo che ci organizza in funzione del non pensare e del non sentire, e ci isola in divertimenti e piaceri non durevoli, in contatti superficiali.

La società induce e moltiplica falsi bisogni, impossibili da soddisfare, perché appena ne è soddisfatto uno ne viene indotto un altro. Allo stesso tempo, ci confonde a proposito dei bisogni autentici, diventati più difficili da soddisfare.

Non sempre le persone sono in grado di porre rimedio al loro disagio attraverso la psicoterapia.

La relazione terapeutica, con il suo setting preciso, regolare e non direttamente gratificante, richiede, fra l'altro, la disponibilità almeno embrionale a un incontro intersoggettivo profondo e prolungato nel tempo, e l'aver già un po' sviluppate quelle funzioni che rendono possibile conoscere se stessi nella relazione terapeutica, come la riflessione critica, l'introspezione, l'approfondimento ragionato, tutte funzioni che l'organizzazione sociale, tesa all'omologazione di massa, non favorisce. Per aiutare i nostri clienti a uscire da questo "speciale tipo di prigione che è la vita spettacolo", dobbiamo uscirne prima noi, operatori della psiche. Come psicoterapeuti, rischiamo di dover

adattare i nostri clienti a una società non sana. È sempre possibile lavorare nel senso dell'adattamento critico a certe condizioni, difficilmente mutabili; ma qual è l'estensione ottimale della critica che si richiede oggi per essere più sani, quali e quanti sono gli oggetti su cui riflettere criticamente?

Scrivono Fabrizio Rizzi nella rivista *Il Ruolo Terapeutico* che il diffuso disagio psichico può essere anche interpretato come "ragionevole risposta difensiva ad una vita mentale priva di contenuti reali quanto zeppa di quelli virtuali, ed una reazione adattativa al non senso di un quotidiano sempre più mistificato e mistificante. Per me è terapeutico qualsiasi intervento che sviluppi il dubbio critico, che rafforzi la resistenza all'omologazione di massa, che demistifichi il falso adattamento, che aiuti a definire ipotesi per una socializzazione più autentica". Si tratta di prendere posizione anche nei confronti della vita mentale e sociale della comunità, di addentrarci nel terreno dell'etica.

## I MECCANISMI DI SCISSIONE E I VALORI MORALI

Riferendoci ancora al lavoro di Fairbairn, possiamo fare l'ipotesi che i modelli sociali, quello consumistico, e quello distruttivo (che si manifesta a tutti i livelli, dalla competitività diffusa alle tensioni interne alla famiglia, fino alle guerre), facciano presa sull'individuo perché conformi a parti inconscie scisse nella sua psiche. Una parte scissa è l'*Io libidico*, che si fissa e si stabilisce nel desiderio insoddisfatto, potendo generare avidità; un'altra, detta *Io antilibidico*, si fissa nell'attacco, autodiretto o diretto all'esterno. In queste scissioni e nella conseguente mancata maturazione delle pulsioni non potrebbe esserci la, o una, fonte dei modelli sociali distruttivi?

Il punto che qui ci interessa maggiormente è che le suddette parti scisse dell'Io comportano anche un capovolgimento dei valori morali. Fairbairn scrive che il motto inconscio della personalità che ha subito queste scissioni diventa "il male sia il mio bene". E: "il bene sia il mio male".

Capovolgimento dei valori che è spiegabile così: poiché il "bene" del pieno scambio nella relazione reale sembra impedito, il bambino, e poi l'adulto, sente il proprio amore e la propria disponibilità come cattive e fonte di vergogna e sofferenza, in quanto sono state rifiutate (Il bambino sente che sarà così per sempre, perché le relazioni precoci hanno un valore magico di eternità e di ineluttabilità. In termini junghiani: costellano un archetipo. In verità può trattarsi anche di un presentimento realistico, perché è difficile sanare e anche solo individuare la tendenza alla sofferenza, interiorizzata insieme agli oggetti cattivi delle prime relazioni).

Nella pratica psicoterapeutica è facilmente verificabile la costellazione di parti scisse descritta da Fairbairn. L'Io libidico è strutturato in modo da desiderare sempre e restare inappagato, a prescindere dalle gratificazioni reali che riceve la parte conscia dell'Io (quella a contatto con persone reali). L'Io antilibidico sabotava e attacca le gratificazioni, presenti o possibili, svuotandole.

È pensabile che l'economia (attraverso l'organizzazione del lavoro, il condizionamento dei consumi e degli stili di vita), controlli i nostri comportamenti avidi e aggressivi proprio grazie alla nostra incompletezza o psicopatologia, facendo leva sui bisogni di queste parti scisse, dando loro delle pseudo-soddisfazioni. Se è così, allora il mondo economico incrementa la psicopatologia, per proseguire nella sua logica di sviluppo illimitato, che in natura è presente solo nelle cellule maligne.

Il linguaggio della pubblicità – che condiziona non solo al consumo, ma a valori, priorità, stili di relazioni, anzi di non-relazioni – assumendo sempre più le caratteristiche e le modalità percettive della dimensione onirica, ci influenza più efficacemente raggiungendoci dall'inconscio, aggirando l' "Io reale", la nostra parte sana in grado di trattare la realtà con capacità di critica e scelta.

È un linguaggio perverso, e, diciamolo pure, folle: è il linguaggio delle pulsioni disintegrate, avidi e violente, scisse dalla relazione, dal Sé e dall'Altro. Linguaggio della psicopatologia, genera psicopatologia.

Alludendo a relazioni illusorie, questi messaggi spingono alla gratificazione solitaria ed egocentrica attraverso il possesso di merci; gli altri hanno il ruolo di spettatori che gratifichino le pulsioni esibizionistiche immature del possessore di oggetti.

Le altre relazioni, quando compaiono, sono subordinate alle merci, e disaffettivizzate. Natura, affetti, sessualità, bambini, animali, sono degradati e ridotti a merce, e secondari rispetto ad essa (è possibile che queste rappresentazioni giochino un ruolo nella formazione di quelle menti diaboliche, nel senso di completamente disgiuntive, che rendono possibili fenomeni come lo schiavismo sessuale e pedofilo).

L'unico vero significato di tutti i messaggi è occulto ed è: *"non vai bene così come sei. Fai, vai, compra, illuditi che facendo comprando andando dove ti diciamo noi ti sentirai meglio, sentirai di valere un po' di più, sarai amato..."* in un gioco di rimandi che sappiamo infinito, perché le strutture economiche hanno bisogno di mantenerci insoddisfatti. La ricerca convulsa di ricchezza esteriore genera e mantiene la povertà interiore, in Occidente; e nel resto del mondo, la povertà materiale.

Nelle condizioni culturali della globalizzazione anche i valori si “globalizzano”. Efficientismo, guadagno e consumo non sono mezzi, ma fini. I nostri sistemi etici vengono resi obsoleti; anche *dall'interno dell'individuo*.

## ADDESTRAMENTI ALLA CONSAPEVOLEZZA

Il filosofo della storia e psiconalista junghiano Umberto Galimberti, in un recente articolo per un importante quotidiano, constatava il fallimento di qualsiasi etica occidentale finora formulata per fare fronte alla globalizzazione, in una maniera che non sia regressiva e pericolosa per la generale sopravvivenza. Assistiamo all'omologazione di tutta la vita a un solo (non)valore, quello del denaro.

“Quando il denaro diventa l'unica forma dell'economico, e l'economico diventa la forma del mondo, si sviluppa una forma di pensiero... che si limita a far di conto...”.

Sempre secondo Galimberti, l'essenza del “pensiero unico” sta nel calcolo, nell'efficienza e nella produttività. Accanto a tali valori non ci sono pensieri alternativi. Essendo l'etica un pensiero altro, scacciato dal predominante pensiero economico, assistiamo al fallimento dell'etica.

Propongo questa diagnosi, forse corretta, e vi accosto l'affermazione di L. Boggio Gilot: “... nella concezione psicosintetica e transpersonale l'Io maturo è libero sia della tirannia degli istinti che da quella della morale convenzionale, ed è in grado di obbedire a una legge etica che scaturisce dalla responsabilità verso la vita e dal significato che riconosce alla propria esistenza”.

Dalla maturità e responsabilità dell'Io possono scaturire valori non dogmatici, adeguati ai nuovi fenomeni, e ovvi agli occhi e al cuore di chiunque impli la propria consapevolezza. Un'etica che nasce dall'osservazione delle connessioni, dalla consapevolezza di chi siamo e dove siamo. Osservando gli effetti dei nostri comportamenti nel tempo e nello spazio, e non limitando le connessioni dei nostri comportamenti agli orizzonti ristretti dell'Ego individuale, le norme assumono caratteristiche simili all'avvertimento: “chi tocca i fili (dell'alta tensione) muore”, dove le conseguenze dell'infrazione sono intrinseche all'infrazione stessa.

Una volta che le nostre etiche, piuttosto dogmatiche, sono già state rifiutate, può essere un aiuto alla consapevolezza affacciarsi sulla visione olistica delle filosofie indiane e sulla loro etica.

Quasi sempre inculcati dall'autorità, e dal potere economico, con la paura delle punizioni, i sistemi etici occidentali non hanno fatto appello alla consape-

volezza delle cause e degli effetti, e si sono prestati a equivoci quanto all'obiettivo di non causare sofferenza ad alcun essere umano. Quanto al non umano, hanno contribuito a degradare gli altri esseri a oggetto. Non sono state fondate sul principio dell'Unità nella diversità.

Il Venerabile Thich Nhat Hanh, monaco buddista vietnamita, fondatore della Unified Buddhist Church, comunità a cui aderiscono moltissimi occidentali, ha ideato per la sua Comunità quattordici Addestramenti alla Consapevolezza; inizialmente si fa voto di praticare i primi Cinque Addestramenti.

Il primo: *Consapevole della sofferenza causata dalla distruzione della vita, mi impegno a coltivare la compassione e a imparare modi per proteggere la vita di persone, animali, piante e minerali. Sono determinato a non uccidere, a non lasciare che altri uccidano e a non legittimare alcun atto di uccisione nel mondo, nei miei pensieri e nel mio modo di vivere.*

Il secondo: *Consapevole della sofferenza causata da sfruttamento, ingiustizia sociale, furto e oppressione, mi impegno di coltivare la gentilezza amorevole e a imparare modi per favorire il benessere di persone, animali, piante e minerali. Mi impegno a praticare la generosità, condividendo tempo, energia e risorse materiali con tutti coloro che sono in reale bisogno. Sono determinato/a a non rubare e a non possedere nulla che possa appartenere ad altri. Rispetterò la proprietà altrui, ma impedirò ad altri di trarre profitto dalla sofferenza umana o dalla sofferenza delle altre specie sulla Terra.*

Il terzo si riferisce alla sofferenza causata da comportamento sessuale scorretto; il quarto può riguardare direttamente la nostra professione: *Consapevole della sofferenza causata dal parlare non consapevole e dalla incapacità di ascoltare gli altri, mi impegno a coltivare la parola amorevole e l'ascolto profondo, allo scopo di portare gioia e felicità agli altri e confortarli nelle loro sofferenze. Sapendo che le parole possono creare felicità o sofferenza, mi impegno a imparare il parlare veritiero, usando parole che ispirino fiducia in se stessi, gioia e speranza...*

Il quinto riguarda problemi molto attuali, su cui di rado si riflette con questa ampiezza: *Consapevole della sofferenza causata dal consumo non consapevole, mi impegno a coltivare una buona salute, fisica e mentale, per me stesso, la mia famiglia e la mia società, praticando il mangiare, il bere e il consumo consapevoli. Mi nutrirò soltanto di sostanze che proteggano la pace, il benessere e la gioia nel mio corpo e nella mia coscienza, come nel corpo e nella coscienza collettivi della mia famiglia e della società. Sono determinato/a a non fare uso di alcol o di qualsiasi altro intossicante e a non assumere cibi o altre sostanze che contengano tossine, come certi programmi televisivi, riviste, libri, film o conversazioni. Sono consapevole che dan-*

*neggiare il mio corpo o la mia coscienza con questi veleni è tradire i miei antenati, i miei genitori, la società e le future generazioni. Lavorerò per trasformare violenza, paura, rabbia e confusione in me stesso e nella società, praticando una dieta per me stesso e per la società. Comprendendo che una dieta è essenziale per l'autotrasformazione e per la trasformazione della società.*

Possiamo ricordare qui che la Psicossintesi include anche la Biopsicosintesi, e si estende alla società; mi pare che in questi Addestramenti risuoni anche la bellezza e completezza del pensiero di Assagioli.

## NELLA NOSTRA PRATICA

Non è tanto importante che si applichino di colpo norme nate dalla consapevolezza delle connessioni, intrapsichiche e nel mondo fisico. Basterebbe sentirle vere, utili, aderirvi idealmente: si constata spesso nella pratica terapeutica che è causa di disagio il diffuso non sapere a quali valori aderire, o il cercare di aderire a valori che si annullano a vicenda.

Questa confusione riflette presumibilmente la scissione interne all'individuo, il conflitto tra subpersonalità o complessi che alternandosi si impadroniscono della volontà dell'individuo. Ma a essere confusa è anche la facoltà critica, discriminativa.

C'è molto bisogno di un'etica della consapevolezza, che traduca in termini adatti all'uomo di oggi il nucleo di saggezza perenne delle religioni occidentali, altrimenti inservibile.

Nei pazienti più seri, e credenti, per esempio si riscontrano conflitti tra le proprie esigenze di conoscenza di sé e di integrazione psichica, e concetti non psicologici quali "peccato", o "prove mandate da Dio". Lo stesso emergere di contenuti inconsci suscita senso di colpa; mentre ciò di cui siamo davvero responsabili è del dialogo fra Io e Inconscio.

Soprattutto, manca l'idea di un Dio assolutamente benevolo ed empatico, che non sta sulle nuvole a inviare prove e grattacapi per vedere se conserviamo la fede. Un Dio che è oltre le "prove della vita" (prove evocate dalla nostra stessa inconsapevolezza, al fine di "imparare lezioni" o sviluppare qualità). Noi occidentali abbiamo subito traumi precoci che interrompono la relazione con il Sé e dunque con l'immagine di un Dio totalmente benevolo. Persone ferite tendono ad avere l'esperienza non vera di un Dio distante, sul modello dei propri genitori non empatici.

Nel corso del lavoro insieme, un mio cliente ebbe questo insight: "sono un falso d'autore", disse, ripensando addolorato alla sua vita di successo, che non sentiva sua.

Gli suggerii fra l'altro di cercare di essere spesso consapevole di cosa lo motivasse ad agire, e di cosa provava. Lui rispose: "ma lei crede davvero che sia importante che io sappia cosa sento?"

Questo signore aveva aderito alla morale cattolica, ricevendo dal mondo esterno molte gratificazioni per la sua onestà, che però non scaturiva dal suo sentimento.

Da una morale appresa per convenzione (scissa dalla consapevolezza, che è ragione e sentimento), difficilmente consegue senso di autenticità e soddisfazione di sé, anziché il fastidio per una limitazione arbitraria. In una visione olistica dell'esistenza, onestà e autenticità non sono disgiungibili dalla salute mentale, come causa e come effetto di questa. Data l'indipendenza sia pure relativa delle funzioni dell'Io, e dato il potere risanatore del Sé, a qualsiasi livello di salute mentale forse possiamo proporci queste qualità.

Assaggioli c'insegna che l'inconscio è un processo, e che è plastico, si può influenzare in direzione della salute. Se abbracciamo con la volontà l'etica della consapevolezza (spinti anche dalle profonde ingiustizie, dalla sofferenza dei tempi in cui viviamo, e dall'urgenza delle sue catastrofi annunciate), facciamo un balzo in direzione della parte superiore dell'Ovoide, e rafforziamo la connessione Io-Sé.

La psicoterapia va nella direzione di una crescente consapevolezza, fuori dall'autoinganno, da una visione tanto parziale da essere dannosa, dalla confusione su cosa proviamo e su chi siamo. E su dove siamo! E in quale momento.

Se un paziente ha bisogno di guarire una fantasia distruttiva, deve prima esprimerla al terapeuta.

Questi, se l'alleanza terapeutica è buona, incarna, nei limiti umani, anche la funzione di rappresentante del Sé del paziente, raccoglie la proiezione del Sé, e si attua un dialogo (alchemico: inconscio, superconscio, tra Sé del terapeuta e Sé del paziente). È come dire, le tue fantasie distruttive, mostrale alla tua consapevolezza. La tua confusione etica, la tua inclinazione al dolore, mostrale all'eticità e al dimorare nella gioia.

Dimorando nel Sé, ricordiamo che: "tutte le cose di questo mondo ... sono avvolte dal Signore, che è la vera Realtà di ogni essere./ Perciò devono venir usate con reverente rinuncia, senza brama né cupidigia,/perché appartengono al Signore, non alle persone" (Ishavasyopanishad).



## ABSTRACT

Our theories on psychological issues refer to the time in which the authors of the theories themselves lived. They are based on the axioms of our western culture and they are the product of a certain level of awareness of a part of the human race.

In particular these axioms imply a separation between the individual and the world itself; an issue which is denied by recent studies. This issue has never been evident in the other two large cultures in the world and the western culture at the moment is confronting itself with them.

It is therefore necessary to gain a different and more global ethical point of view, which takes into consideration more complex psychological needs and isn't derived from axioms but from the observation of existing relationships.

In this rapidly changing day and age, it can be useful for those who operate to improve psychological health to observe the world outside the study they work in and believe in a more complete ethical point of view.

Also we must realize that operating on our patients' psychological health we influence society because our patient is part of the society itself.

## BIBLIOGRAFIA

- ASSAGIOLI R., *Principi e metodi della Psicosintesi Psicoterapeutica*, Astrolabio, Roma 1973.
- BOGGIO GILOT L., *Lo sviluppo transpersonale verso la non-dualità*, in *I nuovi paradigmi della psicologia: il cammino della Psicosintesi*, Cittadella Editrice, Assisi 1992.
- BUBER M., *Il principio dialogico*, Edizioni Comunità, Milano 1954.
- FAIRBAIRN R., *Studi psicoanalitici sulla personalità*, Boringhieri, Torino 1970.
- FIRMAN J., GILA A., *La ferita primaria*, Pagnini e Martinelli Editori, Firenze 2004.
- FROMM E., *L'inconscio sociale*, Oscar Mondadori, Milano 1992.
- GREENBERG J.R., MITCHELL S.A., *Le relazioni oggettuali nella teoria psicoanalitica*, Il Mulino, Bologna 1986.
- RIZZI F., *Il Ruolo terapeutico*, n.90, Franco Angeli, Milano 2002.
- THICH NATH HANH, *Canti e recitazioni di Plum Village*, A. Nobile Editore, Matera 2000.
- TURILLAZZI MANFREDI S., *La linea d'ombra delle psicoterapie*, Edizioni del Riccio, Firenze 1979.
- WATTS A., *Psicoterapie Orientali e Occidentali*, Casa editrice Astrolabio-Ubaldini, Roma 1978.