

Sabato 28 luglio

Natura & Psiche

CARLO BERTONCINI

Psicologo e Psicoterapeuta della Gestalt

Polarità e integrazione. Considerazioni psicologiche sul dualismo

"L'opposto concorde e dai discordi bellissima armonia"

Eraclito

Psiche e Natura è il filo conduttore di questo incontro.

Il rapporto tra l'uomo e la Natura è cambiato notevolmente nel corso dei secoli. Nelle culture primitive l'uomo guardava la Natura e i suoi fenomeni come manifestazione del divino, ne temeva la forza distruttrice e la onorava compiendo sacrifici e rituali propiziatori. Nella modernità, paradossalmente l'uomo grazie allo sviluppo della tecnica si allontana dal suo ambiente e anche da Dio, si impone usando e sfruttando la natura al fine di arricchirsi. In questo enorme lasso di tempo ci sono state culture e filosofie che si sono dedicate alla ricerca di un rapporto che indicasse una sostanziale somiglianza fra l'uomo e la natura. Accade nel Rinascimento, in questo periodo fecondo si traducono dei testi antichi che verranno attribuiti ai filosofi ermetici all'interno dei quali si tratta di una possibile unione dell'uomo con la natura, unione che ha come scopo quello di avvicinare l'uomo a Dio. Così nel pensiero della filosofia ermetica Dio è assolutamente inconoscibile, ineffabile, inesprimibile. Si manifesta in tutte le creature, è l'unità che contiene il molteplice, *la materia e lo spirito, l'invisibile ed il visibile non sono che una sua manifestazione.*

La realtà, è concepita di per sé come un insieme indivisibile, una unità dove le parti (come l'uomo, il microcosmo) sono in rapporto ad un tutto (l'universo, il macrocosmo).

Così la Natura diviene lo specchio dove tutte le cose sono emanazioni della divinità. Ed è in questo specchio che l'uomo tenta di conoscersi. Dunque vi è un solo modo per arrivare a concepire Dio, che l'uomo arrivi a conoscere la sua vera natura attraverso l'unione di tutti gli elementi, realizzando così l'unità col Tutto e quindi l'unità con Dio.

Questa affascinante visione sembra avere inizio non si sa bene quando, nell'antico Egitto, terra di grandi conoscenze.

Dei grandi maestri di questa terra, uno era definito "il Maestro dei Maestri", colui da cui prende il nome la filosofia ermetica, Ermete Trismegisto.

Ermete Trismegisto è una figura leggendaria (tre volte grande, filosofo, sacerdote e re; colui che ha in sé le tre parti della saggezza del mondo intero) Ermete Trismegisto è la traduzione greca del Dio egizio Toth, dio della luna, della scrittura e dell'insegnamento, messaggero degli dèi e psicopompo, ovvero guida delle anime nell'aldilà.

Si narra che un giorno mentre Ermete stava meditando gli apparve un essere immenso chiamato Pimandro "Intelligenza Suprema" e che attraverso le sue parole "Ermete vide la totalità delle cose e, vistala, comprese; e con la comprensione acquisì la forza di testimoniare e rivelare. Mise per iscritto il suo pensiero e occultò gran parte dei suoi scritti, a volte saggiamente tacendo, a volte parlando, così che in avvenire il mondo continuasse a cercare queste cose". Ermete Trismegisto diviene il simbolo dell'uomo-Dio, di colui che attraverso l'iniziazione scopre la sua vera natura e diviene il dio rivelatore della verità e mediatore tra gli uomini e gli dei.

I principi della sua filosofia verranno incisi su di una tavola, chiamata Tavola di smeraldo: si legge..

"E' vero senza menzogna, certo e verissimo. Ciò che è in basso è come ciò che è in alto, e ciò che è in alto è come ciò che è in basso per fare i miracoli della cosa una. E poiché tutte le cose sono e provengono da una, per la meditazione di una, così tutte le cose sono nate da questa cosa unica mediante adattamento. Il Sole è suo padre, la Luna è sua madre, il vento la portata nel suo ventre, la Terra è la sua nutrice. Il Padre di tutto, il Telesma di tutto il mondo è qui. La sua forza o potenza è intera se essa è convertita in terra. Separai la terra dal fuoco, il sottile dallo spesso, dolcemente e con grande industria. Sale dalla Terra al cielo e nuovamente discende in Terra e riceve la forza delle cose superiori e inferiori. Con questo mezzo avrai la gloria di tutto il mondo e per mezzo di ciò l'oscurità fuggirà da te. E' la forza di ogni forza, poiché essa vincerà ogni cosa sottile e

penetrerà ogni cosa solida. Così è stato creato il mondo. Da ciò saranno e deriveranno meravigliosi adattamenti, il cui metodo è qui. E' perciò che sono stato chiamato Hermes Trismegisto, avendo io le tre parti della filosofia di tutto il mondo".

E' difficile comprenderne il significato di queste parole, il messaggio è volontariamente nascosto. I motivi di questa scelta sono legati alla protezione del segreto a cui le parole alludono, segreto che non doveva finire nelle mani sbagliate. Inoltre, cosa ancor più interessante, il linguaggio che viene usato non è logico-sequenziale, non è comprensibile dalla ragione, è un linguaggio simbolico, a tratti paradossale che per sua natura non si può né eludere né capire chiaramente, poiché il simbolo è qualcosa che evoca, lo si può comprendere solo per via analogica.

Usare questo tipo di linguaggio ha la funzione di bloccare le strutture logiche, discriminative dell'emisfero sinistro, per produrre il passaggio alle procedure olistiche, immaginali e analogiche dell'emisfero destro.

In queste parole si allude ripetutamente alla natura duale dell'universo e dell'uomo, e in particolar modo si allude ad un processo operativo che riunisca gli elementi in una unità. E' da questa unione che scaturisce la forza, una forza molto particolare che sembra consentire ogni azione, una forza che riesce a liberarsi dalle differenze, dall'infinito gioco delle opposizioni.

Poiché, come si legge nel Kybalion, un altro testo sempre attribuito ad Ermete:

"Tutto è duale; tutto è polare: per ogni cosa c'è la sua coppia di opposti. Come simile e dissimile sono uguali, gli opposti sono identici per natura e differiscono solo di grado. Così gli estremi si toccano; tutte le verità non sono che mezze verità e ogni paradosso può essere conciliato"

Si sottolinea in questa massima la polarizzazione di tutto ciò che è in natura; del fatto che gli opposti non sono altro che i due estremi della stessa cosa, ma con diverse variazioni di grado, proprio allo stesso modo in cui caldo e freddo, umido e secco, determinano la loro diversità solo in differenza di grado, sono in realtà identici, sebbene opposti.

A questo proposito, Lao-Tzu padre del Taoismo dice:

"il bene si basa sul male. Il male si nasconde nel bene: chi conosce il punto di svolta?"

Dunque essendo la realtà relativa, essa a sempre due facce, è sempre un fenomeno bidimensionale, quando esso raggiunge il suo culmine si trasforma nel suo opposto, così come in natura un fiume a periodi di secca e di piena, se piove troppo l'acqua straripa e il fenomeno del riempimento diventa straripamento.

Così, andando avanti nelle indicazioni ermetiche del Kybalion si legge:

"La mente può essere trasmutata; da stato a stato, da grado a grado, da condizione a condizione, da polo a polo, da vibrazione a vibrazione. La vera trasmutazione ermetica è un'arte mentale".

La parola "trasmutare" significa cambiare di natura, cambiare la forma o la sostanza in un'altra, ed è sinonimo di trasformare. In conseguenza di ciò, la trasmutazione mentale designa l'arte di cambiare e trasformare stati psichici, se vogliamo una sorta di psicologia mistica pratica.

Questa potenzialità trasformativa, insieme ai principi di cui vi ho accennato, diverrà la base teorico-pratica su cui si svilupperà l'alchimia. Immagine 6

Dell'alchimia si è detto tanto e tanti sono i fraintendimenti che nel tempo si sono evidenziati. A un primo sguardo si potrebbe dire che gli alchimisti tentano di trasformare la materia, cercando di purificarla e portarla ad uno stato di perfezione, ottenendo in questo modo un metallo perfetto, che non si corrode nel tempo, ovvero l'oro.

Dunque nei loro testi, spesso anonimi si descrivono procedimenti chimici attraverso un linguaggio simbolico, oscuro e paradossale.

Per es.: "Ecco che voi avete una pietra che non è pietra senza valore e preziosissima, superiore a tutto; il suo nome è unico ed essa riceve molti nomi, non dico parlando in assoluto, ma secondo la natura che è in lei..."

La Pietra o Lapis è uno dei tanti sinonimi usati per descrivere simbolicamente il completamento dell'Opera alchemica. Nonostante l'oscurità del linguaggio di questi ricercatori, in molti testi gli alchimisti dichiarano che il loro oro non è l'oro

volgare, ovvero materiale ma è un oro che possiede in sé ogni qualità, un oro spirituale.

Questo lo si può comprendere alla luce del fatto che l'alchimista si riferisce alla sua Opera in termini religiosi più che pseudoscientifici e spesso vive una vita solitaria, rinunciando ai beni e alle passioni terrene. Dunque diviene difficile credere che gli alchimisti siano mai stati fabbricanti d'oro in cerca di ricchezza.



Mylius, un monaco che medita, gli uccelli sono l'anima e lo spirito

Il motivo principale della difficoltà del linguaggio alchimistico va riportata all'effettiva oscurità dell'oggetto che essi avevano di fronte: talvolta l'oscurità linguistica poteva divenire un vizio di forma, ma la materia che essi indagavano rappresentava comunque un vero e proprio mistero.

L'alchimista nella sua esperienza operativa, deve scoprire il "mezzo" per unire due misteriose Nature, di cui una è celeste e l'altra terrestre, una spirituale e l'altra materiale.

Ed è proprio in questo complicato e difficile tentativo di riunire in sé gli elementi contrari, che Carl Jung scopre un'importantissima analogia col funzionamento psichico. Ciò che intuisce osservando i simboli che alludono al procedimento, consiste nel fatto che la trasformazione della materia ha a che vedere con trasformazione della psiche attraverso un fenomeno proiettivo.

“Dal momento che all'alchimista la vera natura della materia appare ignota, egli tenta di indagarla proiettando inconsapevolmente su di essa il proprio retroscena psichico sconosciuto.

Una «proiezione», a rigore, non viene mai fatta: avviene, in essa ci si imbatte, ovvero è un fenomeno di cui non si ha consapevolezza. Durante l'esecuzione dell'esperimento chimico, l'adepto viveva certe esperienze psichiche che gli apparivano come un comportamento particolare del processo chimico. Poiché si

trattava di proiezioni, egli non aveva naturalmente coscienza che queste sue esperienze non avessero nulla a che fare con la materia in sé”.

Quindi viveva la sua proiezione come una qualità della materia anche se in realtà faceva esperienza del suo inconscio.

Nella psicologia analitica junghiana, il termine “proiezione” indica un processo psicologico di estraniamento secondo il quale il soggetto – nella relazione che intrattiene con un oggetto – trasferisce e include nell’oggetto stesso qualunque genere di contenuti che non riconosce dentro di sé. In questo significato il processo proiettivo è considerato un meccanismo di difesa inconscio attraverso il quale l’Io sfugge all’eccitazioni interne spiacevoli o comunque penose mettendole all’esterno.

Per Jung l’opera alchemica nel suo complesso riguardava la natura della psiche, quello che avveniva era un processo psicologico di trasformazione, la cui metafora era la ricerca dell’oro.

La complicata e infinita simbologia alchemica non faceva altro che descrivere, in modo figurato, il processo di trasformazione della psiche e i relativi stadi di tale percorso, dal sonno al risveglio psichico.

Jung vede in questo simbolismo un’immagine di ciò che lui stesso aveva definito come processo di individuazione, una graduale trasformazione ed evoluzione della persona da uno stato di incoscienza ad uno di coscienza, ed il relativo processo di guarigione che spesso l’accompagna.

Per Jung l’animo umano possiede una naturale pulsione a realizzarsi, una spinta verso la realizzazione della piena personalità. Egli chiamò questa pulsione “l’archetipo dell’individuazione”. Dice nelle sue memorie:

"Occupandomi delle mie fantasie, cominciai a supporre che l’inconscio si trasforma o determina trasformazioni. Solo dopo che l’alchimia mi fu divenuta familiare capii che l’inconscio è un processo, e che la psiche si trasforma o si sviluppa a seconda della relazione dell’io con i contenuti dell’inconscio..... Attraverso lo studio dei processi individuali e collettivi di trasformazione, e grazie alla comprensione del simbolismo alchimistico, pervenni al concetto centrale della mia psicologia: il processo di individuazione”.

Perché processo di individuazione?

Individuo deriva da *individuus* ovvero non diviso, un essere intero; è per questo si può dire che Jung fece della trasformazione alchemica il modello della trasformazione psicologica da lui chiamata **processo di individuazione**, in questo modo era interessato a dimostrare come le sue scoperte psicologiche fossero in realtà il ritrovamento di antichissime esperienze.

All'inizio del procedimento alchemico ci troviamo di fronte ad una situazione caratterizzata da una lotta caotica tra tendenze e forze contrapposte. L'alchimista dovrebbe essere in grado di ricondurre nuovamente ad unità gli elementi e le proprietà tra loro ostili, che dapprima erano stati separati. L'essenza di questo lavoro sta da un lato, **nella separazione e nella soluzione degli elementi** e dall'altro, **nella combinazione e nella coagulazione, solve et coagula**, scioglimento e ricomposizione. In termini psicologici, significa che la persona destruttura alcuni contenuti e li ricompone in una nuova forma che gli consenta di allargare la sua visuale.

Es. se una persona affronta la sua paura di essere giudicato dall'altro, e la scioglie nel senso che impara a gestirla dando meno importanza a quello che gli altri pensano, si sentirà più libero di comportarsi come desidera, piuttosto che limitarsi per non subire il giudizio e la ferita narcisistica che ne consegue.

Possiamo quindi affermare che la filosofia alchemica della natura ha considerato gli opposti e la loro unione uno degli oggetti principali della sua opera.



All'interno dell'alchimista tutto ciò corrisponde ad un processo di autoconoscenza attraverso l'armonizzazione delle parti conflittuali della personalità.

L'entità in cui avviene l'unione, l'armonizzazione psichica degli opposti, l'unità interiore, è quell'istanza che in termini psicologici Jung ha chiamato sé. Il sé dovrebbe comprendere l'insieme dei fenomeni psichici di un individuo. In questa accezione il sé può essere visto come simbolo dell'unità della psiche, ovvero una

congiunzione dove le parti in conflitto anziché restare in opposizione divengono complementari.

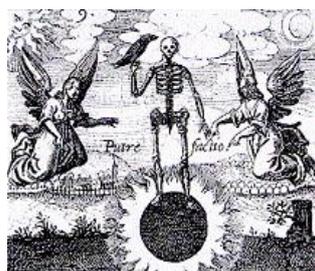


Da questo punto di vista si può immaginare la psiche come un'unità dinamica, un sistema che si regola in modo autonomo, in cui la coscienza e l'inconscio sono complementari tra loro.

Dobbiamo sempre tener presente la differenza tra le due funzioni principali, la coscienza attraverso l'atto della ragione, della logica ha una funzione di separazione, cioè organizza per differenza la realtà, è ciò che crea ordine, è lo spirito Apollineo, la parte razionale. L'inconscio invece, ha una funzione integrativa, unificante, è un serbatoio di potenzialità, è ciò che crea l'unità; è lo spirito Dionisiaco a cui si riferiva Nietzsche, è il dio della sfrenatezza, dell'estasi, del caos primordiale.

Per arrivare alla luce l'alchimista deve passare dalle tenebre, allo stesso modo in cui ogni essere umano per crescere deve cambiare se stesso, per fare ciò deve prima ri-conoscere quelle parti di sé che non riesce ad accettare, quel lato dolorosamente umano che Jung chiamerà "Ombra".

Così la prima fase del procedimento alchemico è eseguita attraverso la decomposizione degli elementi, dalla loro morte, è chiamata NIGREDO, nerezza.



"La putrefazione è così efficace che distrugge la vecchia natura e la vecchia forma dei corpi in decomposizione, li trasmuta in un nuovo stato dell'essere per dar loro un frutto completamente nuovo. Tutto ciò che vive, muore; tutto ciò che è morto si putrefà e trova nuova vita" (Pernety, 1758)

La nigredo rappresenta le difficoltà che l'uomo deve superare durante il suo viaggio negli inferi, ossia all'interno di se stesso. In ogni cultura e mito, il pellegrino in cerca di sé incontra tradizionalmente ombre, mostri, demoni. Negli antichi misteri i candidati dovevano subire prove iniziatiche difficili, a volte dolorose e addirittura pericolose.



Basilius Valentinus, 1659. L'immagine indica che il corpo deve essere decomposto. Ciò significa spostare la propria consapevolezza all'io interiore. I pianeti rappresentano entrambi stadi di questo processo durante il quale le energie del corpo devono essere trasmutate. La stella Saturno è nera, giacché Saturno simboleggia la Nigredo. Il Sole e la Luna sono gli opposti da unire, e il fuoco e l'aria sono gli elementi che stimolano la decomposizione. Il corvo nero è un altro simbolo della Nigredo. I due uccelli che escono dal corpo sono l'anima e lo spirito. Bisogna diventare consapevoli della propria anima e del proprio spirito. Il cerchio evidenzia l'idea dell'unione o unificazione.

L'oscuro stato di disorientamento descritto dagli alchimisti è il parallelo della perdita dell'orientamento psichico, e della caduta della tensione cosciente. Nel peggiore dei casi lo stato di disgregazione degli elementi corrisponde alla dissociazione della personalità, come si può notare nella schizofrenia.

Psicologicamente, la nigredo è il processo in cui ci si dirige verso il ritrovamento dell'auto-conoscenza. Un problema riceve piena attenzione e viene ridotto alla sua essenza. Ciò non viene fatto in maniera esclusivamente mentale o intellettuale, ma soprattutto attraverso le emozioni che emergono dal confronto con se stessi. Con la vera immersione si causa la putrefazione, la decomposizione di ciò in cui si era incastrati.

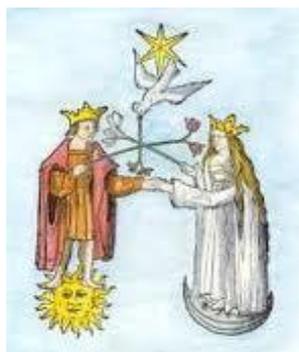
Guardarsi dunque in un modo differente da come ci siamo immaginati per molto tempo è un po' come strappare alla realtà soggettiva i veli dell'illusione, non è di certo un'impresa piacevole ma piuttosto penosa e dolorosa.

Le illusioni non sarebbero così frequenti se non servissero a qualche scopo, ovvero proteggere la persona da ciò che non vuol vedere. Ma l'autoconoscenza non è un processo isolato, essa è possibile soltanto se al tempo stesso viene riconosciuta la realtà del mondo esterno.



Questo penoso processo di rettifica e di relativizzazione costituisce una tappa inevitabile di ogni percorso psicoterapeutico.

Tuttavia questo stadio contiene tutte le potenzialità poiché insieme al dolore che la persona prova riconoscendo aspetti di sé ritenuti sgradevoli recupera parte della sua personalità, e ogni parte ha una carica energetica che sostiene l'organismo. E' come dire che se accetto di essere giudicante, che anche questo aspetto fa parte della mia natura, allora posso anche scegliere come usare il mio giudizio e ascoltarne l'effetto e modulare di conseguenza il mio atteggiamento. Dunque, dopo la prima fase che consiste nel confronto con quel lato oscuro e caotico della persona, il procedimento continua per gradi..



In questa illustrazione troviamo la coppia regale, che simboleggia il Sole e la Luna, il maschile e il femminile, il superiore e l'inferiore, in sostanza i propri aspetti polari che devono essere trasformati e trascesi nell' opus alchemicum. Il Re Sole e la Regina Luna esprimono la polarità archetipica da integrare. Jung sottolinea nel suo commentario che essi si danno la mano sinistra che rappresenta l'unione del lato oscuro ed inconscio del proprio essere mentre le mani destre, che rappresentano il lato di cui hanno più consapevolezza, porgono fiori con molti boccioli e sono più distanti. Jung sosteneva che per assimilare l'inconscio è necessario trovare il modo di mettersi a una certa distanza da esso, il che implica la necessità di non rimanerne invischiati sviluppando piuttosto un atteggiamento contemplativo e di epoché, cioè di sospensione del giudizio.

Il processo gradualmente evolve fino alla raggiungimento della coniunctio oppositorum rappresentata nel matrimonio mistico del re e della regina, le cosiddette "nozze chimiche".



Con la coniunctio la coppia regale si trasforma in androgino o ermafrodita, è il rebis – il re doppio che viene raffigurato con un unico corpo con una testa maschile e una femminile e che ne rappresenta il completamento

dell'integrazione di anima e animus, ovvero l'aspetto femminile interno all'uomo e l'aspetto maschile interno alla donna. La figura mostra l'androgino dotato di ali che rappresentano il conseguimento del suo sviluppo spirituale con l'Albero della Luna al lato che sta a significare il suo potere sulle forze oscure o lunari, in altri termini il lavoro sulla materia riabilita simbolicamente la polarità femminile e oscura della realtà, quella che – soprattutto e non a caso nel periodo medioevale – viene chiamata "male", il quarto mancante sul crocifisso, quel femminile tanto negato dal patriarcato e dalle religioni monoteistiche.

In Oriente questo processo integrativo della natura viene riconosciuto e accettato prima dell'era cristiana. Nel Taoismo, non esistono valori assoluti, i due principi Yin e Yang, regolano ogni cosa che esiste in natura.



Il Tao è il simbolo che rappresenta questo doppio aspetto dell'energia in perfetto equilibrio: in esso lo Yin, ruotando vorticosamente, si trasforma in Yang e viceversa, ovvero ogni processo raggiunto il suo massimo di espansione si trasforma nel suo opposto; inoltre, ciascuna metà contiene una parte dell'altro elemento, a significare che tutto in natura è unità, nonostante i suoi diversi aspetti.

In questa visione, il mondo è già concepito in partenza in modo che gli opposti possano coesistere in un rapporto dialettico come si legge nel Tao Te Ching:

“Quando tutti riconoscono che una cosa è bella,
un'altra diventa di conseguenza brutta.

Quando un uomo viene ritenuto buono,
un altro viene giudicato cattivo.

Analogamente, l'essere e il non-essere si equilibrano a vicenda,
il difficile e il facile si definiscono a vicenda,

il lungo e il corto si misurano a vicenda,
l'alto e il basso si fondano a vicenda,
la voce e il suono si mescolano in un'armonia,
ciò che sarà segue ciò che è stato.

Il saggio agisce senza sforzo e ammaestra con calmo esempio.

Egli accetta le cose così come vengono,
crea senza possedere,
nutre senza chiedere indietro,
compie senza cercare un compenso.

Poiché dimentica costantemente se stesso non viene mai dimenticato".

L'autore mira al superamento della realtà duale del mondo fenomenico concependo il carattere complementare degli opposti, là dove l'io non è più linea di divisione, ma punto di passaggio e di comunicazione.

Riconoscendo che gli opposti sono concetti astratti e intellettuali, queste dottrine - attraverso l'uso del paradosso - trascendono la realtà della logica, unendo ciò che la ragione divide.

Ecco perché Lao-Tzu afferma all'incirca nel IV secolo a.C. che: "conoscere il mascolino e tuttavia affermarsi al femminile significa essere il ventre del mondo" significa riscoprire in sé entrambe le polarità psicologiche che consentono alla persona di diventare intera e muoversi in piena armonia, funzionare all'unisono; poiché "La massima virtù è come l'acqua", che vive in ogni luogo e si adatta a qualunque forma che incontra. La sua forza risiede nella sua flessibilità.

Ora, che c'entra il dualismo con la psicoterapia?

Il dualismo in pratica è un processo che attraverso la dialettica delle parti può trasformare elementi opposti in elementi complementari generando un'unità. Questo processo riguarda tanto l'equilibrio della natura quanto l'equilibrio dell'essere umano.

Quando si dice che una persona ha un problema psicologico, si può immaginare che si sia bloccata all'interno di un conflitto, ovvero bloccata da due o più forze che spingono in direzioni opposte.

La psicoterapia è una relazione d'aiuto e nella psicoterapia della Gestalt l'aiuto consiste esplicitamente nell'aiutare una persona ad aiutarsi nella gestione del conflitto interno, al fine di trovare il modo di trasformare esperienze frustranti in altre più o meno soddisfacenti, significa dunque passare da comportamenti compensativi (che negano il problema) a comportamenti trasformativi dell'esperienza problematica.

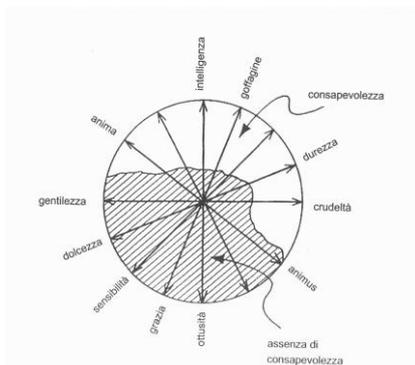
Per es. se io sviluppo una paura di stare nei luoghi aperti, comunemente chiamata agorafobia, un possibile comportamento compensativo potrebbe essere quello di chiudermi in casa, in questo modo evito la mia paura e l'ansia che ne deriva limitando il mio raggio d'azione, la mia libertà di movimento. Andare verso un comportamento trasformativo vorrebbe dire lavorare sulla mia paura, a tutti i livelli (ovvero dalla relazione con gli oggetti che la provocano alle sensazioni fisiche che accompagnano il mio stato d'animo) trovando il coraggio di sperimentare nuove possibilità, che mi consentano di muovermi nel mondo sopportando la paura. Perché dico sopportando la paura...a volte le persone sono convinte di non dover sentire o vivere alcune emozioni, soprattutto se sono spiacevoli, ma le emozioni hanno una funzione adattiva per il nostro organismo e ci comunicano informazioni preziose sulla realtà che sta accadendo intorno a noi, nel nostro ambiente. La paura, per es. è un campanello d'allarme, ci avverte che c'è un pericolo, se non consideriamo un pericolo corriamo dei rischi; è quindi fondamentale educarci al riconoscimento ed alla gestione delle nostre emozioni se vogliamo sentirci liberi di muoverci nel mondo.

Per avviare un comportamento trasformativo c'è bisogno che la persona interiorizzi il conflitto, ovvero che metta all'interno ciò che è fuori in modo da potercisi relazionare poiché se non c'è polarità non c'è distanza, e quindi neanche movimento, in pratica non succede nulla. Questo provoca una vera e propria separazione dentro la persona, e lo spazio che si apre consente l'avvio di un dialogo interno.

Questo è il motivo per cui in questo tipo di approccio terapeutico si usano tre sedie. In una sta il terapeuta, una il paziente e una è chiamata la sedia "vuota" o sedia calda. La sedia vuota è metafora dello sdoppiamento della persona, della

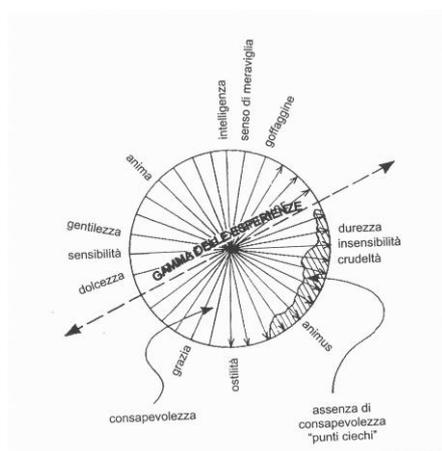
sua pluralità interna fatta di personaggi che coesistono e che rappresentano quelle caratteristiche che ognuno di noi possiede.

In queste figure, prese dal libro di Zinker, abbiamo una rappresentazione grafica del modo in cui limitiamo la consapevolezza dei nostri aspetti polari. In questa immagine vediamo la struttura di una persona particolarmente disturbata. Rimuove la consapevolezza di una buona parte delle sue caratteristiche (tratteggiate in nero). Si tratta di una persona prevalentemente orientata a mostrarsi "forte".



Possiamo immaginare che questo atteggiamento compensi la difficoltà ad entrare in contatto con le parti ritenute più fragili dalla persona o che in qualche modo sono state ferite.

Naturalmente possiamo trovare anche molte persone che si manifestano in maniera diametralmente opposta: sempre gentili e mai consapevoli della propria crudeltà: dolci, affabili e sensibili che respingono la possibilità in sé stessi di essere altrimenti.



In questa seconda immagine invece vediamo una persona consapevole delle molte forze opposte che coesistono dentro di sé e quindi particolarmente "sana" nel senso di persona "intera" o "integrata". E' disposta a vedere se stessa e farsi vedere in molte vesti contraddittorie.

Se immaginiamo il mondo interno come una molteplicità di istanze, appare chiaro come queste si possano ostacolare reciprocamente quando gli interessi dell'una inciampano in quelli di un'altra: per es. i desideri che una persona ha spesso sono in contrasto con l'effetto che produce sugli altri il fatto di averli.

Dialogare allora è la modalità con cui la persona può concordare uno scambio con se stessa: che cosa desidera, quanto le interessa e ciò che è realmente disposta a fare per ottenere quello che vuole dall'altra parte.

Questo scambio fra parti interne non è mai fine a se stesso ma si iscrive nel tessuto narrativo della vita della persona, la quale si trova nella necessità di coordinare il proprio agire in una storia dotata di senso e nella quale si riconosce al fine di scegliere momento dopo momento come comportarsi dato l'orizzonte della sua prospettiva (P. Quattrini, 2011).

In sintesi, si potrebbe dire che una persona sana (se ne può esistere un prototipo) è abbastanza consapevole delle molte polarità dentro di sé, e della relazione che esiste fra di esse, compresi quei pensieri e quei sentimenti che la società disapprova. Si accetta così com'è, accetta ciò che ad altri appare strano, assurdo o inaccettabile, ma è ciò che sente di essere.

Dunque, la crescita e il benessere presuppongono un notevole sforzo integrativo, di tutti quegli aspetti che abbiamo difficoltà ad approvare. Se scopriamo parti di noi sconosciute, e ci entriamo in contatto – identificandoci con esse – le riconosciamo e le facciamo diventare parti di noi, diventiamo più interi, più completi e allarghiamo la nostra consapevolezza e di fatto possibilità di agire nel mondo. Si tratta, di funzionare a pieno regime piuttosto che divisi in due, recuperando quel lato oscuro che Jung amava definire "Ombra".

Il segreto, sta nell'accorgersi che noi non siamo un singolo personaggio, ma una pluralità di personaggi, che hanno bisogno tutti di essere riconosciuti e integrati. La separazione avviene nel momento in cui ci identifichiamo con una sola parte e pretendiamo di essere solo ciò che ci piace o che piace agli altri, certo questo è rassicurante ma nel tempo diventa una prigionia.

“Forse allora vale la pena rischiare di provare a essere ciò che siamo, consapevoli del fatto che la libertà, richiede il sacrificio più grande, per poter rinascere dobbiamo essere disposti a morire!”