

# **IN** FORMAZIONE

PSICOTERAPIA  
COUNSELLING  
FENOMENOLOGIA

In questo numero:

**Pierluca Santoro**

L'errore di Jon Kabat-Zinn

**Anna Rita Ravenna**

Awareness

**Giovanni Paolo  
Quattrini**

Oltre la metafora

**Andrea Duranti**

Il tema della coscienza  
nella fenomenologia

**Giovanni Paolo  
Quattrini**

Le funzioni della parola

**Lino Carriero**

Forma corporis

**Leonardo Liberati**

Olismo: l'arte di Emicida



*Per inserzioni pubblicitarie scrivere a:*  
roma@igf-gestalt.it”

Numero 46 - I semestre 2023 - GENNAIO/GIUGNO

**Pierluca Santoro**

**Anna Rita Ravenna**

**Giovanni Paolo Quattrini**

**Andrea Duranti**

**Giovanni Paolo Quattrini**

**Lino Carriero**

**Leonardo Liberati**

**FORMAZIONE IN**  
*PSICOTERAPIA - COUNSELLING - FENOMENOLOGIA*



**Istituto**  
**Gestalt**  
**Firenze®**

*Per inserzioni pubblicitarie scrivere a:*  
roma@igf-gestalt.it"

FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,  
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA

1° SEM. 21° ANNO - N. 46  
GENNAIO - GIUGNO 2023

**Direttore Responsabile**

Giovanni Paolo Quattrini

**Comitato Scientifico**

Francesco Cattafi, Emilio Gattico,  
G. Paolo Quattrini, Anna R. Ravenna,  
Vezio Ruggeri, Pierluca Santoro

**Editore**

Istituto Gestalt Firenze s.r.l.  
Via del Guarlone 67/A - 50135 Firenze

**Segreteria di redazione**

Pierluca Santoro  
(pierlucasantoro75@gmail.com)

**Redazione**

Pierluca Santoro (C.R.)  
Andrea Duranti,  
Leonardo Liberati, Silvia Contini,  
Betti De Stefano Silvestri (poesia)

**Editing**

Pierluca Santoro

**Progetto grafico e impaginazione**

Monica Palermo

Registrazione Tribunale di Roma  
n. 28/2003 del 3/02/2003

**Provider Web:**

Aruba SpA - Località Palazzetto, 4  
52011 Bibbiena (AR)

**Finito di redigere nel Giugno 2023  
e pubblicato sul sito:  
rivista.igf-gestalt.it**

**Per inserzioni pubblicitarie scrivere a:  
roma@igf-gestalt.it**

ISSN: 2282-2372

## INDICE CONTENUTI

**EDITORIALE** .....7

### ARTICOLI

**PIERLUCA SANTORO**

**L'errore di Jon Kabat-Zinn** ..... 11

**ANNA RITA RAVENNA**

**Awareness** ..... 23

**GIOVANNI PAOLO QUATTRINI**

**Oltre la metafora** ..... 31

**ANDREA DURANTI**

**La coscienza nella fenomenologia** ..... 41

**GIOVANNI PAOLO QUATTRINI**

**Le funzioni della parola** ..... 49

**LINO CARRIERO**

**Forma corporis** ..... 61

**LEONARDO LIBERATI**

**Olismo: l'arte di Emicida** ..... 71

### GESTALT IN VERSI

A cura di **BETTI DE STEFANO SILVESTRI** ..... 87

*Per inserzioni pubblicitarie scrivere a:*  
roma@igf-gestalt.it"

**N**umero 46, ci avviciniamo al 50! Numero che anticipa una nuova serie di iniziative che la rivista sta prendendo e di cui adesso accenniamo solo una introduzione: dalla trasformazione in digitale avvenuta ormai 10 anni fa, la rivista si farà anche multimediale con l'apertura di un Podcast sui suoi ormai sterminati contenuti! A breve ne vedremo delle belle e avremo bisogno del sostegno dei lettori (che diverranno anche forse ascoltatori). Stay tuned!

Numero caldo quindi, come l'estate che avanza e che mette lo sguardo su questioni sensibili come la consapevolezza, la coscienza e la cosiddetta Mindfulness.

Il numero si apre infatti con un articolo dal titolo provocatorio di **Pierluca Santoro**, l'“Errore di Jon Kabat-Zinn”, che apre ad una riflessione importante, non solo sul senso delle parole che usiamo correntemente, come Mindfulness appunto, ma sull'origine dei concetti che esprimono e sui riverberi che hanno inevitabilmente sulla società, a partire dal loro portato etico per finire con quello scientifico.

La nostra cara **Anna Ravenna** continua mettendo l'accento invece su un'altra parola inglese come *awareness* e sui riferimenti che può avere oggi nella teoria e nella pratica della psicoterapia della Gestalt. **Quattrini**, come sempre, dà sfondo alla provocazione intellettuale con un contributo evocativo sul senso dell'uso delle metafore e dell'astrazione nella comunicazione artistica e ovviamente in quella psicologica. Il nostro **Andrea Duranti** ci riporta all'etimologia della parola coscienza con un articolo storico-filosofico soprattutto di ambito fenomenologico. Chiude il cerchio di questo sguardo ai concetti e alle parole che usiamo correntemente, e di cui spesso ci perdiamo il valore e il senso, un altro importante articolo di **Paolo Quattrini** dal titolo quasi enciclopedico “le funzioni della parola”.

Ma non finisce qui.

Altri due contributi arricchiscono il numero di evocazioni e interpretazioni personali del reale psicologico contemporaneo, come quello di **Lino Carriero** sulla “forma corporis” e quello ormai consueto del nostro **Leonardo Liberati** sull'Olismo.

Chiude poeticamente, anche questa volta, la rubrica Gestalt in Versi curata dalla nostra **Betti De Stefano Silvestri** che ricordiamo avere un suo spazio autonomo sul sito e una sua uscita su Facebook anticipatamente rispetto al numero complessivo. Questa infatti è la Sesta Uscita e la trovate separatamente anche qui (link: <https://rivista.igf-gestalt.it/gestalt-in-versi-sesta-uscita/>)

Come sempre, buona lettura!

*Per inserzioni pubblicitarie scrivere a:*  
roma@igf-gestalt.it"





**ARTICOLI**



azioni  
contaminazioni

3-4-5 Novembre 2023  
Settignano, FIRENZE

festival  
di  
arti  
**gestalt**  
Arte e Solitudine



**Pierluca Santoro**

*Psicologo  
Psicoterapeuta*

Docente di psicoterapia presso vari Istituti di Specializzazione, Didatta Associato FISIG e membro del Comitato Scientifico dell'Istituto Gestalt Firenze. Responsabile della rivista scientifica "Formazione IN Psicoterapia, Counselling, Fenomenologia", pratica e approfondisce la Mindfulness come campo di integrazione con la psicoterapia, formandosi prima in Thailandia e poi conseguendo il titolo di Istruttore di Protocolli MBSR all'Università di Roma "La Sapienza" e l'UCSD Center for Mindfulness di San Diego (USA).

## L'errore di Jon Kabat-Zinn

### I Protocolli basati sulla Mindfulness come porte d'accesso alle pratiche di consapevolezza

**I**l titolo di quest'articolo è provocazione diretta e, allo stesso tempo, citazione indiretta. Provocazione evidentemente perché fa riferimento al lavoro straordinario di Jon Kabat-Zinn, il creatore dei protocolli Mindfulness (con la maiuscola, e più avanti capiremo perché) più utilizzati in occidente, volendone però rilevare uno degli aspetti più contraddittori che è l'uso spesso strumentale e tecnologico della mindfulness stessa (con la minuscola, appunto). E citazione indiretta invece dello splendido testo di Antonio Damasio *L'errore di Cartesio* in cui in modo quasi definitivo è superata anche da un punto di vista scientifico la storica separazione tra mente e corpo come oggetti d'indagine sperimentale e ricerca filosofica.

Questo lavoro è anche quindi un tentativo introduttivo di integrare sul piano teorico, non solo due pratiche connesse alla relazione d'aiuto come la Mindfulness e la Gestalt, ma anche due visioni dell'esperienza relazionale, cioè quella protocollare ed *evidence based* e quella individuale ed esistenziale. La visione *evidence based* fa i conti necessariamente con quella che Benjamin avrebbe chiamato la *riproducibilità tecnica*<sup>1</sup>, in altre parole la possibilità, se non l'obbligatorietà, della standardizzazione delle forme, delle sue descrizioni

<sup>1</sup> Benjamin, W. (1966).



puntuali (digitali ovvero informativi) e quindi inevitabilmente dei risultati attesi una volta determinate appunto le condizioni e le processualità. Non a caso si parla quindi di protocolli.

La visione gestaltica, o fenomenologica ed esistenziale, si pone quindi spesso o sempre come polarità opposta, cioè come modello di evocazione individuale di profondità, d'irripetibilità e creatività dell'esperienza vissuta, come tradizione sapienziale più che come esperimento scientifico laddove si intenda ripetibile. È in questa contrapposizione che nasce l'incomunicabilità tra due forme e due visioni del mondo e delle relazioni umane, una distanza che spesso diventa incolmabile, ma che necessita, tuttavia, di essere rivista e "rimisurata" a beneficio dei tempi e della cultura attuale in cui il digitale ha preso completamente il sopravvento sull'analogico. Sia in termini di linguaggio che di vera e propria dominanza cerebrale<sup>2</sup>.

Il deficit o le conseguenze di questo dominio sono sotto gli occhi di tutti, e il proliferare di disagi esistenziali pressoché identici nelle popolazioni occidentali, come ansia, stress, panico e derealizzazioni più o meno gravi, è un dato che ci mette di fronte alla considerazione di dover necessariamente trovare un modo di riequilibrare il rapporto tra capire e sentire la vita. Perché, se possiamo essere certi di trovare le "istruzioni" o le informazioni su cosa possa essere la vita di una persona media nel mondo globalizzato della nostra società, molto si è perso invece della possibilità di avere un'educazione dei sentimenti, una cultura delle emozioni e una ricerca dei vissuti che non passi obbligatoriamente da quella del benessere e della performance. Persino la felicità, nel mondo occidentale, ha cambiato la propria natura poetica, trasformandosi in un dovere performativo (e acquistabile), anziché essere approfondita come condizione individuale da ricercare e solo poi, eventualmente, comunicare. Su questo torneremo alla fine dell'articolo.

Facciamo adesso invece un salto dall'altra parte del mondo e del tempo per osservare più da vicino cosa si intende per mindfulness e meditazione.

---

La visione gestaltica, o fenomenologica ed esistenziale, si pone quindi spesso o sempre come polarità opposta, cioè come modello di evocazione individuale di profondità, d'irripetibilità e creatività dell'esperienza vissuta, come tradizione sapienziale più che come esperimento scientifico laddove si intenda ripetibile

---

<sup>2</sup> Cfr. Jaynes J., (1984).

## Meditazione e mindfulness: che fine ha fatto la spiritualità?

Il richiamo alle nobili  
qualità di Buddha  
ha lo scopo di portare  
la mente a un piano elevato

Nei ritiri spirituali di meditazione *vipassana*, in Thailandia ad esempio, in ogni sessione (di base sono quattro al giorno: la prima comincia alle quattro del mattino e ciascuna può essere di tre ore e mezzo all'incirca per arrivare fino sera) i monaci (e in ogni caso tutti i partecipanti) cominciano con un'oretta di *chanting meditation*, una preghiera o recita all'unisono di versi del Canone Pali che, di fatto, avvia anche il lavoro specifico sulle restanti tecniche *vipassana*. Il richiamo alle nobili qualità di Buddha, *Dhamma* e *Sangha* che è fatto cantando e dando l'idea, a uno straniero, che possa essere quasi un mantra mentre non lo è<sup>3</sup>, ha lo scopo di portare la mente a un piano elevato, poiché le parole portano con sé un significato che si imprime sul modello dei pensieri poiché fenomeni che sorgono e svaniscono continuamente.

Il valore di questo in termini di psicologia dell'*Abhidhamma* risiede nella natura salutare del *cittakkhana*, o "momento di coscienza" nelle sue fasi *uppada* (sorgere), *thiti* (statico) e *bhanga* (scomparsa). Ciascuno di questi salutari *cittakkhana* contribuisce al miglioramento del *sankhara* (o aggregato di tendenze); in altre parole, dirige i successivi momenti di pensiero in un regno superiore e tende a stabilire il carattere su quel livello. Questa fase costituisce, di fatto, l'ingresso nel Dharma creando il contenitore dell'esplorazione individuale, la *vipassana* vera e propria ovvero la visione profonda dell'esperienza.

Nei ritiri di "mindfulness"  
occidentale la parte  
spirituale del processo  
meditativo diventa spesso  
una sorta di "problema"

Nei ritiri di "mindfulness" occidentale – inevitabilmente associando e semplificando un insieme di pratiche ed esperienze che in realtà andrebbero certamente distinte le une dalle altre per i vari livelli culturali sottesi e promossi - la parte spirituale del processo meditativo diventa spesso una sorta di "problema"... schiacciati tra l'incudine e il martello, di poter essere troppo mistici in alcuni casi, troppo freddi in altri. Troppo vincolati a pratiche religiose distanti dalla cultura cristiana o troppo inclini a tecnologizzare e sterilizzare un sapere antico e profondo.

<sup>3</sup> Per approfondire le tematiche inerenti le pratiche e le teorie buddhiste e le loro tradizioni nel mondo occidentale, cfr. Batchelor S. (2018).

Il contatto e lo studio delle tradizioni sapienziali e filosofiche tra Occidente e Oriente soffre di una tara pesantissima data dalle culture di provenienza, la più evidente delle quali è probabilmente quella che in Occidente vede la necessità di separare sempre il teologico dal filosofico puro, ovvero il sapienziale dallo scientifico. È un po' il riflesso di quell'abisso creatosi tra un linguaggio analogico e uno digitale di cui si parlava prima.

Julian Jaynes, in un bellissimo testo dal titolo *Il crollo della mente bicamerale* (1984), evidenzia proprio questa distinzione, dimostrata anche a livello neuroscientifico dalla separazione dei due emisferi cerebrali in destro e sinistro, rispettivamente specializzati nelle due funzioni espressive. Il cervello sinistro sarebbe preposto all'uso di un linguaggio descrittivo, informativo e concettuale, mentre quello destro all'uso dell'evocazione, del pensiero divergente e, fondamentalmente, in ottica se vogliamo freudiana, dell'associazione libera e metaforica, riducendo i termini e semplificandoli in linguaggio scientifico da una parte e artistico dall'altra.

La società contemporanea, per una similitudine culturalmente nota ed evidente, soprattutto in Occidente, sembra aver messo sullo sfondo il cervello destro in favore di un dominio espressivo di quello sinistro. La cultura digitale, informativa e descrittiva sembra aver del tutto sopravanzato quella analogica, evocativa e metaforica. E dove si collocherebbe, in questa forzata e riduttiva immagine dell'uomo contemporaneo, la spiritualità? È rintracciabile nel senso comune la mancanza e la scomparsa di questo campo dell'esperienza umana che, alle volte persino con sofferenza, sembra demandare alla ricerca di nuove pratiche qualcosa che, grazie alle religioni, c'è sempre appartenuto anche in Occidente<sup>4</sup>.

Byung-Chul Han, un filosofo di origini koreane molto diffuso in questi anni, ha scritto un libro intitolato *La scomparsa dei riti*, in cui analizza i fenomeni legati appunto alla laicizzazione della vita sociale, tra cui proprio l'inevitabile scomparsa delle occasioni che rendevano la comunità coesa nella partecipazione a una serie di eventi e ritualità condivise. Non è un lamento nostalgico, quel-

La società contemporanea, per una similitudine culturalmente nota ed evidente, soprattutto in Occidente, sembra aver messo sullo sfondo il cervello destro in favore di un dominio espressivo di quello sinistro

<sup>4</sup> Mami J. (1980): 91-160.

La risonanza non è un'eco del sé, le è anzi insita la dimensione dell'Altro, essa significa armonia. La depressione nasce al punto zero della risonanza

lo di Byung-Chul Han, che rileva anche come i riti fossero in parte anche la strada maestra ai moralismi e al controllo sociale, ma sottolinea come la loro scomparsa abbia anche prodotto un vuoto linguistico, culturale e relazionale che spesso invece è stato riempito dalle dinamiche del consumismo e di altre omologazioni basate sull'individualismo e sull'acquisto di beni e prodotti materiali. Come se la spiritualità fosse stata soppiantata da una materialità grezza, poco incline a rendere l'essere umano sensibile all'invisibile della vita. I riti invece tradizionalmente producono quantomeno risonanza, e "Senza risonanza si viene ributtati in se stessi, si viene isolati. Il crescente narcisismo si oppone all'esperienza risonante. La risonanza non è un'eco del sé, le è anzi insita la dimensione dell'Altro, essa significa armonia. La depressione nasce al punto zero della risonanza. L'odierna crisi della comunità è una crisi della risonanza: la comunicazione digitale è costituita da camere di riverbero nelle quali si sente soprattutto la propria voce mentre si parla. I *like*, i *friend* e i *follower* non preparano alcun terreno risonante, rafforzano solo l'eco del sé.[...] La digitalizzazione, da questo punto di vista, indebolisce il legame comunitario poiché da essa emana un effetto decorporeizzante: la comunicazione digitale è una comunicazione decorporeizzata."<sup>5</sup>

Se da un lato è quindi comprensibile che la storica associazione tra fede e spiritualità sia messa in qualche modo tra parentesi, in favore di un maggiore laicismo nell'approccio all'esistenza, dall'altro appare evidente la necessità di recuperare un'attenzione alla realtà che vada oltre la mera apparenza dei fenomeni così come li possiamo descrivere o toccare con mano uno a uno e che si fondi anche su un senso della trascendenza di tale apparenza che ne colga la loro intrinseca interdipendenza e interconnessione. Un po' come eccezionalmente è riuscito a descrivere, in un'opera fondamentale, Fritjof Capra nel suo *Il Tao della fisica* (2014).

La questione critica che ha dunque mosso la mia attenzione a voler indagare le relazioni esistenti e possibili tra meditazione sapienziale e psicoterapia, di cui quest'articolo costituisce solo una piccola introduzione al tema, nasce proprio dall'osservazione di

<sup>5</sup> Han, Byung-Chul (2021), pgg. 22-23.

quanto il *dominio della tecnica* (Galimberti, 2002) abbia, di fatto, tradotto anche la meditazione, spesso, in pratica separata dalla spiritualità, e come soprattutto i protocolli basati sulla mindfulness come il famosissimo e diffusissimo MBSR sistematizzato da Jon Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reducion - Kabat-Zin, 1979) soffrano di questa riduzione culturale e semantica. Volendo riprendere il discorso precedente, potremmo dire che il concetto stesso di “protocollo” viene incontro a questa esigenza di linguaggio digitale a discapito del potere evocativo della meditazione *tout court*.

## Alcune considerazioni sul protocollo MBSR

Cercherò di spendere due parole adesso proprio sul protocollo MBSR, che da alcuni anni organizzo in percorsi di gruppo, e che al principio della mia formazione in questa disciplina, provenendo culturalmente dalla meditazione vipassana *tout court* e come professionista dalla psicoterapia della Gestalt, mi ha creato non pochi imbarazzi intellettuali e vere e proprie dissonanze cognitive. La prima fra queste era sicuramente data dalla promozione del concetto del ritorno al “qui e ora” e al momento presente. Da un certo punto di vista, infatti, un protocollo che standardizzi pratiche e metodologie del saper stare e rimanere nel qui e ora, si configura inevitabilmente come un ossimoro. Come si può prevedere l'imprevedibile? Come si può fermare l'inarrestabile? Come si può strutturare il processuale? E soprattutto, come si può definire l'infinito? La risposta, per nulla esaustiva ma in qualche modo rassicurante, mi è venuta in mente pensando alla differenza tra rigidità e rigore.

Il protocollo MBSR è un percorso di gruppo basato sulla mindfulness, nato in ambito ospedaliero alla fine degli anni 70 e finalizzato alla riduzione del dolore cronico. È basato fondamentalmente sull'obiettivo, attraverso alcune tecniche derivate anche dallo yoga, di riorganizzare il modo in cui la persona percepisce se stessa e le proprie problematiche, condividendo con gli altri partecipanti le dinamiche che le sottendono e i risultati conseguiti, in modo da poter portare anche nella quotidianità le scoperte fatte e aumentare così sensibilmente la qualità della vita. Sono stati sco-

**Il protocollo MBSR è un percorso di gruppo basato sulla mindfulness, nato in ambito ospedaliero alla fine degli anni 70 e finalizzato alla riduzione del dolore cronico**



La mindfulness è entrata a pieno titolo tra le pratiche cliniche più efficaci ed *evidence based* per la riduzione dello stress e dell'ansia

perti, infatti, a molti livelli scientifici, i benefici che la mindfulness porta nell'individuo, nella percezione che ha di se stesso e della propria vita e delle relazioni significative che ne contraddistinguono l'esistenza.

La mindfulness è entrata a pieno titolo tra le pratiche cliniche più efficaci ed *evidence based* per la riduzione dello stress e dell'ansia<sup>6</sup> proprio partendo dagli studi fatti a livello psicofisiologico, cognitivo e neuronale.

Una letteratura ormai sconfinata, partendo dal lavoro di Jon Kabat-Zinn, è stata prodotta proprio per dimostrare come le posture meditative promosse in questi programmi permettano, senza dubbio, la crescita della consapevolezza della persona, sia che si tratti di problematiche patologiche impegnative sia di quadri esistenziali meno gravi e comunque connotati dallo stress e dall'ansia. Consapevolezza che, a ben guardare, diventa il volano del cambiamento nel momento in cui si frappone come incudine a rompere il circolo vizioso della reattività emozionale, e come strumento chiave per imparare invece a rispondere con responsabilità agli stimoli stressogeni che il comune vivere comporta. Per chiunque indistintamente. Ecco perché quindi si è arrivati alla diffusione di una serie di modelli di intervento d'aiuto basati sulla mindfulness.

Il rischio di un protocollo come quello MBSR è tuttavia proprio quello di cadere nello stesso problema che in qualche modo cerca di risolvere: ovvero la prospettiva performativa. Poiché infatti è stata statisticamente dimostrata l'efficacia di un approccio mindful all'emotività, ossia come le pratiche meditative centrate sul respiro possano aiutare psicofisiologicamente le persone a non attivare o limitare l'intensità dei circuiti collegati all'ansia e allo stress, le aspettative anche un po' magiche, che questi risultati possano essere raggiunti come avviene per gli psicofarmaci in un meccanismo di delega allo strumento utilizzato, possono avere effetti controproducenti. Se da un lato quindi l'idea di avere un protocollo rassicura rispetto all'indefinitezza che le pratiche me-

6 Per approfondimenti sulla mindfulness come scienza evidence based cfr. Baer, R. A., & Maffei, C. (Eds.). (2012) e Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. (2006).

ditative di stampo sapienziale possono trasmettere a un comune occidentale perso nella pragmaticità della sua esperienza quotidiana, dall'altro la sua presunta efficacia tecnologica genera un'attesa performativa alla quale è ovviamente difficile adeguarsi ed evitare che la persona cada nella trappola del "riuscire". Se si aggiunge a questo l'altra trappola esistenziale che è il benessere, poiché condizione standardizzata della contemporaneità, ci si può rendere conto quanto un percorso che ne delinei il raggiungimento automatico e prevedibile, in termini etici si possa porre come l'ennesimo strumento di omologazione e consumo di massa.

Parafrasando, infatti, alcune delle critiche politiche riassunte nel termine *pink mindfulness o corporate mindfulness* (Purser, 2018), creato per identificare proprio tutte quelle traduzioni del buddhismo di stampo *new age* finalizzate al "rilassamento" e a un non meglio specificato "benessere", l'attenzione all'aspetto tecnico della meditazione a discapito di quello etico e spirituale rischia tante volte di incorrere nel pericolo che la mindfulness sia assorbita dalla *società della performance*, dove il risultato conta più della crescita personale e l'integrazione in tale società più dell'individuazione.

A tal proposito occorre citare il filosofo sloveno Slavoj Žižek che avverte:

"Quindi, quando siamo bombardati da affermazioni secondo cui nella nostra era cinica post-ideologica nessuno crede negli ideali proclamati, quando incontriamo una persona che afferma di essere guarita da qualsiasi convinzione e accetta la realtà sociale così com'è, si dovrebbe sempre contrastare affermazioni del genere con la domanda "OK, ma dov'è il feticcio che ti consente di (fingere di) accettare la realtà" così com'è "?" Il "Buddhismo occidentale" è un tale feticcio. Ti permette di partecipare pienamente al ritmo frenetico del gioco capitalista, sostenendo la percezione di non esserci realmente dentro; che sei ben consapevole di quanto sia inutile questo spettacolo; e che ciò che conta davvero per te è la pace del Sé interiore a cui sai di poter sempre ritornare. In un'ulteriore specificazione, si dovrebbe notare che il feticcio può funzionare in due modi opposti: o il suo ruolo rimane inconscio [...] o si pensa che il feticcio sia ciò

---

L'attenzione all'aspetto tecnico della meditazione a discapito di quello etico e spirituale rischia tante volte di incorrere nel pericolo che la mindfulness sia assorbita dalla *società della performance*

---

che conta davvero, come nel caso di un buddista occidentale ignaro che la “verità” della sua esistenza è in realtà il coinvolgimento sociale che tende a liquidare come un mero gioco” (Žižek, 2001 trad. mia)

Il tema rimane quindi come tradurre laicamente gli aspetti fondamentali della ricerca della consapevolezza di stampo spirituale, e in particolar modo buddhista, senza abbandonare del tutto, tecnologizzandolo e strumentalizzandolo, il suo portato etico e relazionale.

Nell'Ottuplice Sentiero buddhista, infatti, la via per l'illuminazione e l'abbandono della sofferenza, la consapevolezza, ovvero la mindfulness, costituisce solo una parte di esso. Le altre devono necessariamente essere gli sviluppi di etica e saggezza in una prospettiva non individualista, bensì comunitaria (il sangha) e di interconnessione con tutti gli esseri viventi. Senza queste componenti fondamentali non è nemmeno possibile raggiungere alcun tipo di Mindfulness, o presenza mentale o consapevolezza. Sarebbe semplicemente una falsa consapevolezza quella raggiunta e centrata su un'idea fuorviante di un sé separato dal mondo esterno innanzitutto, orientato per giunta al suo benessere personale e quindi inevitabilmente narcisistico. Non è questa la sede per approfondire il concetto stesso di sé nella psicologia buddhista, ma lo faremo senz'altro in un prossimo contributo. Sarebbe importante invece chiedersi come poter rintracciare la parte etica e spirituale dell'insegnamento buddhista senza dover essere o diventare buddhisti da un lato o “scienziati” dall'altro.

Sarebbe importante invece chiedersi come poter rintracciare la parte etica e spirituale dell'insegnamento buddhista senza dover essere o diventare buddhisti da un lato o “scienziati” dall'altro

Stephen Batchelor ci da qualche risposta in uno dei suoi ultimi testi dal titolo *Dopo il Buddhismo. Ripensare il dharma per un'epoca laica.*:

“Quale tipo di buddhismo sostiene un buddista che si dichiara, come me, laico? Non ho in mente un buddhismo che cerchi di mettere da parte ogni traccia di religiosità, che cerchi di arrivare a un dharma che è poco più di un insieme di tecniche di auto-aiuto che ci permettano di operare in modo più calmo ed efficiente come agenti e/o clienti del consumismo capitalistico. Potremmo sostenere che la pratica

della consapevolezza, estrapolata dal suo contesto originario, di fatto rinforza l'isolamento solipsistico di sé immunizzando i praticanti dalle emozioni, gli impulsi, le ansie e i dubbi destabilizzanti che assalgono i nostri fragili io. Invece di immaginare un dharma che erige barriere ancora più solide attorno a un sé alienato, immaginiamo un dharma che opera verso un reincantamento del mondo. A tale scopo occorre coltivare una sensibilità verso ciò che si potrebbe chiamare il "sublime quotidiano" [...]" (Batchelor, 2018. pag. 23)

## La Psicoterapia della Gestalt come punto di intersezione possibile tra bisogno di trascendenza e laicismo delle forme

L'integrazione tra pratiche meditative e pratiche psicoterapeutiche fenomenologico esistenziali è un tentativo di proporre quindi un approccio che sia rispettoso delle tradizioni sapienziali da un lato, che sia permeabile ai linguaggi tipici della cultura occidentale basati sulla ricerca di soddisfazione dei desideri e dei bisogni dall'altro e che, abbandonando l'obbligo di standardizzazione tecnologica e rimanendo ancorata sempre al concetto di qui e ora dell'individuo, sia efficace per la restituzione di quel senso della spiritualità perduto, in termini etici, estetici e logici.

Presenza, consapevolezza e responsabilità, sono, d'altro canto, i cardini attorno ai quali ruota la psicoterapia della Gestalt, e la loro declinazione nel tentativo di aiutare la persona a trasformare la propria esperienza partendo da una condizione di sofferenza per arrivare a una non specificata forma di benessere esistenziale, richiede anche un atteggiamento meno vincolato alla tecnica e alle sue rigidità, ma ad una rigorosa accettazione proprio del non sapere come fare per ottenerlo.

In altre parole è necessario che qualsiasi protocollo basato sulla mindfulness possa essere anche affiancato da una competenza relazionale specifica che è quella di sapere stare nel vuoto che comporta il non sapere, e quella di renderlo a sua volta "fertile" o fecondo di cambiamenti desiderabili ma non prevedibili: il vero e proprio

---

Presenza, consapevolezza e responsabilità, sono i cardini attorno ai quali ruota la psicoterapia della Gestalt

---

contatto con l'esperienza del qui e ora, qualsiasi cosa esso possa comportare momento per momento come dice lo stesso Kabat-Zinn.

In un libro molto importante, e a tratti anche divertente, *Le parole sono importanti* (2019), Marco Balzano ricostruisce l'etimologia della parola "felicità" da un punto di vista filosofico e sociologico, individuando un mutamento semantico decisivo anche per la fine di questa discussione in merito al senso della mindfulness come traduzione delle pratiche sapienziali. Balzano individua come "esistano due stagioni, la prima civile e la seconda individualista. È dall'ultima che possiamo far cominciare un'idea di felicità assolutamente moderna, perché sarà proprio il filone individualista a teorizzare una scissione tra l'uomo e la comunità in cui è inserito: il singolo può occuparsi del suo appagamento senza curarsi del bene pubblico".

La svolta successiva sarà parlare di questa felicità-benessere in termini estranei non solo alla sfera economica, ma anche morale, senza connotazioni che abbiano a che vedere con l'etica e col giusto

La svolta successiva sarà parlare di questa felicità-benessere in termini estranei non solo alla sfera economica, ma anche morale, senza connotazioni che abbiano a che vedere con l'etica e col giusto, agganciandola in modo definitivo all'individualità e alla soddisfazione personale del desiderio, che non va più platonicamente educato ma liberato (Balzano, 2019. Pag. 20.)

L'origine della parola tuttavia ha tutt'altra semantica:

“L'aggettivo *felix* ha la stessa radice di *fecundus* ed è un termine riferito alla capacità di generare. [...] La radice di *felicitas* e del suo aggettivo va rintracciata in *fela*, la «mammella», da cui il verbo *felo*, «succhiare», «ciucciare il seno». Insomma *felicitas* è una parola seminale, che evoca la creazione e il nutrimento. È la pienezza fertile che, appagata della sua condizione, gode di rendere felice la creatura. *Felix*, infatti, è «colui che è felice», ma anche «colui che rende felice», con un uso transitivo che conferma questa tensione a un altro verso cui si avverte una forte responsabilità” (*ibidem*, Pgg. 21-22).

Eccoci giunti dunque al paradosso della modernità globalizzata in cui tutti insieme si cerca una felicità personale non condivisa e non condivisibile poiché non collegata al bene comune, all'altro da sé, ma alla soddisfazione del proprio desiderio personale.

E sul desiderio e la responsabilità che implica l'andarne alla ricerca abbiamo centrato l'attenzione del discorso anche in riferimento alla mindfulness e alle pratiche meditative di stampo occidentale che, se da un lato hanno il merito di trasferire una sintassi nuova nel lessico comportamentale quotidiano, dall'altro rischiano grosso di perderne la semantica originaria e anche, inevitabilmente, il portato esistenziale e sociale.

### Bibliografia

- Baer, R. A., & Maffei, C.** (Eds.). (2012). *Come funziona la mindfulness: teoria, ricerca, strumenti*. Cortina.
- Batchelor S.** *Dopo il buddhismo. Ripensare il dharma per un'epoca laica*. (2018) Ubaldini Editore
- Benjamin, Walter.** *L'opera d'arte nell'epoca della sua riproducibilità tecnica* (1966). Einaudi Editore.
- Damasio A. R.**, (2004). *L'errore di Cartesio: emozione, ragione e cervello umano*. Adelphi.
- Galimberti, U.** (2002). *Psiche e techne: l'uomo nell'età della tecnica* (Vol. 12). Feltrinelli Editore.
- Goldstein, Joseph.** *Mindfulness: una guida pratica al risveglio*. Ubaldini, 2016.
- Han, Byung-Chul, e Simone Aglan-Buttazzi.** "La scomparsa dei riti: una topologia del presente". Nottetempo, 2021,
- Kabat-Zinn J.** *Vivere momento per momento*, Corbaccio, Milano 2004.
- Jaynes J.**, (1984). *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza* (Vol. 84). Adelphi.
- Mamić J.**, *Lo Svuotamento interiore secondo Giovanni della Croce e lo zen-buddhismo*. *Teresianum: Rivista della Pontificia Facoltà Teologica e del Pontificio Istituto di Spiritualità, Teresianum*" 31.1 (1980): 91-160.
- Quattrini G. P.**, *L'effetto che fa*, Armando, Roma, 2021
- Purser R. E.**, *Critical perspectives on corporate mindfulness*, *Journal of Management, Spirituality & religion*, 2018 Vol. 15, no. 2, 105-108 <https://doi.org/10.1080/14766086.2018.1438038>
- Segal Z.V., Williams J.M.G., Tea- sdale J.D.** *Mindfulness*, Bollati Boringhieri, Torino 2006.
- Žižek S.**, *From western Marxism to western Buddhism*, Cabinet, 2001, <https://www.cabinetmagazine.org/issues/2/zizek.php>



## Anna Rita Ravenna **Awareness**

*Psicologa,  
psicoterapeuta*

Psicologa, psicoterapeuta, co-fondatrice dell'Istituto Gestalt Firenze, supervisore e didatta, fondatrice della Federazione Italiana Gestalt ad orientamento fenomenologico esistenziale, past-president della Federazione Italiana Scuole ed Istituti Gestalt, supervisore clinico presso il SAIFIP-S.C. di Chirurgia Plastica-Ricostruttiva dell'Azienda Ospedaliera San Camillo-Forlanini di Roma. Autrice di pubblicazioni in ambito clinico e formativo e co-autore del libro *Transesualismo e identità di genere* (1999, Edizioni Universitarie Romane, Roma).

*'Global awerness in the 'now', giving attention to the whole of one's phisical sensation and feelings, both internal and environmental (awerness of oneself and of what one perceives outside oneself), as well as of one's thought processes.'* (1)

**H**o notato, in diverse lingue, che la traduzione della parola inglese 'awareness' è complessa, nel dialogo corrente sono impiegate, di solito, delle perifrasi o si preferisce mantenere il termine inglese. In lingua italiana la traduzione è 'consapevolezza' ma non sempre questo vocabolo è usato in senso appropriato se non piuttosto come sinonimo di coscienza e questo genera confusione. Nel volume sopra citato, ad esempio, l'espressione inglese 'awareness continuum' è tradotta in Italiano con 'continuum di coscienza' e questa imprecisione si presenta nel testo anche in altre lingue.

La coscienza può essere considerata come uno stato in cui può trovarsi l'essere umano in vita, e sottolineo "può", perché la persona è in vita anche in uno stato di coma definito anche "assenza di coscienza", o in uno stato avanzato di Alzheimer; in Psicoanalisi la diade coscienza-inconscio ha generato un'ampia letteratura, e così via in diversi contesti. Non voglio affrontare qui un tema dibattuto da anni in campo filosofico ed epistemologico, desidero solo richiamare, con le mie parole, l'esperienza soggettiva di chi legge, per giungere a un senso da dare a parole così spesso usate nel lavoro psicologico e, soprattutto, al termine *awareness*, un senso che risulti condivisibile e praticabile in una psicoterapia ad approccio gestaltico.

Con la parola “coscienza” intendo, dunque, lo stato nel quale la persona è presente a se stessa nel qui ed ora ed è potenzialmente in grado di interagire con l’ambiente interno ed esterno sapendoli distinguere (i c.d. confini dell’Io). In questa condizione, quindi, si può entrare in contatto e mettere in relazione gli eventi dei due mondi: cammino per strada assorto nei miei pensieri (cosciente), mi perdo senza rendermene conto (inconsapevole).

Sensazioni ed emozioni e, da queste, immaginazione, pensiero, riflessione, valutazione, scelta ed espressione attraverso l’agire: questo processo nella terapia della Gestalt prende il nome di ciclo o spirale del contatto ed è un processo attinente al fluire della coscienza ma che può avvenire in presenza o in assenza di consapevolezza. Dello “stato di essere coscienti” possiamo distinguere aspetti e componenti diversi (anche singolarmente misurabili) intrecciati però in una complessa organizzazione funzionale al servizio della saggezza organismica, al servizio, cioè, della capacità naturale dell’organismo di esprimere il miglior adattamento possibile al contesto attuale: cammino, metto un piede davanti all’altro, attraverso le strade, evito di farmi investire, la mia attenzione è rivolta al mondo interno (immaginazione, sensazioni, emozioni, pensieri...), perdo l’orientamento, tutto questo accade in uno stato di coscienza ma senza alcuna consapevolezza. A un certo punto ... il panico: sono consapevole, so di essermi perso, di aver camminato assorto nelle mie sensazioni, emozioni e nei miei pensieri, di non aver prestato alcuna attenzione consapevole al percorso eppure, in automatico, sono riuscita ad evitare di andare sotto un’auto!

L’adattamento organismico è creativo, varia in relazione al contesto spazio-temporale e da persona a persona e non sempre è il frutto di un’attività intenzionale. “Stato di coscienza” dunque se lo cogliamo nell’attimo fuggente, “processo” se lo consideriamo fenomenologicamente nel suo accadere e divenire. Gli scienziati che studiano quella complessa realtà che è l’esistenza umana definirebbero, forse, la coscienza come un epifenomeno dell’attività biologica dei neuroni cerebrali e dei loro processi biochimici.

Facciamo un passo indietro. Scienza e conoscenza sono due termini non solo assonanti con coscienza, ma ad essa strettamente correlati ed ha senso soffermarvisi.

---

Gli scienziati che studiano quella complessa realtà che è l’esistenza umana definirebbero, forse, la coscienza come un epifenomeno dell’attività biologica dei neuroni cerebrali e dei loro processi biochimici

---



Con la parola “scienza”, dal latino scire-sapere, s’intende un insieme di saperi coerenti, organizzati tra loro ed espressi con linguaggi formalizzati diversi secondo le diverse discipline in cui la scienza può essere suddivisa e codificata; la scienza è frutto di ricerca intenzionale e sperimentazione e si sviluppa con procedimenti metodici e rigorosi.

La radice della parola conoscenza è nel latino “cognoscere”, a sua volta dal greco antico “gnosis” accompagnato dal latino “cum” nel senso di “per mezzo di”

La radice della parola conoscenza è nel latino “cognoscere”, a sua volta dal greco antico “gnosis” accompagnato dal latino “cum” nel senso di “per mezzo di”. Con conoscenza s’intende il modo con il quale l’essere vivente meglio si relaziona all’esistente: mondo interno, ambiente in cui vive o altri esseri viventi, non fa differenza; quel modo nasce dalla combinazione tra diverse funzioni dell’innata saggezza organismica (p. e. la coscienza, l’attenzione...) cui si aggiunge la capacità di apprendere, acquisire, far proprio, entrare in comunione con ciò che emerge in una interazione e che l’organismo ritiene utile integrare in quanto migliorativo della qualità di vita. L’approccio alla conoscenza legato all’attualissima teoria della complessità porta a riflettere sulle diverse modalità del conoscere: intuitiva, teorica, esperienziale, ecc.

La parola “processo” introduce il concetto di tempo, parla di un continuo divenire, di un costante andare oltre pur nei limiti ma anche nelle possibilità del proprio conoscere e operare

Oggi appare chiaro come la conoscenza non sia un processo né oggettivo (la scoperta della verità) né esclusivamente legato al soggetto conoscente (individualismo) bensì un processo relazionale tra soggetto conoscente (con la propria visione del mondo, con i propri valori) e oggetto conosciuto (con il suo manifestarsi) il tutto in relazione con il contesto ambientale e culturale nel quale il processo si sviluppa. La parola “processo” introduce il concetto di tempo, parla di un continuo divenire, di un costante andare oltre pur nei limiti ma anche nelle possibilità del proprio conoscere e operare. Questa forma di conoscenza implica ‘sperimentare in relazione con’ dando valore alle differenze e in sospensione di giudizio, implica soprattutto l’assunzione di responsabilità dell’essere al mondo in contatto con il proprio sentire, pensare ed esprimere, attraverso il comportamento, una visione del mondo che non può che essere propria, unica e irripetibile lasciando la realtà libera da ogni fondamento e, quindi, da ogni pregiudizio. Possiamo chiamarla ‘pratica o esperienziale’ e distinguerla da ‘concettuale o teorica’ ma soprattutto possiamo definirla ‘conoscenza generativa’

poiché processo complesso che genera costantemente nuova conoscenza e, quindi, nuovo orientamento attraverso un'attenzione consapevole a sé e all'altro da sé, in continua e mutevole relazione.

E qui arriviamo al punto: attenzione consapevole. Ancora una volta attenzione e consapevolezza possono essere scambiati per sinonimi ma non lo sono. Mentre l'attenzione è quel processo che ci consente di selezionare gli stimoli sia intenzionalmente sia in automatico, non si può avere invece consapevolezza in assenza di coscienza e intenzionalità.

Con la parola "consapevolezza" intendiamo, dunque, l'intenzionale e piena presenza a se stessi (io so = conoscenza, io so di sapere = consapevolezza), si tratta di un'attività autoriflessiva che nasce dall'interesse e dall'osservazione/ascolto di sé, che parte dal livello sensoriale e si estende lungo tutto il ciclo di contatto, in sospensione di giudizio. Ancora una volta mi sembra importante sottolineare che occorre riflettere in una ottica di processo: se la potenzialità della "presa di coscienza" di sé nel momento presente (qui ed ora) è una facoltà innata nell'essere umano, lo sviluppo della "funzione consapevolezza" è circostanziale e intenzionale e va a strutturare, nel tempo, lo sfondo di ogni umana esistenza; da questo sfondo, in relazione alle contingenze, emergono in figura le Gestalt interessanti per lo specifico organismo nel qui ed ora. Questo processo può protrarsi, ed è bene che si protragga con diverse intensità e diversi focus, per l'intera vita dell'individuo (continuum di consapevolezza).

Per la qualità dell'esistenza umana è essenziale la relazione tra consapevolezza e cambiamento. L'esistenza umana si fonda per molta parte su comportamenti automatici relativi alla sopravvivenza, al quotidiano ma non solo; questi comportamenti si motivano, si strutturano e spesso si attuano sotto la soglia della consapevolezza, se così non fosse l'organismo dovrebbe, in uno stesso istante, prestare intenzionale attenzione a una tale infinità di stimoli da restarne sopraffatto. Il sistema nervoso è in grado di strutturare sin dalla primissima infanzia circuiti neuronali che si riattivano automaticamente risparmiando energie che l'organismo può così utilizzare per i continui nuovi, e spesso imprevisi, eventi e relativi bisogni/desideri emergenti. Le abitudini acquisite però

---

Non si può avere  
consapevolezza  
in assenza di coscienza  
e intenzionalità

Per la qualità  
dell'esistenza umana  
è essenziale la relazione tra  
consapevolezza  
e cambiamento

---

rispondono alle caratteristiche di una determinata fase della vita e possono rivelarsi particolarmente disfunzionali se protratte in fasi differenti. Nel tempo la pratica della consapevolezza permette di riconoscere anche a livello di abitudini ciò che è funzionale o disfunzionale nello specifico contesto di vita e rappresenta, quindi, il continuum essenziale per qualsiasi cambiamento/trasformazione intenzionale e di qualità per l'individuo. Personalmente preferisco la parola "trasformazione" poiché rievoca in me flessibilità, morbidezza, continuità e mi aiuta a immaginare un processo in cui ciò che è stato, la storia personale, accompagna l'individuo pur nel suo costante e creativo modificarsi.

L'essere umano è al tempo stesso natura e cultura, caratteristiche personali e apprendimento e, come sostengono Maturana e Varela, "mente e mondo sorgono insieme" (2). Ciò che apre alla com-prensione (al prendere con sé) e, quindi, alla trasformazione è sempre la relazione tra soggetto percipiente ed eventi-stimolo del mondo interno, esterno o di entrambi quasi simultaneamente: si tratti di accadimenti, intenzionali o meno, essi sono assimilati poiché appaiono rilevanti nel qui ed ora per gli interessi dell'individuo. Nella relazione interpersonale, ma non solo, si può definire com-prensione empatica la capacità di prendere con sé, di sperimentare su di sé le risonanze emotive altrui in contatto con ciò che questa esperienza genera in noi stessi. La consapevolezza è il fondamento di questo processo.

Nella relazione interpersonale si può definire com-prensione empatica la capacità di prendere con sé, di sperimentare su di sé le risonanze emotive altrui

La psicologia, afferma Kohut (3), è quel campo definito dall'empatia, modalità relazionale potenzialmente insita nella natura degli esseri umani.

L'empatia si fonda sull'immedesimazione nella prospettiva dell'altro/a

L'empatia si fonda sull'immedesimazione nella prospettiva (modo di sentire, di vedere) dell'altro/a, prospettiva espressa non solo dal pensiero ma da sensazioni, emozioni, sentimenti, valori, connessi tra loro come origini e conseguenze del pensiero stesso. Se la funzione empatica è naturalmente connessa alla natura umana la sua pratica, e quindi il suo sviluppo, è essenziale sin dalla prima infanzia. La costante pratica favorisce la capacità di entrare e uscire allo stesso tempo dall'immedesimazione che altrimenti potrebbe essere una vera trappola. Se l'immedesimazione diven-

tasse assoluta, anche se temporanea, la persona non sarebbe più in grado di distinguere il sentire dell'altra/o dal "proprio sentire per il sentire dell'altra/o". Ad esempio: se una madre esprimesse il dolore per la morte di sua figlia, io potrei essere cosciente del sentimento di dolore che mi attraversa, ma non basta. Per parlare di comprensione empatica occorre che io sia consapevole di aver preso su di me (com-preso, sentito insieme con lei) il suo dolore e, contemporaneamente, occorre che io sappia riconoscere le mie personali emozioni suscitate dal contatto con il suo dolore. Anche se io provassi "dolore per il suo dolore", si tratterebbe di due emozioni, di due dolori distinti, non solo perché diverso è il soggetto percipiente, ma soprattutto perché diverso è l'oggetto della sofferenza: per la madre la morte della figlia e le relative implicazioni, per me il dolore della madre. Senza questa consapevole differenziazione la pratica dell'empatia si esaurirebbe in quella che dovrebbe essere solo la sua fase iniziale: l'identificazione. In questa fase è "come se" io fossi la madre e questo step mi mette in contatto con mie esperienze personali di dolore per la perdita. Senza il passaggio a uno step successivo, non potrei fare altro che proiettare inconsapevolmente su di lei le mie passate esperienze emotive e non, annullando la sua persona, la sua individualità, il suo sentire. La pratica dell'empatia invece insegnerà a ogni essere umano, non solo agli psicologi, la capacità di superare questa prima fase ed entrare in contatto con il proprio sentire per il sentire dell'altro/a, insegnerà a potergli/le stare accanto senza alcuna prevaricazione. La continuità della pratica fa dell'empatia un "habitus" che diventa così inconsapevole; ogni volta che sorge il bisogno o il desiderio di riflettere sull'esperienza possiamo, però, deliberatamente aprirci alla consapevolezza (awareness) del processo empatico in sospensione di giudizio rispetto sia al sentire dell'altro/a che del nostro proprio sentire.

Oltre ad essere un'utile funzione per la qualità della vita, la consapevolezza è un'esigenza irrinunciabile sia a livello individuale sia collettivo, se la specie umana volesse dare significato alla propria esistenza e andare oltre la mera sopravvivenza. Ogni essere umano, pur nei limiti che ogni esistenza porta con sé, ha il potere di scegliere (libero arbitrio) verso quali scopi indirizzare le proprie spinte motivanti (sensazioni ed emozioni) e quali strade

---

La pratica dell'empatia invece insegnerà a ogni essere umano, non solo agli psicologi, la capacità di superare questa prima fase ed entrare in contatto con il proprio sentire per il sentire dell'altro/a

---

---

percorrere per andare verso gli scopi che si prefigge (immaginazione, intenzionalità, volontà) utilizzando le risorse disponibili materiali e non: pensiero, riflessione, ragionamento, relazioni, confronti, progettazioni, richieste d'aiuto... arrivando così alla messa in atto in un processo ricorsivo tipico dei sistemi complessi, esprimersi. Per esprimersi occorre manifestarsi innanzi a se stessi attraverso le parole, ultima fase del processo. La consapevolezza si sposa, però, con l'esperienza meditativa, con la parola poetica, con l'espressione metaforica e con quelle modalità espressive che agevolano la conoscenza attraverso l'evocazione. Solo così si potrà parlare di emozioni, di sentimenti, di amore, di esperienze esistenziali e assumerci la responsabilità delle nostre scelte e delle loro anche imprevedibili conseguenze. Solo così potremo coltivare la consapevolezza, la pratica della trasparenza a noi stessi, non nel senso di... non vederci affatto nel nostro esistere..., ma nel senso di abbracciare amorevolmente, in ogni istante, la persona che siamo stati, che siamo diventati e che continueremo a diventare.

---

(1) *International Glossary of Gestalt Therapy*, directed by Serge Ginger, FORGE, Parigi, 1995

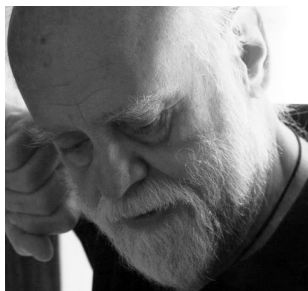
(2) Maturana H. e Varela F. - *L'albero della conoscenza*, ed. Garzanti, 1992

(3) Kohut H. - *Introspezione ed empatia, Raccolta di scritti (1959-1981)* a cura di Anna Carusi, ed Bollati Boringhieri, 2003

---

**Riferimenti bibliografici oltre i testi citati nelle note**

- Kohut H.** - La ricerca del Sé, ed. Bollati Boringhieri, 2009
- Maturana H., Varela F.** - Autopoiesi e cognizione, ed Marsilio, 2001
- Merleau-Ponty M.** - Il visibile e l'invisibile, ed Bompiani, 1969
- Naranjo C.** - Cantos del despertar, ed. La Llave, Victoria 2002
- Naranjo C.** - La via del silenzio e la via delle parole. Portare la meditazione nella psicoterapia, ed Astrolabio Ubaldini, 1999
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P.** - Gestalt Therapy, Excitement and growth in the human personality, ed Astrolabio, 1951
- Perls F.** - Psicopatologia della consapevolezza, un manoscritto inedito (1965) studiato e commentato da psicoterapeuti della Gestalt, a cura di Robine J. M. e Bowman C., introduzione di Pizzimenti M., ed. Astrolabio, 2023
- Polster E.** - Ogni vita merita un romanzo, ed Astrolabio, 1988
- Quattrini G. P.** - L'effetto che fa, ed. Armando, 2021
- Quattrini G. P.** - Per una Psicoterapia Fenomenologico-esistenziale, Giunti editore, 2013
- Stevens J. O.** - El darse cuenta, Cuatro Vientos editorial 1990
-



## G. Paolo Quattrini

Direttore Scientifico  
e Fondatore IGF

Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze, psicologo-  
psicoterapeuta, supervisore-  
didatta FISIG e FeiG. Didatta  
in corsi di formazione in psi-  
coterapia della Gestalt in Ita-  
lia, Spagna, Polonia, Brasile,  
Portogallo, Libano, Messico,  
Thailandia. Ha pubblicato ol-  
tre a vari articoli, "Il Manuale di  
Psicoterapia a uso del pazien-  
te", "Fenomenologia dell'e-  
sperienza" (Zephyro ed. 2007)  
e "Per una psicoterapia fe-  
nomenologico-esistenziale"  
(Giunti, 2011), "Attaccamento,  
Carattere, Disturbo della Per-  
sonalita", (IN-Formazione N.  
29-30 del 2016), "L'Effetto che  
fa. Considerazioni tecniche  
sulla pratica della Gestalt" (Ar-  
mando Editore, 2021).

## Oltre la metafora

**L**a pittura è stata per millenni figurativa, e un'immagine  
pittorica non era per questo una copia della natura, ma  
una metafora che dà forma a qualcosa d'invisibile: a un  
certo momento però è nata la pittura astratta, e la metafora non è  
più stato lo strumento per eccellenza.

*Filamenti di sole,  
sopra lo squallore grigionero.  
Un pensiero ad altezza  
d'albero s'appropria il tono  
che è della luce: ancora  
ci sono melodie da cantare  
al di là degli uomini.*

dice Celan. Se *filamenti di sole* è metafora ben digeribile, *un  
pensiero ad altezza d'albero* una metafora assurda, *s'appropria il tono  
che è della luce* è una metafora spettacolosa: *melodie al di là degli  
uomini* un vento di sogno. E dice ancora:

*te, epilettica, io metto a giacere  
in pelli  
di lucertola, sui davanzali,*

*i fori  
del frontone  
ci ricoprono, con letame di luce.*

Di poesia si tratta, e d'alto livello, ma dove sono le metafore evocanti, a parte il *letame di luce*? C'è qui qualcosa che sta oltre la metafora, e forse oltre l'analogico stesso. Cosa possono fare le parole oltre a descrivere e a evocare? Costruire forme senza significato e senza senso? A che scopo? La prima metà della poesia sono metafore che dire assurde è dire poco: se la metafora trasporta, cioè evoca con la somiglianza qualcosa che ancora non ha forma, qui l'evocazione è di qualcosa che non ha niente di umano. Questo non può essere un caso, e allora bisogna chiedersi: che *funzione* ha qui la metafora? Sempre naturalmente che abbia una funzione, e non sia autoriferita, come una melodia al di là degli uomini, ancora da cantare. Se immagino un mondo futuro lontanissimo, migliaia di anni, dove un amato dice all'amata

*te, epilettica, io metto a giacere  
in pelli di lucertola, sui davanzali,*

mi rendo conto che fra loro passa qualcosa di molto diverso dagli amori di oggi, percepisco il campo di forze ma non riesco a mettermi nei panni delle due persone.

*L'impossibilità, come il vino  
inebria l'uomo  
che la gusta; la possibilità  
non ha sapore- aggiungi  
la pur minima goccia di rischio  
e nel bicchiere di prima  
l'incanto si fa ingrediente  
sicuro come il destino-*

potrebbe commentare Emily Dickinson, e la metafora assurda acquista allora una funzione ben comprensibile. Ancora Celan:

*ciò che  
insieme ci avvinse  
si divide d'un balzo,  
una pietra nel cosmo remota  
rotola*



Inutile chiamare qua questa immagine, non assomiglia a niente di sensorialmente significativo: ma se ci si spingesse fin là, dove rotola la pietra, invece di volere paesaggi colorati, a cosa assomiglierebbe una separazione? E se non assomigliasse comunque a niente, perché guardarla?

*Come se il mare si dovesse aprire  
mostrando un altro mare  
e quello un altro e i tre  
non fossero che annuncio  
di epoche di mari  
non raggiunti da rive  
mari che sono rive di sé stessi  
l'eternità è così.*

Dice la Dickinson, con una potenza evocativa grandissima, dove le metafore sono pienamente riconoscibili nella loro funzione di richiamo di qualcosa di conosciuto e trasceso. È certamente anche solo una diversità stilistica, ma il mistero della metafora assurda resta.

Se contemplo la pietra che rotola nel cosmo, oltrepassata la disperazione che sentirei se fossi quella pietra, rendendomi conto che lei non prova proprio niente, e anche volendo non avrebbe opzioni preferenziali, rotolando con lei sperimento qualcosa di sconosciuto, ma anche difficilmente apprezzabile. Posso riuscire a immaginare la curiosità di un bambino sulle montagne russe, e forse un senso di soddisfazione per una esperienza pericolosa a cui sono sopravvissuto, ma niente d'altro.

Eppure lo stesso ha fatto Gauguin, dipingendo in maniera poco evocativa, non astratta ma di una figuratività misteriosa come le pelli di lucertola di Celan: dove porta questo salto? Mi provoca dolore e cupezza, ma penso sia paura e conservazione: il futuro è pieno di incertezze, e poco appetibile. Se salto in avanti perdo l'indietro? Non si può dire che con Kandinskij si sia perso Leonardo, quindi non quadra: oggi ognuno è libero di dipingere figurativo o astratto, o mezzo e mezzo. La paura è narcisistica, sembra di non assomigliare più a sé stessi: è così, ma è un regalo, non una disgrazia.

Ancora Celan:

*Nessun nome, che nomini:  
il suo suono uguale  
ci annoda sotto  
la chiara tenda da rizzare  
mediante il canto.*

C'è sotto una *chiara tenda da rizzare*: non vuole evocare niente la metafora, ma immaginare di rizzare col canto una chiara tenda, che il suono uguale dell'assenza di nomi annoda sotto, sembra un'avventura nuova nella vita, e magari al di là di un'immagine conosciuta di sé stessi. La Dickinson dice:

*Una parola muore  
appena è detta  
dice qualcuno  
io dico che comincia  
appena a vivere  
quel giorno*

le metafore vivono con le parole, e magari le metafore assurde richiedono la pazienza di un tempo lungo per splendere della loro luce.

*Matto dalla faccia di legno,  
dal muso cascante, che pedali  
e pedali sulla ruota:  
al lobo dell'orecchio ti ciondola  
l'occhio  
e ballonzola  
inverdito.*

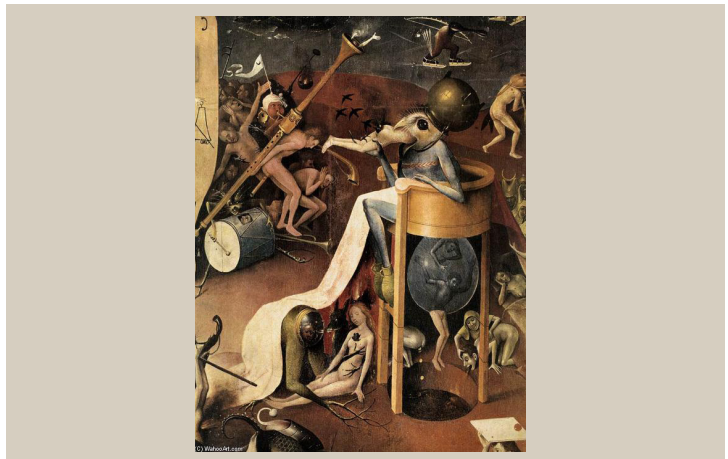
Se si guarda questa sua misteriosissima poesia smettendo di cercare una spiegazione, si vede un'immagine che potrebbe venire dal giardino delle delizie di Bosch. Se a Bosch non si chiede chiarimenti, forse si potrebbe fare lo stesso con Celan: forse non evoca, forse annuncia qualcosa che sta fuori dal tempo. Se guardo Bosch un pensiero ad altezza d'albero mi fa ridere con la sua semplicità, e non posso non trovare le immagini di Bosch straordinarie: ma

dove portano? Richiamano qualcosa che non c'è ancora? Forse le pene dopo la morte? Ma di quelle chi se ne frega, e perché a guardarle si rimane folgorati da qualcosa che si potrebbe chiamare bellezza? Una bellezza che non esiste? E che non può esistere in pelle umana... e allora? Dice la Dickinson:

*la verità sta ferma  
altre forze può darsi che si muovano  
di questa dunque vale più fidarsi.  
Quando i cedri più vecchi si incurvano  
e le querce dischiudono i pugni  
e i monti si inclinano fiacchi  
come è esemplare un corpo, che  
si regge senza un osso,  
che vigorosa una forza  
se si sostiene senza un appoggio.  
La verità sta su da sola e ogni persona  
che crede in lei sta su spavalda.*

Se la metafora assurda fosse una verità incomprensibile, che sta comunque su senza appoggio? Se il suo splendore fosse lo splendore di una verità non compresa, ma comunque vera, a prescindere dalla sua irriconscibilità?

Questo particolare del trittico delle delizie bellissimo, non so perché: è pieno di assurdità, che non sembrano evocare nulla di

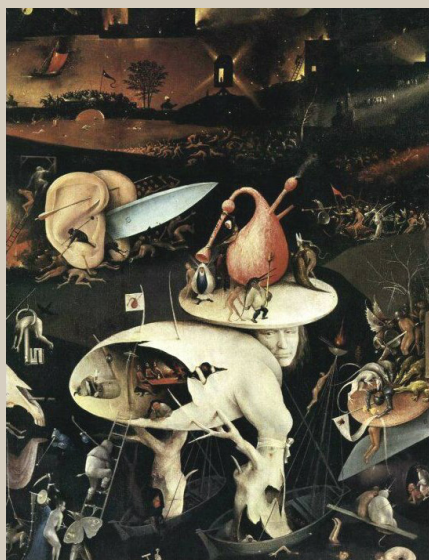


riconoscibile, e che sono belle proprio perché assurde! È un miracolo, a cui è difficile dare una localizzazione, né logica né analogica.

*Chi prese le tue parti?  
La pietra a forma d'allodola  
tratta dal maggese.  
Nessun suono, soltanto  
la luce del morire aiuta  
a reggerla.  
La vetta  
si dissolve in turbinii.  
con più furia ancora  
che voi.*

In modo altrettanto misterioso parla qui Celan, e l'immagine che emerge mi sembra altrettanto pura quanto il dipinto di Bosch. Ma a che si riferisce? Qualcosa che esiste nella sua percezione del mondo, o qualcosa che potrebbe esistere e a cui fa lo sforzo di dare una forma?

Ugualmente incomprensibile e altrettanto fascinoso è questo altro particolare del "giardino delle delizie": è troppo assurdo per evocare qualcosa di realistico e forse per questo non ha richiami



terribili. Si vede un mondo bellissimo e a dir poco stravagante, una operazione di trasfigurazione degli orrori in bellezza, e sembrerebbe pensabile che è come Bosch vedeva il mondo intorno, quello "normale". E se la poesia di Celan avesse lo stesso implicito? Come fare per vedere il mondo così? Celan dice:

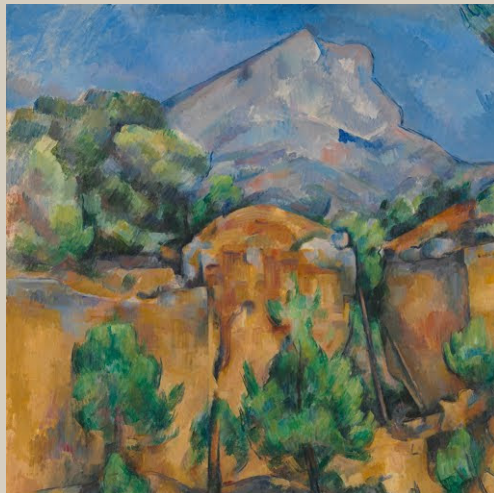
*chi come te e come ogni colomba dal buio attinge la notte e il giorno  
dai miei occhi becca la stella prima che lampeggi,  
dalle sopracciglia l'erba mi svelle prima che sia bianca,  
sbatte la porta delle nuvole prima che io cada a precipizio.*

Se qui il digitale è andato in pensione, non sembra che nemmeno l'analogico abbia più molto fiato: e allora dove siamo?

*dal buio attinge la notte e il giorno  
sbatte la porta delle nuvole prima che io cada a precipizio.*

Due metafore chiaramente assurde, anche se recuperabili al limite con fantasie banali, come attingere dall'inconscio sia l'incomprensibile che il comprensibile, e fermare la fantasia prima di farsi male: comprensibili, ma poeticamente plausibili?

E Cezanne allora? Qui le immagini non sembrano evocare, ma al contrario, sembra che deliberatamente né descrivono né evocano: e allora cosa fanno, e la bellezza è casuale?



Si intravede la forma pura al di là delle somiglianze, e sembra l'arte astratta che si annuncia. Dice Kandinskij, una linea è la storia di un punto: questo spiega la sua esistenza, ma non la sua guardabilità. Perché apprezzare un quadro di Kandinskij?

Di che parla questo quadro, e perché è così bello? Con la contemplazione, cioè guardandolo come insieme invece che come somma di parti, la percezione da bidimensionale diventa tridimensionale, trascende sé stessa e diventa valore: il mondo da oggetto diventa fenomeno.



Come dice Kandinskij, il fenomeno ha di per sé un valore intrinseco, ed è possibile dire per questo che arteterapia sia aiutare la persona a concentrare l'attenzione sul valore di un'esperienza, accompagnare insomma le persone fuori dagli oggetti verso i fenomeni.

Dice Celan:

*nei fiumi a nord del futuro  
io getto la rete che tu  
esitando appesantisci con  
ombre scritte da pietre.*

---

Se guardo questa poesia come guardo il quadro di Kandinskij, cioè nel suo insieme invece che nei particolari, anche qui per un po' non vedo niente, ma poi piano piano emerge un'immagine che concettualmente significa tutto e niente, ma sensorialmente è molto viva, e porta con la fantasia nel mondo del valore: porta cioè in un mondo dove le sensazioni trascendono le forme e vivono di vita autonoma, la vita cioè della trascendenza dal mondo concreto.

---



**NOINÉ**  
gestalt roma



**Istituto  
Gestalt  
Firenze**

**Condotto dal dr. Pierluca Santoro**

Psicoterapeuta Istruttore MBSR

**PRESENTAZIONE SU ZOOM**

**26 SETTEMBRE 19:00 /**

**CORSI ON LINE E IN PRESENZA**

# **MINDFULNESS / CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS**

*Per inserzioni pubblicitarie scrivere a:  
roma@igf-gestalt.it*





**Andrea Duranti**  
*Gestalt counselor  
e insegnante*

Dottor Andrea Duranti, laureato in Filosofia e Psicologia Clinica con lode, Counselor filosofico e Gestalt - Counselor. Perfezionato in "Psicodramma Gestaltico", trainer in Training Autogeno, teacher in Philosophy for Children e Philosophy for Community, facilitatore di Mindfulness.

## La coscienza nella fenomenologia

**Abstract:** il presente articolo analizza il tema della coscienza secondo la corrente filosofica novecentesca della Fenomenologia. La coscienza non è qualcosa di separato rispetto dal mondo, ma è una coscienza dotata d'intenzionalità. È preso in considerazione il metodo della sospensione del giudizio (epochè) come strumento per entrare in contatto con la freschezza del mondo della vita dell'uomo. Segue una breve storia diacronica, riguardo al tema della coscienza, in autori come M. Heidegger, M. Merleau – Ponty, K. Jaspers, J. P. Sartre, F. Varela.

(coscienza, fenomenologia, Heidegger, Intenzionalità, epochè.)

*“Vi è più ragione nel tuo corpo che nella tua migliore saggezza”*  
(F. Nietzsche, “Così parlò Zarathustra”).

*“Spesso in un dir confuso,  
E'n parole interrotte  
Meglio si esprime il core,  
E più par, che si mova,  
Che non si fa con voci adorne, e dotte,  
E 'l silentio ancor suole  
aver prieghi, e parole”.*

(Torquato Tasso, “Aminta”, Atto secondo, Scena terza).

*“Tra i corpi di questa natura io trovo il mio corpo nella sua peculiarità unica cioè come l'unico a non essere mero corpo fisico (korper), ma proprio corpo vivente (Leib)”.*

(E. Husserl, Meditazioni Cartesiane, 1931, p. 107).

La fenomenologia è la corrente filosofica inaugurata da Edmund Husserl che nasce come metodo di chiarificazione concettuale dell'esperienza umana e come scienza *descrittiva* rigorosa. Il compito affidato da Husserl alla fenomenologia, è quello di concepire una scienza dell'esperienza in sinergia con le scienze naturali. Il compito del fenomenologo è di analizzare il rapporto fra la coscienza, l'esperienza e il *mondo – della – vita*. Nella storia della filosofia occidentale il *mondo – della – vita* è stato tendenzialmente messo sullo sfondo, dalla preponderanza a partire dal Seicento con Galileo Galilei e la rivoluzione scientifica, della concezione oggettivistica della scienza: “*La soluzione del problema, pensava Husserl, era quella di espandere il concetto di scienza fino a includere una nuova scienza del mondo della vita – la fenomenologia pura- che avrebbe legato scienza ed esperienza senza soccombere all'oggettivismo dello stile galileiano da un lato, né all'irrazionalismo o all'esistenzialismo dall'altro*” (F. Varela, E. Thomson, E. Rosch, “*La via di mezzo della conoscenza*”, p. 41, 1991, Milano, Feltrinelli).

In Husserl la dimensione soggettiva dell'esperienza è parte integrante del *mondo – della – vita* (*Lebenswelt*). Husserl in uno dei suoi lavori più importanti “*Idee per una fenomenologia pura e una filosofia fenomenologica*” sviluppò una procedura per esaminare la struttura della coscienza ovvero la struttura dell'intenzionalità che esperisce il mondo. Rispetto al dualismo soggetto – oggetto di cartesiana memoria, in cui la coscienza si pone in una regione altra all'ordine materiale del mondo, Husserl inaugura una visione differente, in cui la coscienza non è qualcosa a parte rispetto al mondo, essa è sempre *coscienza – di*, è un tendere verso qualcosa. Nella fenomenologia il dualismo cartesiano è rifiutato poiché sostituito attraverso il recupero del soggetto unitario d'esperienza: “*La fenomenologia sostituisce al dualismo anima – corpo, quell'originaria correlazione corpo – mondo per cui noi ci sentiamo al mondo non come corpi fisici o estesi, definiti da lui “Korper” (Husserl, 1936), ma come corpi viventi “Leib” (Husserl, 1936), che si immettono in quella corrente di desiderio che produce l'azione e fa del corpo non l'ostacolo da superare, ma il veicolo del mondo. Husserl (1936) scrive: “Tra i corpi di questa natura trovo il mio corpo nella sua peculiarità unica, cioè come l'unico a non essere mero corpo fisico, ma corpo vivente”. Egli mette l'accento su corpo – che – sono-, non sul corpo- che – ho,*

---

La fenomenologia è la corrente filosofica inaugurata da Edmund Husserl che nasce come metodo di chiarificazione concettuale dell'esperienza umana e come scienza *descrittiva* rigorosa

Husserl inaugura una visione differente, in cui la coscienza non è qualcosa a parte rispetto al mondo, essa è sempre *coscienza – di*, è un tendere verso qualcosa

---

*avvicinandosi alla sfera dell'essere e non a quella dell'avere*". (E. Giusti, A. Iannazzo, "Fenomenologia e integrazione pluralistica", 1998, p. 23, Edizioni Universitarie Romane, Roma).

Il dualismo cartesiano tra *res cogitans* e *res extensa* viene così da essa escluso: "La mossa cartesiana della contrapposizione tra *res cogitans* e *res extensa* che è all'origine del riduzionismo idealistico e di quello materialistico è in questa prospettiva rifiutata drasticamente: ogni esperienza include un sapere precedente e implicito intorno a ciò che fa parte dell'oggetto stesso dell'esperienza, e questo sapere è essenzialmente quello di un soggetto unitario di esperienza. L'approccio fenomenologico di fronte alla difficoltà di individuare quel paradossale oggetto che è la mente, pone due soluzioni. Una eliminativistica (che è errata) che dissolve l'illusione dell'io, mostrandone la presunta inconsistenza teoretica, e l'altra, (corretta, invece) che interpreta la presenza ineliminabile dell'io non nei termini di un dualismo sostanzialista cartesiano, ma come riconoscimento di un mondo originario in cui l'essere è dato dall'interno" (De Monticelli, 2000).

Per il fenomenologo la relazione intenzionale tra coscienza e mondo è reale

Per il fenomenologo la relazione intenzionale tra coscienza e mondo è reale, infatti, la distinzione posta da Cartesio fra mente e materia, fra io e mondo, ci ha fatto porre che il mondo possa essere descritto in maniera oggettiva, ossia senza mai menzionare l'osservatore umano. Tale descrizione oggettiva della natura è poi diventata nel tempo l'ideale di tutte le scienze.

La coscienza è intenzionale perché deriva da una *correlazione originaria* tra i miei atti di vissuto e le cose come si presentano nel mio orizzonte fenomenico: "l'immanenza materiale è invece la "cosa" che appare "nella" coscienza, il contenuto dell'oggetto nell'immanenza. Husserl vuole dunque affermare che la fenomenologia è possibile solo sul piano della *datità immanente*: "è la meravigliosa correlazione tra fenomeno di conoscenza e oggetto di conoscenza", in cui la descrizione fenomenologica deve "approfondire tutte le forme di *datità* e tutte le correlazioni" (E. Franzini, "Cervello e filosofia: la genesi fenomenologica della coscienza". Intervista in [www.brainfactor.it](http://www.brainfactor.it)). Essa non è un io equivalente a cosa, oggettivabile e indagabile secondo i metodi delle scienze naturali. Il fine voluto da Husserl è riacquistare una visione originaria della nostra coscienza

intenzionale. Tale metodica venne da lui definita, riprendendo il termine dello scetticismo greco, “epochè”: “Egli chiamò questa procedura epochè, perché essa richiedeva che si sospendessero, come mettendoli fra parentesi i propri giudizi sul rapporto intercorrente fra esperienza e mondo reale. Husserl chiamò “atteggiamento naturale” il punto di vista dal quale tali giudizi vengono formulati; si tratta dell’atteggiamento generalmente noto come “realismo ingenuo”, consistente nella convinzione secondo la quale non solo il mondo sarebbe indipendente dalla mente o dalla conoscenza, ma le cose generalmente sarebbero così come appaiono. Mettendo fra parentesi la tesi dell’atteggiamento naturale, Husserl dichiarava di essere in grado di spiegare i contenuti intenzionali della mente esclusivamente dall’interno, e cioè senza riportarli agli oggetti mondani cui essi sembravano riferirsi” (F. Varela, E. Thomson, E. Rosch, “La via di mezzo della conoscenza”, p. 39, 1991, Milano, Feltrinelli).

L’epochè permette di mettere tra parentesi l’atteggiamento naturale (giudizi o pregiudizi del senso comune, le teorie scientifiche astenendosi dal farne uso) al fine di *descrivere* l’esperienza così come si manifesta. Il metodo fenomenologico essendo *descrittivo* vuole riportare alla luce il mondo della vita e dunque la dimensione del vissuto esperito dall’uomo. La fenomenologia è qualcosa che si fa, infatti, “partendo dal basso”.

La fenomenologia con Husserl ha reagito all’interpretazione psicologica della coscienza come “cosa” (reificazione della coscienza), affermando che la coscienza è *un atto*, la cui caratteristica è l’intenzionalità diretta alle cose: “Io non vedo delle sensazioni di colore, ma degli oggetti colorati, né intendo sensazioni uditive ma la canzone del cantante” (E. Husserl, 1968, p. 374, “Ricerche logiche”, Il Saggiatore, Milano). L’intenzionalità è un concetto di lontana provenienza scolastica, che Husserl aveva ripreso da F. Brentano. Essa è il carattere a priori dell’essenza fenomenologica della coscienza, trascendentale, capace di costituire senso e significato e dunque la struttura invariante del vissuto. Quando ci eleviamo mediante l’epochè e la *riduzione fenomenologica* per considerare l’intenzionalità del vissuto, si nota, nel vissuto, che vi siano delle componenti immanenti, evidenti, immediate, ma non intenzionali. Husserl le definisce “*dati iletici*”, in altre parole le impressioni sensibili che

---

Il fine voluto da Husserl è riacquistare una visione originaria della nostra coscienza intenzionale

L’epochè permette di mettere tra parentesi l’atteggiamento naturale al fine di *descrivere* l’esperienza così come si manifesta

---

La riduzione fenomenologica, il mettere fra parentesi non è equivalente all'introspezione classica, piuttosto si rende concreto in una libertà rispetto alla sospensione attuata che permette l'aprirsi di nuovi orizzonti e nuovi *insight* sul fenomeno indagato

sono la materia dell'intenzionalità. Inoltre l'oggetto non è immanente all'intenzionalità piuttosto è trascendente l'intenzionalità e nell'intenzionalità è manifesto solo come componente non – reale: ovvero come significato e senso. Ogni atto d'intenzionalità è composto di due elementi. Il “*Noema*” ovvero l'unità di senso, ciò che la coscienza intenziona perché tale e dunque il contenuto, “il che cosa”, e la “*Noesi*” il “come” ciò che è avvenuto è sentito e dunque il processo. La riduzione fenomenologica, il mettere fra parentesi non è equivalente all'introspezione classica, piuttosto si rende concreto in una libertà rispetto alla sospensione attuata che permette l'aprirsi di nuovi orizzonti e nuovi *insight* sul fenomeno indagato.

Di seguito una breve panoramica sinottica, in via diacronica, come la coscienza è stata considerata dai vari fenomenologi nel Novecento.

La coscienza per M. Merleau – Ponty, non è un contenitore interno, ricettacolo delle percezioni che provengono dal mondo esterno, ma è un originario *essere fuori – di – sé* ovvero una trascendenza: “*Gli atti dell'io sono di natura tale che oltrepassano se stessi per cui non c'è intimità della coscienza. La coscienza è da capo a fondo trascendenza, non trascendenza subita, perché una simile trascendenza sarebbe il ristagno della coscienza ma trascendenza attiva. La coscienza che ho di vedere o sentire non è l'annotazione passiva di un evento psichico chiuso in sé e che mi lascerebbe incerto circa la realtà della cosa sentita o vista [...] ma è il movimento profondo di trascendenza che è il mio essere stesso, il contatto simultaneo con il mio essere e con l'essere del mondo*” (M. Merleau – Ponty, “*Fenomenologia della percezione*”, 2003, 485 – 486, Milano, Studi Bompiani).

M. Heidegger si muove sulla stessa linea. Nell'*analitica esistenziale* di “*Essere e tempo*” supera la distinzione d'interno ed esterno attraverso la nozione di Esserci (*Dasein*), intendendo con tale termine la condizione dell'uomo come *essere – nel - mondo*, essere “*avanti a sé fuori di sé*”, apertura verso il mondo, trascendenza, un “abitare” il mondo come orizzonte di possibilità e progettazione, quindi capace di declinarsi in familiarità, intimità con esso: “*Il vero sé dell'uomo è sempre un progetto e l'autenticità è il decidersi risolutamente, l'esplosione verso la sua realizzazione superando la lon-*

tananza tra sé e il proprio progetto” (Cioffi, Gallo, Luppi, Vigorelli, Zanette, *“Il testo filosofico”*, Mondadori, Milano, p.1998, p. 143).

Queste le parole di Heidegger capaci di descrivere la seconda esteriorità rispetto alla pretesa interiorità della mente, ossia l'essere - nel - mondo, l'Esserci: *“Nel comprendere, l'Esserci (Dasein), non va al di là di una sua sfera interiore, in cui sarebbe dapprima incapsulato; l'Esserci, in virtù del suo modo fondamentale di essere, è già sempre “fuori”, presso l'ente che incontra, in un mondo già sempre scoperto”* (M. Heidegger, *“Essere e Tempo”*, p. 133, 1978, Utet, Torino).

J. P. Sartre distingue l'essere *per - sé* della coscienza, dall'essere *in sé* delle cose, nega che la coscienza può essere ridotta a cosa, poiché essa è presenza a se stessa, soggetto pratico, coinvolta in un mondo storico affettivo, nel quale è già da sempre persa nella prosaica banalità quotidiana: *“L'essere della coscienza, in quanto coscienza, è di esistere a distanza da sé, come presenza a sé, e questo niente di distanza che l'essere porta nel suo essere è il nulla”* (J. P. Sartre, *“L'essere e il nulla”*, 1968, p. 122, Il Saggiatore, Milano). Il soggetto è un tutt'uno con la coscienza che ha di sé.

La coscienza viene tematizzata anche dal filosofo e psichiatra tedesco K. Jaspers, per il quale: *“L'essere della coscienza non è come quello delle cose, ma la sua essenza è nell'essere diretto intenzionalmente agli oggetti. Questo fenomeno originario, tanto evidente quanto sorprendente, è stato chiamato intenzionalità”* (K. Jaspers, *“Filosofia”*, p. 118, 1978, Utet, Torino). La coscienza secondo Jaspers, compie due operazioni fondamentali: è diretta all'oggetto e riflette su di sé ponendosi come autocoscienza: *“L'io penso” e l'“io penso che penso” coincidono in modo da non poter esistere l'uno senza l'altro. Ciò che dal punto di vista logico sembra assurdo, qui è reale e precisamente: l'uno non è come uno ma come due; con ciò non diventa due, ma resta uno in una modalità unica”* (K. Jaspers, *“Filosofia”*, p. 119, 1978, Utet, Torino).

Dalla sinergia e integrazione interdipendente, circolare e virtuosa, tra la neurobiologia del cervello e lo studio qualitativo e sistematico dell'esperienza cosciente proprio del *mondo - della - vita*,

La scienza opera un'esclusione dal proprio oggetto d'indagine di ciò che è appartenente alla regione ontologica della qualità

appartenente alla fenomenologia poiché *scienza descrittiva*, nasce la neurofenomenologia di Francisco Varela. La neurofenomenologia come scienza della coscienza, è una valida opzione al riduzionismo – fisicalista della filosofia della mente, perché è in grado di restituire, attraverso un'indagine rigorosa, la complessità del pianeta uomo. I “*qualia*”, sono presi in considerazione e valorizzati; la freschezza immediata, ingenua, percepita dell'esperienza umana è colta nella sua qualità diretta propria del vissuto dove l'approccio fenomenologico permette di evitare il suicidio epistemologico del soggetto.

La scienza, che opera attraverso le categorie della logica formale, poiché deriva dal paradigma del riduzionismo figlio del Positivismo ottocentesco, e da cui deriva nel nostro tempo il riduzionismo della filosofia della mente, opera un'esclusione dal proprio oggetto d'indagine di ciò che è appartenente alla regione ontologica della qualità (coscienza, valori etici, estetici, culturali). Per la scienza è valida e reale ed è degna di studio, solo quella parte dell'essere che può essere misurato, verificato, quantificato.

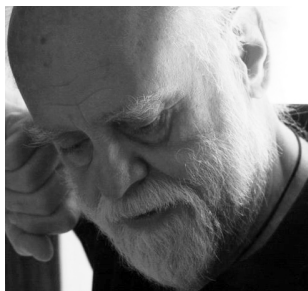
A causa della visione oggettivistica dell'uomo c'è una crisi di senso e significato, poiché oblia il mondo della vita e gran parte del mondo personale, soggettivo e privato dell'uomo.

Husserl scrive così al riguardo: “*questa scienza non ha niente da dirci. Essa esclude di principio proprio quei problemi che sono i più scottanti per l'uomo, il quale, nei nostri tempi tormentati, si sente in balia del destino; i problemi del senso o del non – senso dell'esistenza umana nel suo complesso[...]Essi concernono l'uomo nel suo comportamento di fronte al mondo circostante umano ed extra-umano, l'uomo che deve liberamente scegliere, l'uomo che è libero di plasmare liberamente se stesso e il mondo che lo circonda. Che cosa ha da dire questa scienza sulla ragione e la non –ragione, che cos'ha da dire su noi uomini in quanto soggetti di questa libertà? Ovviamente, la mera scienza dei fatti non ha nulla da dirci a questo proposito: essa astrae appunto da qualsiasi soggetto*” (E. Husserl, “*La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale*”, 1968, Il Saggiatore, Milano).

## Bibliografia

- Cioffi, Gallo, Luppi, Vigorelli, Zanette**, *“Il testo filosofico”*, Mondadori, Milano, 1998.
- De Monticelli R.**, *La conoscenza personale – Introduzione alla fenomenologia*, Guerini Associati, Milano, 2000.
- Franzini E.**, *“Cervello e filosofia: la genesi fenomenologica della coscienza”*. Intervista in [www.brainfactor.it](http://www.brainfactor.it)
- Giusti E., A. Iannazzo**, *“Fenomenologia e integrazione pluralistica”*, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 1998.
- Heidegger M.**, *“Essere e Tempo”*, Utet, Torino, 1978.
- Husserl H.**, *“Ricerche logiche”*, Il Saggiatore, Milano, 1968.
- Merleau – Ponty M.**, *“Fenomenologia della percezione”*, Milano, Studi Bompiani, 2003.
- Varela F., Thomson E., Rosch E.**, *“La via di mezzo della conoscenza”*, Milano, Feltrinelli, 1991.
-





## G. Paolo Quattrini

Direttore Scientifico  
e Fondatore IGF

Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze, psicologo-psicoterapeuta, supervisore-didatta FISIG e FeiG. Didatta in corsi di formazione in psicoterapia della Gestalt in Italia, Spagna, Polonia, Brasile, Portogallo, Libano, Messico, Thailandia. Ha pubblicato oltre a vari articoli, "Il Manuale di Psicoterapia a uso del paziente", "Fenomenologia dell'esperienza" (Zephyro ed. 2007) e "Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale" (Giunti, 2011), "Attaccamento, Carattere, Disturbo della Personalità", (IN-Formazione N. 29-30 del 2016), "L'Effetto che fa. Considerazioni tecniche sulla pratica della Gestalt" (Armando Editore, 2021).

## Le funzioni della parola

**L**a parola è un'astrazione prodotta della corteccia cerebrale, che solo gli esseri umani hanno: sono i cosiddetti concetti. La corteccia produce i concetti, i quali si associano a suoni (presumibilmente) già connessi a determinati oggetti, e l'abitudine ne fa una connessione stabile, che si chiama *la lingua*, e che dà "il nome alle cose".

Poiché nel mondo però ci sono le parti e gli insiemi, i quali trascendono le parti e sono percettibili non con i cinque sensi del mondo concreto, ma con il *sentire* che conosce il mondo dell'esperienza, questo sentire differenzia gli insiemi e attribuisce loro un nome come fossero degli oggetti, un nome che è conosciuto come *metafora*.

Dare nome alle cose consiste nel *descriverle*, cioè farle vedere con i sensi: le metafore invece *evocano* cose che non hanno forma propria. Evocare significa chiamare, non descrivere: a quel richiamo ognuno vede venire cose diverse, e quello che le tiene insieme è effetto della metafora. Il campo specifico della metafora è quello del valore: *bello buono e vero* non hanno forma oggettiva, sono *esperienze*, che come tali non possono essere descritte, ma solo richiamate.

Descrivere ed evocare sono le due funzioni della parola, e poiché la parola è la stessa, spesso sono confuse. Nelle scritture religiose la descrizione non ha posto, ma l'evocazione la soppianta

completamente. Scambiare un'evocazione per una *cosa* è quello che si chiama *reifificazione*, trasformare cioè in *res* qualcosa che forma oggettiva non ha. In realtà la distinzione viene ufficializzata da poco tempo, ed è diventata una necessità riconosciuta nell'arte e nella psicologia.

Cultura infatti implica fermare il tempo, solo così si stabilizzano elementi che possono essere articolati fra loro nell'invenzione di nuovi aspetti della realtà. La stabilizzazione può essere assoluta o relativa, quando è assoluta si trasforma l'elemento in cosa, per esempio in un nome, ed è questo che si chiama *reifificazione*, cioè cosificazione.

Reificare implica una banalizzazione, e questo è il costo dell'identità, così importante per mantenere stabilità personale e sociale, strumenti essenziali per la sopravvivenza: le regole sociali banalizzano l'esperienza e stabilizzano il futuro del mondo. Si tratta però del mondo delle cose, delle produzioni industriali, degli acquisti, del lusso, dell'esibizione e dell'importanza sociale, del lato insomma più discutibile della realtà umana.

Ma c'è qualcosa oltre gli oggetti? Ovvio, gli oggetti sono invenzioni umane che dipendono dalla parola, cioè dal loro nome: la domanda allora è, cosa c'è prima degli oggetti? E la risposta è l'esperienza, che non è uguale a sé stessa e scivola nel tempo se non è trattenuta dalle parole. Ma se è chiaro a che servono gli oggetti, a cosa serve l'esperienza? O comunque, in che senso è importante?

Se gli oggetti rappresentano la quantità, la *qualità* è data dall'esperienza, che conferisce valore alla vita. Il valore, il *kalos kai agathos* dei greci, non ha forma oggettiva, e si riconosce appunto dall'esperienza di valore, che è per definizione il senso stesso della vita.

Paradossalmente dunque, la sopravvivenza e il senso della vita non sono la stessa cosa: coesistono ma obbediscono a regole differenti, e a volte bisogna sacrificare l'una per fare esistere l'altra. Quantità e qualità sono ugualmente indispensabili, e vengono conosciute dai due diversi linguaggi che abbiamo a disposizione, il

---

La stabilizzazione può essere assoluta o relativa, quando è assoluta si trasforma l'elemento in cosa, per esempio in un nome, ed è questo che si chiama *reifificazione*, cioè cosificazione

---

digitale e l'analogico, la mano destra e la mano sinistra della mente umana, la scienza e l'arte: inutilmente si indagherebbe scientificamente con un linguaggio analogico, e altrettanto inutilmente si perseguirebbe valore con un linguaggio digitale.

Qui si arriva a un punto essenziale del discorso: come si fa a perseguire valore senza le parole? E prima delle parole l'umanità non conosceva il valore? Certamente sì, e allora come faceva a scoprirlo senza le parole per stabilizzare l'esperienza? La risposta evidente è il rito.

I riti sono azioni che si ripetono sempre uguali, allo scopo di far sperimentare qualcosa di specifico a chi li fa: che siano religiosi, o magici, o bellici

I riti sono azioni che si ripetono sempre uguali, allo scopo di far sperimentare qualcosa di specifico a chi li fa: che siano religiosi, o magici, o bellici, si tratta sempre di accorgersi cosa si prova a farli, e di rifarli per provare di nuovo l'esperienza in questione. Sono insomma gli antesignani delle parole, servono per dare forma all'esperienza e costruirci una cultura.

Come le parole, i riti evocano realtà dinamiche, e come le parole posso essere reificati in ricette di comportamento oggettivo, perdendo in questo modo l'evocazione del valore. Riti e parole sono insomma realtà ambivalenti, che possono descrivere o evocare a seconda di chi se ne serve: importante nella vita riconoscere la differenza e usarla a seconda delle proprie necessità.

## Nominazione e reificazione

La reificazione è il più stupido degli errori umani, ma essendo l'altra faccia della nominazione, deve essere scusata come un incidente plausibile nella più grande avventura dell'umanità

La reificazione è il più stupido degli errori umani, ma essendo l'altra faccia della nominazione, deve essere scusata come un incidente plausibile nella più grande avventura dell'umanità. Immaginiamo i primordi: gli esseri umani, da bestioline assomigliavano, tanto per dire, ai gatti, e vi sembrano stupidi i gatti? Ovviamente no. I gatti, non di rado, la sanno più lunga degli uomini, ma hanno un limite preciso al loro conoscere, che è l'approssimazione: solo nell'astrazione abita l'esattezza, niente in natura è esatto, tutto è più o meno, con diverse approssimazioni. Un gatto sa da dove uscire di casa, ma a volte sembra averlo dimenticato e poi lo riscopre, e il suo conoscere il mondo è molto adeguato malgrado non sia esatto.

L'esattezza non è cosa naturale: richiede una capacità di astrazione e una cultura del mondo astratto. È una capacità che appare nel mondo con la corteccia cerebrale, quella parte del cervello che crea le astrazioni e che solo gli esseri umani possiedono: su questa capacità si appoggia una lunghissima storia di elaborazioni culturali, che da ben più di diecimila anni si è sviluppata in moltissime direzioni che si sono incontrate e alimentate a vicenda, fino ad arrivare al pensiero moderno in tutte le sue variabili.

L'astrazione non appartiene al mondo concreto, che è localizzato nello spazio e nel tempo: l'astrazione è qualcosa di *ab-tracto* dal tempo e dallo spazio, e quindi non soggetto alle leggi del cambiamento: un concetto è eterno e immutabile. Con l'immobilità dell'astratto si può operare relazioni di uguaglianza fra "oggetti" riferibili alla stessa astrazione, e per questa via si apre l'*esattezza*, che è la base del pensiero scientifico. Si aggiunge così al sentire e al fare, un terzo tipo di realtà, il pensare. Un piano di realtà non naturale, a cui solo gli organismi dotati di corteccia hanno accesso: per quanto abile nell'essere nel mondo, un gatto non è in grado di maneggiare l'astratto.

Come l'esperienza anche le astrazioni sono comunque volatili, e solo dandogli nome diventano stabili e associabili a parti del mondo esperienziale e di quello concreto: una volta nominate, queste parti abitano anche il mondo astratto, che ha poi capacità di conservazione praticamente illimitate attraverso la scrittura.

Il nome è però cosa che indica, non che identifica: crederlo significa *reificare*, cioè tradurre in oggetti visibili e maneggiabili cose che non lo sono. Il massimo della reificazione è la superstizione: ritenere un gatto nero portatore di sfortuna è scambiare un elemento evocativo con un oggetto vero e proprio. Il gatto nero è una macchia nera che si sposta qua e là e non può essere controllata, e questo evoca tanto i contenuti psichici rimossi che si può capire come le persone più antidiluviane ne abbiano paura, ma prenderlo a sassate per questo, oltre che una orribile mancanza di rispetto è segno di una vera idiozia.

Le parole si usano, dunque, in due modi principali, *descrivere*, cioè disegnare il contorno dell'oggetto con tutti i particolari possi-

---

L'astrazione è qualcosa di *ab-tracto* dal tempo e dallo spazio, e quindi non soggetto alle leggi del cambiamento: un concetto è eterno e immutabile

---

---

Significato e senso non sono confondibili, il significato è quantitativo e funzionale, il senso è qualitativo e valoriale

bili, e evocare, fatto che non è riferito all'oggetto ma all'esperienza di chi lo percepisce. Si tratta in sostanza del linguaggio scientifico, che descrive senza preoccuparsi dell'effetto, e quello artistico, che si occupa dell'effetto senza interessarsi della sua essenza. La parola che descrive la si potrebbe chiamare in via metaforica come il cellofane che avvolge le verdure al supermercato, mentre la parola che evoca è in primo luogo la parola poetica. "Nel mezzo del cammin di nostra vita..." dice Dante, e non si può pensare che con questo descriva qualcosa: la vita si può vedere come cammino solo con l'aiuto della fantasia: facendolo però si entra in una avventura di sogno dove la propria storia trova una consequenzialità attraverso l'immagine del cammino e delle sue tappe. Un modo di spiegare questa differenza sono i termini significato e senso: il significato emerge dalla descrizione, il senso dall'evocazione. Significato e senso non sono confondibili, il significato è quantitativo e funzionale, il senso è qualitativo e valoriale.

Non esiste un *ragionare* unico, ogni ragionamento si appoggia su una specifica epistemologia, e non ci si può capire se non si avverte l'interlocutore della teoria della conoscenza su cui si basa il proprio ragionamento

Da qui escono due teorie della conoscenza fondamentali, quella cognitivista (Vygotskij), e quella fenomenologica (Husserl), che stanno alla base di due direzioni divergenti della pratica psicoterapeutica: non esiste un *ragionare* unico, ogni ragionamento si appoggia su una specifica epistemologia, e non ci si può capire se non si avverte l'interlocutore della teoria della conoscenza su cui si basa il proprio ragionamento. Non si può neanche disquisire su chi ha ragione e chi torto, perché si tratta di due epistemologie incommensurabili, cioè non misurabili con lo stesso metro di misura: certo, se si misura la quantità con un'ottica fenomenologica sarebbe difficile districarsi su un piano tecnico, e certamente l'arte non permette un'ottica cognitivista.

*Nominare* è la salvezza dal destino, dove capita quello che capita e non ci sono alternative: è la grande svolta dell'umanità che esce così dalla dimensione animale, perché senza questa operazione staremmo ancora in cima alle palme a raccogliere noci di cocco. Nominare è fondamentale per organizzare la mente e il comportamento, è la base per qualunque operazione di riflessione: un ragionamento è una costruzione di elementi astratti dotati di nome e legati fra loro dalle logiche, metodologie che sono state *descritte* dettagliatamente.

---

Non bisogna scordare però questa doppia natura della parola: da una parte descrive e dall'altra evoca: scordarsene significa confondere due livelli di realtà assolutamente diversi e non sovrapponibili. La descrizione è un evento pesante, mentre l'evocazione è leggera, chiunque vede un oggetto descritto, ma non tutti "vedono" il senso di una poesia: facilmente scambiano l'oggetto per l'evocazione, come nel vecchio detto "l'ignorante è quello che gli indichi la luna e lui ti guarda il dito". Il nome ufficiale di questo fraintendimento, reificazione, significa appunto ridurre a *res*, oggetto, qualcosa che non lo è, cioè il senso.

Un crocifisso per esempio non ha una dimensione spirituale, è solo una cosa che evoca, ma un numero incalcolabile di persone ritiene invece che ce l'abbia: la sacralizzazione dei rituali è un esempio classico di reificazione, giustificata dall'ignoranza che non riesce a distinguere i due livelli. Sarà anche l'ignoranza, ma sembrerebbe un'ignoranza coltivata per motivazioni gerarchiche. Le reificazioni infatti trasformano il sentire in cose, e le cose (e le persone) si possono facilmente disporre in ordine di importanza: in un pensiero binario, che come l'algebra di Boule (quella dei computer) si riduce al binomio sì o no, giusto o sbagliato, le cose (e le persone) giuste stanno più in alto di quelle non giuste.

La reificazione dunque è l'anima stessa della gerarchia, che è stato lo strumento di aggregazione umana più efficace e diffuso finora: è importante rendersi conto che questo si appoggia totalmente sulla logica aristotelica che essendo basata sul principio di non contraddizione organizza le differenze in gerarchie. Trasformando il mondo in cosa, o al limite in concetti, la realtà volatile dell'esperienza si spegne nell'immobilità, e per questa la reificazione è una nemica mortale del *sensu*.

La reificazione è l'anima stessa della gerarchia, che è stato lo strumento di aggregazione umana più efficace e diffuso finora

## L'invisibile e gli oggetti sacri

Nel linguaggio popolare c'è un modo di dire, *il sesto senso*, che dà forma metaforica all'invisibile: è "come se fosse un altro senso", ovviamente oltre ai cinque che percepiscono la realtà concreta, c'è insomma una capacità inspiegabile di percepire qualcosa che non

La saggezza popolare riconosce insomma la capacità umana di percepire qualcosa che non è la realtà concreta

è concreto. Il sesto senso non è però un'espressione che si riferisce a una realtà astratta, non riguarda il mondo concettuale, si riferisce di solito a qualcosa che sta per accadere, oppure a qualcosa che è più reale di quello che appare: qualcosa di invisibile. La saggezza popolare riconosce insomma la capacità umana di percepire qualcosa che non è la realtà concreta: e con percepire non si intende pensare, che è quello che si fa con le astrazioni. Allora, se non è realtà concreta e nemmeno astratta, di che si tratta?

L'insieme, che la matematica insiemistica dimostra essere più della somma dei suoi componenti, è invisibile e non è concreto né astratto: è una realtà *trascendente*, che si percepisce anche se non si vede<sup>1</sup>. Si percepisce col "sesto senso", non è quindi dimostrabile e non è riconosciuta come realtà dai razionalisti, che nell'invisibile riconoscono come esistenti solo le catene di cause ed effetti, cioè solo il mondo concettuale.

Freud teorizzò che i bambini vivono all'inizio quello che chiamò il processo primario, dove la parola evoca oggetti, e solo più avanti nel tempo compare il processo secondario, dove la parola descrive e corrisponde a uno specifico oggetto e solo a quelli

Normalmente tutto questo si dà per scontato, è ovvio che c'è ma non ci si chiede di più e non si prende sul serio, almeno consapevolmente: in realtà siamo in preda a una gran quantità di automatismi, sia caratteriali che cognitivi<sup>2</sup>, e non ci chiediamo mai da che esperienze vengano e come verificarli. Freud teorizzò che i bambini vivono all'inizio quello che chiamò il processo primario, dove la parola evoca oggetti, e solo più avanti nel tempo compare il processo secondario, dove la parola descrive e corrisponde a uno specifico oggetto e solo a quelli. È come dire che il linguaggio primario è fatto di metafore, dove ogni cosa ne evoca per somiglianza tante altre, e soprattutto anche quelle che non hanno nome: Nietzsche diceva che i concetti sono metafore disseccate, e appunto da qui derivano i concetti. Se la realtà concreta è il destino dell'uomo, la realtà trascendente e quella astratta sono le sue invenzioni, con cui ha costruito una realtà nuova, l'arte e la scienza.

1 C'è una vecchia storia che lo illustra bene: Gustaf Meirynek comprò una delle prime macchine che era stata messa in commercio, e pieno di entusiasmo la portò a vedere a un suo vecchio professore di scienze che sosteneva che le automobili non possono funzionare: scesero in strada e Meirynek cominciò a girare la manovella per metterla in moto, e dato che non ci riusciva, il vecchio professore scosse la testa e tornò in casa convinto della sua ragione.

2 Vedi i bias cognitivi: i neuroscienziati Johan E. Korteling, AnneMarie Brouwere e Alexander Toet studiando i meccanismi cerebrali coinvolti nei bias cognitivi si sono accorti che molti bias derivano da meccanismi cerebrali intrinseci, fondamentali per il funzionamento delle reti neurali biologiche. (Wikipedia)

Il primo sistema di gestione della realtà trascendente è stato la reificazione in *oggetti sacri*: le culture primitive avvicinavano la trascendenza con le metafore, e poi la trasformavano in oggetti con una forma definita, che diventavano la tradizione da ricordare attraverso le generazioni e a cui riferirsi nelle avventure della vita personale e del gruppo di appartenenza. La metafora è uno strano fenomeno con due facce: dire che qualcosa è “come un soffio di vento”, offre all’ascoltatore due diverse esperienze, un “soffio di vento”, ben percettibile sensorialmente, e dall’altra il “come se fosse”, espressione ben misteriosa che non è richiesto di capire. Il processo di reificazione è semplice: basta scegliere il lato percettibile e si arriva a un oggetto concreto, una *res*. È chiaro perché le culture abbiano realizzato un numero infinito di rappresentazioni e oggetti religiosi: in questo modo hanno dato forma a infiniti avvenimenti trascendenti, per poi però scambiarli con la trascendenza vera e propria, che è esperienza, non concretezza.

La reificazione è stata una delle invenzioni geniali e basilari dell’umanità che, peraltro, dispone anche di una stupidità sublime: una volta nella storia antica il potere politico, in quel caso il faraone, tentò di riportare le reificazioni all’esperienza, ma appena lui morì avvenne una immediata restaurazione della sacralità reificata. È il caso di Akenaton, che con la moglie Nefertiti impose il culto del sole e creò una città nuova, dove i templi non avevano il tetto perché così il sole potesse entrare senza ostacoli e le persone, orientate a riconoscerla concettualmente, potessero sperimentare la trascendenza in un’esperienza che vivevano tutti i giorni come realtà materiale.

Molti secoli dopo, Platone sistematizzò un’altra area di reificazione, la concettualità, con la quale cominciò quell’edificio del mondo delle idee che oggi è diventato tanto colossale da costituire un impedimento invece che un aiuto. I concetti, come gli oggetti sacri, sono strumenti per gestire l’invisibile, non sono la trascendenza vera e propria, che è esperienza: questo porta una confusione particolarmente grave nel mondo psicologico, in cui si continua a confondere la realtà esperienziale con gli strumenti per gestirla, un po’ come confondere le bistecche con le forchette.

---

La reificazione è stata una delle invenzioni geniali e basilari dell’umanità che, peraltro, dispone anche di una stupidità sublime

---



---

L'ultima *ratio*  
dell'esperienza è  
l'esperienza stessa

Gestire l'esperienza con i concetti è già molto più evoluto che gestirla con gli oggetti sacri, ma non è un punto di arrivo: è un po' come guardare un paziente con i raggi x. Questo aiuta, ma se va operato lo devi toccare, e i raggi x in questo non ti aiutano se non in senso evocativo: in analogia con la lastra puoi indirizzare le tue mani verso direzioni più probabili all'interno del corpo del paziente. L'ultima *ratio* dell'esperienza è l'esperienza stessa, e nella pratica psicoterapeutica questo significa *non* guardare il paziente attraverso i testi di psicologia, ma guardare semmai i testi di psicologia attraverso il paziente in carne ed ossa.

La scienza non è la Verità,  
è solo uno strumento per  
scoprire verità varie che  
aiutano a galleggiare nel  
mistero infinito del mondo

Oggi il mondo astratto ha la credibilità e la potenza che una volta avevano gli oggetti sacri, fra i quali bisogna annoverare anche le parole sacre (Dio, la Madonna, i Santi e via dicendo) e le affermazioni sacre (Dio esiste, i cattivi finiscono all'inferno, la Madonna ci proteggerà eccetera): oggi la verità indiscutibile è quello che dice la scienza, malgrado la grande diversità di opinioni dei vari scienziati che sembra essere trascurabile. Ma non è vero, la scienza non è la Verità, è solo uno strumento per scoprire verità varie che aiutano a galleggiare nel mistero infinito del mondo. Certo ci si galleggia meglio di prima, ma anche con gli oggetti sacri si galleggiava meglio di prima, nei tempi dove non c'erano ancora: il problema è andare avanti, non credere di essere arrivati.

Per andare avanti si potrebbe tenere presente che ci sono tre ordini di realtà, quella concreta, quella astratta e quella trascendente, che non devono in nessun modo essere confuse una con l'altra. Il problema diventa allora articolare una relazione sensata e funzionante fra le tre: che rapporto c'è fra la realtà concreta e quella trascendente? Che rapporto c'è fra quella trascendente e quella astratta? Che rapporto c'è fra quella astratta e quella concreta?

Se diciamo che io sono concreto e anche tu sei concreto, che connessione c'è fra queste due concretezze e la trascendenza? In matematica la risposta è semplice: noi è più della somma di io e tu, come è evidente da quante più cose si possono fare in due che non si può fare da soli. Come dire che fra io e tu passa qualcosa che non può passare senza questa dualità: Buber diceva che questa è la scala per il cielo. Nella tradizione cristiana si conosce dalla not-

---

te dei tempi la santissima Trinità, dove fra Padre e Figlio passa lo Spirito santo: fra io e tu passa comunque la colomba dello spirito, anche quando non è santo.

In altre parole la trascendenza origina nel rapporto con altro da sé, ovviamente soprattutto con esseri umani, ma anche con quelle cose che, come dicono gli artisti, li *ispirano*. La trascendenza quindi si appoggia sulla realtà concreta: non c'è trascendenza senza concretezza che con un processo dialettico la generi. E la trascendenza che rapporto ha poi con la concretezza? La trascendenza influisce sul *libero arbitrio*, che sceglie la strada e cambia il futuro.

E l'astratto? Una invenzione straordinaria, appoggiata alle funzioni della corteccia cerebrale, che è capace di dare vita ai concetti: per quanto intelligente, un cane manca delle strutture neurologiche deputate a questo. L'importanza del concetto si capisce se si pensa per esempio che con il concetto di "sedia" si maneggiano in un istante tutte le sedie del mondo, anche di quello passato e di quello futuro: da lì altri concetti differenziano (sedie da comprare, sedie da costruire, eccetera) in maniera altrettanto veloce varie possibilità, fino ad avere in un tempo ridottissimo rispetto a quello dell'esperire, indicazioni utili su cosa decidere per i propri bisogni. Certo, non bisogna confondere l'astratto con il concreto: i concetti servono solo a indicare, non ci si può sedere sopra.

L'astratto insomma non è una realtà concreta, e non va sbagliata con questa: quello che dice il paziente in seduta può essere tradotto in astrazioni, ma poi quelle concettualità vanno riconvertite in esperienza se si vogliono utilizzare in un'ottica psicoterapeutica: nella loro dimensione astratta sono prive di effetto sulla realtà concreta, e per il paziente hanno solo una possibile funzione di orientamento.

L'astratto dà infinite indicazioni sulla relazione con la realtà concreta, che è quello che si chiama la tecnica, e sembra non esserci fine a questa linea di sviluppo. Ben poco aiuta invece con la trascendenza, che non si muove per via deduttiva in catene di cause ed effetti. Un esempio illuminante è "*la noche oscura del alma*", una poesia di san Juan de la Cruz che racconta una sua esperienza

---

La trascendenza origina  
nel rapporto con altro da sé

---

---

fortemente trascendente: leggendola si *sente* il sapore della trascendenza, ma capire si capisce solo il movimento di san Juan che scende una scala nel buio e l'incontro con un oggetto di infinito amore e niente di più.

La trascendenza non si spiega, non si riesce a dare indicazioni a proposito, solo evocazioni: san Juan evoca una discesa nel buio verso un oggetto di infinito amore, e anche se non si capisce in senso razionale di che si tratta, qualcosa porta giù con lui il cuore in questa discesa. Questa è la caratteristica della trascendenza, *la qualità dell'esperienza*. La realtà materiale e quella astratta sono fonti di quantità e di potere, la trascendenza è, invece, qualità.

La realtà materiale e quella astratta sono fonti di quantità e di potere, la trascendenza è, invece, qualità

Gli esseri umani per ragioni di sopravvivenza tendono a privilegiare la quantità e il potere, e solo dopo si occupano della qualità: più importante il potere, e poi la qualità. Ma è un ragionamento sbagliato: certo da ricchi si possono acquisire oggetti bellissimi, però la qualità non sta nell'oggetto, ma nella persona che la sperimenta. La ricerca del potere e della ricchezza cozza con il senso della trascendenza, dove le cose sono solo parti dell'insieme. La trascendenza richiede di lasciare dietro le aspirazioni sociali e narcisistiche, come fece san Francesco con il bacio al lebbroso: dopo, ori e sete gli sembravano ridicoli a confronto di un corso d'acqua che scorre e che poteva *sentire* con una misteriosa capacità portata alla luce dalla rinuncia all'importanza delle cose del mondo.

La trascendenza richiede di lasciare dietro le aspirazioni sociali e narcisistiche, come fece san Francesco con il bacio al lebbroso

La trascendenza però non è solo quella dei santi, è che quella viene bene come esempio: la trascendenza si sperimenta continuamente nella misura in cui si usa le metafore e non si cede alla tentazione di reificarle per saltare sul lato sensorialmente afferrabile. La metafora è una iniziazione a un mistero, accoglierla significa capire di non capire, come diceva Socrate a suo tempo. La priorità sul capire è una fissazione della cultura digitale, dove è richiesto di copiare diligentemente quello che si vede: in un'ottica analogica si tratta invece di andare in luoghi simili, evocati da quello che si vede, ma che si è liberi di scegliere a piacere.

In conclusione, sarebbe consigliabile percepire la realtà concreta con i cinque sensi e quella trascendente con il sesto, o, come dice-

---

va Nietzsche, ascoltare con gli orecchi le parole e con gli orecchi dietro gli orecchi il silenzio dietro le parole; bisogna dare nomi alle realtà concrete e metafore a quelle trascendenti, disseccare poi le metafore e creare concetti (i concetti sono metafore disseccate diceva Nietzsche) da spargere su tutto quello che c'è come fossero confezioni e cartellini del prezzo, ricordandosi sempre che quello che si mangia non è la confezione né il cartellino, articolare poi un linguaggio di concetti e metafore con cui navigare nell'universo infinito: questo sarebbe uno sforzo che farebbe del mondo un pranzo alla Karen Blixen invece di un pastone per animali d'allevamento.

---

---



**Lino Carriero**  
*Naturopata*

---

Naturopata laureato in scienze e tecniche psicologiche (ordine Psi. Lazio), counselor esistenziale, conduttore di classi bioenergetiche e massoterapista emozionale, integratore fasciale. Autore di saggi: L'attraversamento della grande acqua. L'ottenebramento della luce. Psicologia dei massaggi emozionali.

## Forma corporis

**G**li antichi “saggi santi” cinesi, autori del millenario testo taoista *I Ching*, conosciuto in Occidente grazie a Jung, come il “Libro dei Mutamenti”, ci mostrano la via da loro compiuta passando da un’era cosiddetta del disordine - il caos primigenio -, all’era del buon governo imperiale. Questa via tracciata per chiunque volesse sentirsi “non fatto per esser brutto, ma per seguir *virtute et conoscenza* a lor giudizio richiede due elementi: virtù (in cinese *de* 德) e conoscenza. La conoscenza è lo studio applicato alle esigenze dell’essere umano per vivere in armonia con l’ambiente e non esserne sopraffatto dall’imprevedibilità degli eventi. Armonia vuol dire piena connessione e interdipendenza tra le parti operanti e l’*olos* ambientale che detta le sue Leggi. Il “mutamento trasformante” di cui si parla nel Libro è “adattamento conforme”.

*“I Santi saggi seppero abbracciare con lo sguardo tutte le confuse molteplicità sotto il cielo. Essi osservarono le forme e i fenomeni e raffigurarono le immagini e le loro qualità.”*

Per virtù i cinesi intendono “modestia e abnegazione” al lavoro e “perseverante carattere morale”. Virtù e conoscenza consentono a un uomo sì fatto, detto “il nobile”, di percorrere diligentemente la via della propria individuazione nel mondo, intra-prendendo su di sé le Leggi fisse – i principi -che governano i “mutamenti” dell’universo. Modestia e perseveranza consentono al *nobile* di conformarsi ai cicli cosmici esistenziali. Tale conformazione

---

1 I Ching, Adelphi, p. 330.

dell'essere, a somiglianza della forma cosmica, richiede un percorso formativo la cui realizzazione è consentita solo a patto di sottoporsi a una rigorosa disciplina. Ciò che l'occidentale chiamerebbe *forma mentis*, l'orientale può concepire unicamente sostenendola con un lavoro corporeo che abbiamo voluto denominare *forma corporis*, basato su arti manuali, meditative e marziali. Del resto il percorso d'individuazione i santi saggi lo hanno voluto compiere camminando sulle strade del mondo, aprendosi al mondo e lasciandosene plasmare. È così che il corpo stesso, forgiato dall'esperienza diretta, viene ad assumere in sé la stessa forma del mondo, appropriandosi di uno schema entro cui muoversi mutando con regole fisse, quieto così come l'acqua che si adatta al suo contenitore pur mantenendo sempre la sua natura. Sopra la Terra (Yin) e sotto il Cielo (Yang) valli, monti, laghi, mari e fiumi trovano corrispondenza in organi e visceri del corpo umano.

La MTC, medicina tradizionale cinese, che dall'osservazione delle Leggi deriva, si fa "cura" del buon governo dell'essere in armonia con l'*harmonia mundi*. Qui non è in gioco la "mal-attia", ma il divenire "ciò che si è" in quanto compito-compiuto – la *ben-attia* –, esprimendo appieno le potenzialità insite della propria natura.

Io sono la mia natura! Null'altro che Natura in atto.

È dunque il corpo, il proprio Libro dei mutamenti. Il corpo che si sottopone alle necessarie tras-forma-azioni per far sì che la giusta *forma corporis* consenta e rispecchi quella *forma mentis* capace di "Fare anima" (*shen*).

È così che il corpo stesso, forgiato dall'esperienza diretta, viene ad assumere in sé la stessa forma del mondo, appropriandosi di uno schema entro cui muoversi mutando con regole fisse

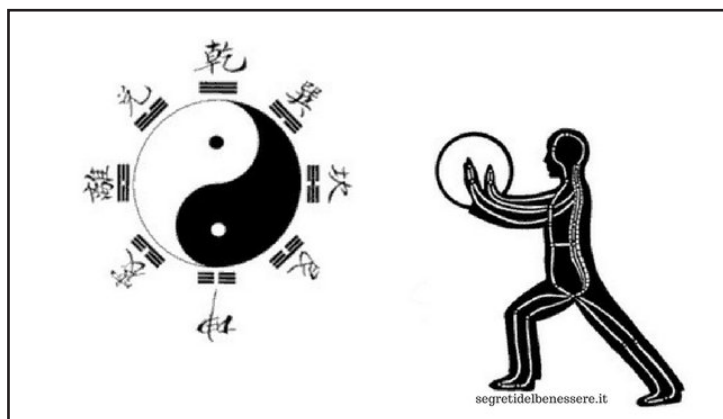


Fig. 1: simbolo del Tai-ji con gli otto trigrammi nella posizione statica detta di Cielo anteriore.

Grazie alla disciplina della continua (marziale) applicazione di sé nel campo esperienziale, il processo formativo può dirsi (com'è definito nel Libro<sup>2</sup>) del carattere atto alla destinazione di sé nel mondo: consentendo all'esistenza la stessa forma compiuta e circolare, rappresentata nel simbolo del *Tai-ji*: Gestalt di tutte le gestalt.

L'esperienza del massaggio consente di "dare corpo" – forma corporis – a un processo funzionale di crescita che, in principio, è già autonomamente presente e attivo nell'organismo

Lo strumento del massaggio gestaltico<sup>3</sup> o del Tu-ina, oltre agli esercizi bioenergetici, permette e mette in contatto con la possibilità di dare una forma alla realtà esterna partendo "dal di dentro": plasmando la realtà come forma in sostanza ed essenza. L'esperienza del massaggio consente di "dare corpo" – *forma corporis* – a un processo funzionale di crescita che, in principio, è già autonomamente presente e attivo nell'organismo.

Il massaggio "rimette in forma" in quanto formazione continua attraverso le informazioni sensoriali ricercate, ricevute e trasformate in memoria (energetica) esperienziale. Il massaggio tanto quanto un esagramma, ha il compito di rimettere in relazione dinamica il soggetto con tutte quelle situazioni aperte cui non si riesce a dare la naturale chiusura (o meglio conclusione).

Il massaggio in-vita alla vita!

Quando si fa del proprio corpo un'esperienza esistenziale questo, si traduce in "Fare anima"

Quando si fa del proprio corpo un'esperienza esistenziale questo, si traduce in "Fare anima".

Un "fare" pragmatico (tipico della mentalità cinese) che disciplina il carattere. Rendersi abili inteso come capacità di soggettivarsi entro la realtà: esserne attivo attore creativo e fare la propria parte dell'*obos* in cui si è parte-partecipe. Gli esercizi bioenergetici ci insegnano la disciplina del saper stare nella forma con facilità ed eleganza.

Il primo dei 64 esagrammi di cui si compone la serie dei mutamenti possibili è denominato *Il Creativo*. Esso ci parla della costruzione creativa dell'Io in quanto edificazione di una diffe-

2 I Ching, Adelphi, VII cap. della II sezione del Grande Trattato, p. 369.

3 Il massaggio sensitivo gestaltico è stato creato negli anni '60 per opera di Margaret Elke, in California, dove ha studiato con i più grandi maestri Bernard Gunther, Magda Proscauer e Molly Schackman, famosi maestri del massaggio psichico californiano. È un massaggio che si basa sull'approccio olistico alla persona. Risveglia la percezione del corpo come unità. In Europa, a Parigi è stato diffuso come Massaggio californiano nell'ambito della scuola gestaltica di Serge Ginger, uno dei principali esponenti della psicoterapia della Gestalt.



renziamento da esprimersi all'interno delle 64 possibilità espresse dagli esagrammi. Gli ultimi due ci parlano *Del Compimento* della riunificazione avvenuta – *conjunctio* - a chiusura del cerchio nel punto - origine e fine - di ogni percorso di Senso. La fine dell'ultima stagione getta le basi per la prima del nuovo ciclo. Vita e morte – Yin e Yang - rigenerano il campo d'azione con rinnovate forme energetiche.

C'è altro Senso nell'universo che la perpetuazione della vita? Del Tao?

*“Cielo e Terra determinano la scena – il campo – e i mutamenti si compiono entro di essa. La natura compiuta dell'uomo, che durevolmente si mantiene, è la porta di accesso al Senso.”*<sup>4</sup>

Il seguente schema di nove esagrammi<sup>5</sup> indica la dinamica del percorso della formazione del carattere. La formazione del carattere nulla ha a che vedere con le eventuali necessità di fuoriuscire dai tratti nevrotici definiti “caratteriali” dall'Analisi bioenergetica di Lowen. Ferite o no, di cui nell'infanzia si è stati vittime, questo è un compito, facoltativo, che tutti dovrebbero essere chiamati a intraprendere su se stessi non riconoscendosi bruti (ignobili) bensì “virtuosi”. La formazione del carattere è un'esigenza pedagogica a prescindere da qualsiasi necessità terapeutica.

Questa è la sequenza del suo schema procedurale:

Il procedere: mostra il fondamento del carattere.

La modestia: mostra l'impugnatura del carattere.

Il ritorno: il tronco del carattere.

La durata: produce la saldezza del carattere.

La diminuzione: la cura del carattere.

L'accrescimenti: la pienezza del carattere.

L'assillo: la prova del carattere.

Il pozzo: il campo del carattere.

Il mite: l'applicazione del carattere.

La formazione del carattere nulla ha a che vedere con le eventuali necessità di fuoriuscire dai tratti nevrotici definiti “caratteriali” dall'Analisi bioenergetica di Lowen

<sup>4</sup> P. 330.

<sup>5</sup> P. 370.

## Cosa si intende per esagramma

L'esagramma è una rappresentazione formale grafica della condizione esistenziale fenomenologicamente colta

L'esagramma (*gua* 卦) è una rappresentazione formale grafica della condizione esistenziale fenomenologicamente colta – qui e ora - nell'attimo della consultazione del richiedente presso l'operatore counsellor che gestisce l'esperienza.

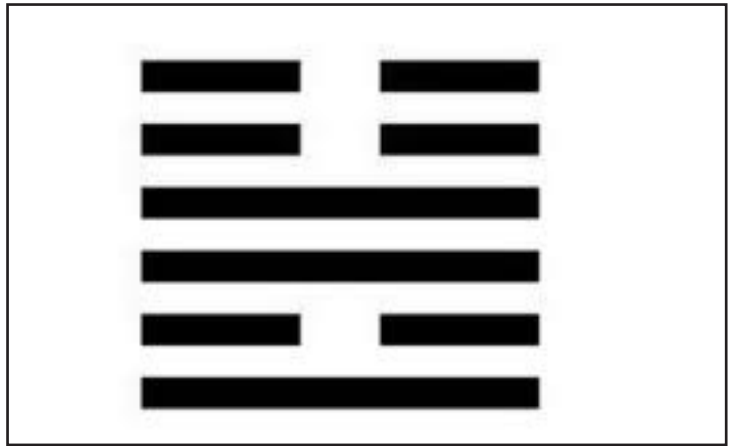


Fig. 2: rappresentazione grafica di uno dei 68 esagrammi. Nello specifico si tratta del n. 55: L'abbondanza.

Si tratta di una rappresentazione graficamente scritta di un particolare vissuto, "grafizzato" secondo immagini naturalistiche derivanti dalle combinazioni di 8 forme archetipiche: gli 8 trigrammi.

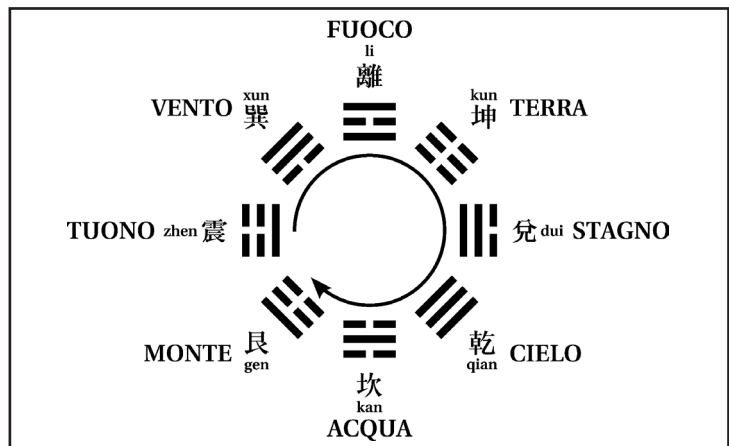


Fig. 3: simbolo del tai-ji nella posizione detta del Cielo posteriore.

Ognuna delle 64 condizioni mutevoli si compone di sei linee date dalla combinazione possibile di linee intere (yang) o spezzate (yin). Le sei linee rappresentano sei stadi di evoluzione energetica di un compito esistenziale relativo all'argomento di cui tratta il testo dello specifico esagramma. L'elaborazione cognitiva del testo deve vertere sull'armonizzazione dei vari livelli evolutivi rappresentati nelle singole linee, dalla I fino alla VI (ognuna delle quali è dotata del relativo testo descrittivo).

Il cosiddetto "mandato" o compito rivelerà al consultante di non essere solo la somma dei sei stadi, bensì la relazione di senso che intercorre nella successione storica degli esagrammi del consultante (qualora ne fosse a conoscenza). L'interpretazione e il vissuto dell'esagramma che ne consegue rappresenta solo un segmento all'interno di una continuità lineare di senso storico. La conoscenza dei propri vissuti così ottenuta non ha valore solo predittivo (come per qualsiasi altra forma oracolare), bensì impone la consapevolezza dell'assunzione di responsabilità nella gestione soggettiva della propria esistenza che si fa "destino", in altre parole "destinazione verso l'autenticità del sé".

Successivamente alla sua origine taoista, che prevedeva solo la pura contemplazione dell'immagine e del suo assorbimento psichico nell'organismo (entro il quale ha il potere di agire energeticamente sulle ghiandole endocrine), la scuola confuciana ha sentito la necessità di fornirne apposite spiegazioni verbali, apportandone un'efficacia che chiameremmo cognitiva. In questo secondo caso viene attivato il potere delle libere associazioni sulle parole del testo confuciano. Prima l'"immagine" naturalistica che lo rappresentava era ritenuta sufficiente. Lo scopo di non fornirne una spiegazione canonica definitiva, chiusa, era di consentire al richiedente di farsi una propria immagine aperta (sperimentandovi se stesso nell'atto dell'esperienza) e permeabile, della situazione raffigurata semplicemente percependone il senso in base alla propria soggettività.

Ciò che conta in questo modo di elaborare è il modo in cui viene percepita la "realtà" nel suo divenire, anziché per quella che è realmente, in modo tale che il cambiamento avvenga incidendo su

---

La scuola confuciana ha sentito la necessità di fornirne apposite spiegazioni verbali, apportandone un'efficacia che chiameremmo cognitiva

---

L'esagramma è uno specchio "informe" pronto ad assumere una forma se agito; allo stesso modo in cui la fotografia di un lago non è davvero il lago e la mappa non è il territorio

entrambi gli attori in causa: il soggetto e l'ambiente. In tal modo si è più vicini a un concetto di realtà come probabilità d'essere "all'interno di" un mondo in cui non si è "del mondo" ma "nel mondo". L'esagramma è uno specchio "informe" pronto ad assumere una forma se agito; allo stesso modo in cui la fotografia di un lago non è davvero il lago e la mappa non è il territorio. L'esempio classico è quello che una qualsiasi delle quattro stagioni, che pur avente caratteristica fissa, non può essere mai del tutto uguale alla stessa di altre annualità. In questo modo, percepito e non dato come prestabilito, non vanno persi elementi di originalità che andranno ad arricchire la forma come "configurazione" sempre flessibile ma coerente, altrimenti rigida.

Tuttavia anche i testi descrittivi apposti da Confucio, ad una prima lettura, non sono di immediata comprensione, proprio per far sì che anche le singole parole potessero essere esse stesse comprese percependole attraverso l'emisfero destro. Questa lenta e difficile assimilazione dell'esagramma era necessaria affinché l'Io venisse inizialmente "spaesato", sbalzato fuori dalle sue forme mentali schematizzate; come se le parole potessero penetrare, direttamente e immacolate, nell'inconscio a uso dell'inconscio personale. Volendo si potrebbe dire che un esagramma si "presenta" esattamente come un sogno da decifrare sentendolo entro la propria corporeità.

L'esagramma, quando vissuto, è una gestalt vivente, una bussola direzionale, con cui il richiedente del responso ridefinisce il raggio di azione nel campo spaziale e temporale del suo divenire.

L'esagramma, quando vissuto, è una gestalt vivente, una bussola direzionale, con cui il richiedente del responso ridefinisce il raggio di azione nel campo spaziale e temporale del suo divenire.

## Quale forma dare al destino

È d'uopo fare una premessa sull'uso che ne è stato fatto dell'I ching in Occidente dopo la sua introduzione per merito di Jung. Oltre al contributo intellettuale che se ne può ricavare da un testo altamente filosofico, il Libro ha avuto un'eccezionale diffusione durante il periodo della *new age* come strumento divinatorio di livello superiore rispetto alla tradizionale cartomanzia occidentale. Jung stesso, che contribuì a diffonderlo, ne colse uno speciale valore come strumento unico al fine di poter ricavare sia le leggi della sincronicità, oggetto delle sue ricerche insieme al fisico Niels

Bohr, nello spazio-tempo del divenire, e sia per rendere operativi gli archetipi (ben rappresentati dall'universalità dei 64 esagrammi) nell'ambito della relazione tra inconscio personale e collettivo. L'uomo occidentale contemporaneo, quello per intenderci che si riconosce nell'appartenenza alla "società liquida" del sociologo Z. Bauman, chiede all'I ching un unico responso: "*cosa mi accadrà nel futuro?*". Come se avere una risposta da una dimensione vagamente superiore (iperuranica) possa riconnetterlo in una "posizione di senso" entro cui rapportarsi. La forma esistenziale dovrebbe corrispondere a una qualche stabilizzazione dell'esistenza opposta al senso d'impermanenza totale che questa società purtroppo esprime. È lo spaesamento che spinge l'occidentale a compiere un'azione che il buon senso intellettuale o ateo non avrebbe assolutamente contemplato. Il pensiero logico razionale si alterna confusamente con quello magico.

In oriente la domanda è rivolta a una sola specifica richiesta: "Quale posizione assumere all'interno di una forma-contestuale?".

Egli si chiede come, preservando l'individualità, possa rendere la propria posizione conforme alla realtà in continua evoluzione, ricavandone un retto vantaggio. L'uomo orientale sa perfettamente quanto gli eventi mutino costantemente entro un divenire stagionalmente definito da leggi fisse e immutabili. Poiché quella dell'uomo cinese è una permanenza impermanente, ciò che gli preme è di avere "dalla e della forma" entro cui agisce il massimo delle informazioni. Egli si considera come parte agente di una forma che lo comprende. La sua è un'esistenza di costante costruzione e decostruzione: "*il nobile mentre accumula disperde*". È la forma che da significato alla sua presenza in essa, così come farebbe un contadino che deve prevedere come comportarsi con le sue piante in vista di una determinata stagione particolarmente disomogenea dalle precedenti dal punto di vista climatico. Assestare la posizione vuol dire stabilizzare il senso del contesto in cui si è. La forma archetipica del taoismo è quella dell'uomo inserito centralmente nella dinamica dei due archetipi primari della madre (terra) e del padre (celeste); non esiste vuoto intorno a lui. Non si tratta di forme archetipali fisse ma dinamicamente attive energeticamente, interagenti così come il giorno con la notte. Per

---

L'uomo orientale sa  
perfettamente quanto  
gli eventi mutino  
costantemente entro  
un divenire stagionalmente  
definito da leggi fisse  
e immutabili

---

Prendere una posizione formale vuol dire “decidere e incidere” all’interno di un equilibrio tra centratura e periferia della forma, così come si fa nell’esecuzione di un esercizio bioenergetico

“assecondare la posizione” possiamo intendere anche una forma di meditazione detta “a sé stare”.

Non quindi “che ne sarà di me?”, come se si fosse in “balia di”, bensì: “come sarebbe consono agire per far sì che”? data la particolare situazione presente. Dare forma all’azione esistenziale, come accade negli esercizi, conformandosi, agendo di concerto, prima che sia la forma a determinarlo per l’essere. Questa dinamica trasformazione, percorso tra le forme a priori, è ciò che rende causale la visione orientale invece della visione casuale occidentale che potremmo definire “accidentale”, priva cioè di apparente senso logico.

Prendere una posizione formale vuol dire “decidere e incidere” all’interno di un equilibrio tra centratura e periferia della forma, così come si fa nell’esecuzione di un esercizio bioenergetico. Il contrario delle non-posizioni che vengono vissute dall’essere come im-posizioni di dis-posizioni o come si dice oggi dal “sistema”.

### L’ambiente come organismo e campo di forze energetiche. Un approccio olistico alla biologia umana derivato dai dati elementari dell’ambiente.

Da questo libro, in cui sono dichiarate le Leggi elementari sul funzionamento dell’universo – *la natura delle cose e delle loro trasformazioni* - nella forma del *tai-chi*, dopo che questo è uscì-

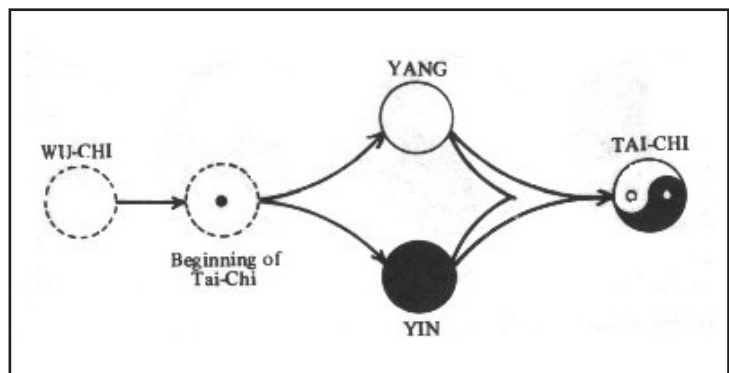


Fig. 4: rappresentazione grafica dell’evoluzione della dinamica del Tai-chi, dalla posizione del caos iniziale fino al compimento della forma storicamente completa.

to dall'informe caos iniziale, periodo detto *wu-chi* viene successivamente fatta derivare la teoria olistica dell'organismo umano. Studiando le alterazioni dei contesti ambientali nei cicli di lungo periodo, i "santi saggi" cinesi, consapevoli delle enormi limitazioni scientifiche in loro possesso sia biologiche che mediche, furono in grado di sopperire concentrandosi sui principi osservati nei sorprendenti adattamenti che vedevano accadere. Tutto sembrava loro accadere nell'universo come ri-configurazione di un continuo ciclo di ricicli. Una perfetta dinamica di riempimento e svuotamento di forme, come accade alla cassa toracica durante la respirazione, tale per cui non ci è possibile osservarla mai in una posizione fissa, se non nel cadavere. L'essere che per qualche motivo si ritrova fuori da tale flusso di alternanze, ponendosi fuori dal Tao, è destinato ad ammalarsi e morire. La cura prevista dalla MTC non è che un ripristino della partecipazione al flusso che tutto pervade: la cura è un percorso formativo in virtù della permanenza nell'ordine da cui si trae nutrimento energetico. Nel taoismo, dove corpo e mente sono la stessa cosa (variazioni di qualità energetiche) un organismo deve essere compreso nei termini della sua totalità di comportamenti e interazioni con l'ambiente che lo circonda, perché esso "è" parte dell'ambiente (così come dell'organismo intero lo è una singola cellula di esso).

La medicina cinese si dedicò soprattutto allo studio del controllo che gli spiriti *shen* (come loro identificano il sistema neuro-ormonale) esercitano sulle risposte a gravi malattie fisiche e mentali; arrivando per questa via a enfatizzare il potere sbalorditivo degli organismi di adattarsi tramite una redistribuzione delle loro ridotte energie e recuperando così più interezza rispetto al quadro clinico precedente improntato alla "separazione". La malattia è dis-regolazione energetica: disgregazione della forma funzionale.

Grazie alla "lettura" degli esagrammi è possibile identificare la localizzazione anatomica nel corpo umano dell'alterazione energetica dell'interezza e improntare una possibile cura con esercizi ed erboristeria, agopuntura, ecc.

---

La malattia è dis-regolazione energetica: disgregazione della forma funzionale.

---





**Leonardo Liberati**  
*Psicologo*

Psicologo italo-brasiliano, iscritto alla scuola di specializzazione dell'istituto Gestalt Firenze.

Lavora come educatore professionale nelle scuole, affiancando insegnanti di sostegno e a domicilio dal 2015, seguendo vari tipi di situazioni problematiche, soprattutto per quanto concerne gli adolescenti, autistici, ADHD e DSA.

Dal 2010 ha preso parte a vari progetti musicali, soprattutto nel Rap ed attualmente è sotto contratto con un'etichetta indipendente. La musica, la psicologia, l'educazione e la sua passione per la filosofia sono interconnesse tra loro e interagiscono ferventemente nella sua visione del mondo, della psiche e della relazione d'aiuto.

## **Olismo: l'arte di Emicida**

### **Abstract**

“Un bastoncino lo spezzi facilmente mentre un fascio è più difficile.” L'importanza del contatto e la prospettiva olistica nell'ultimo lavoro dell'artista brasiliano Emicida

**I** primi capitoli della principale opera nella storia della psicoterapia della Gestalt “*L'Io, la fame e l'aggressività*” di Perls, trattano una tematica ancora oggi molto attuale: quella del rapporto tra mente e corpo.

L'impostazione dualistica e dicotomica occidentale ha radici nella formulazione razionalista di Cartesio<sup>1</sup>. Questo, vedeva la realtà come composta di due materie differenti: una pensata (*res cogitans*) e una estesa (*res extensa*). Questa separazione è rimasta nel pensiero occidentale e soprattutto nella sua medicina.

Benché anche Ippocrate vedesse una continuità tra gli stati fisici e quelli psichici, tanto da chiamare “umori” le sostanze che ne declinerebbero i cambiamenti, la medicina si è comunque evoluta in una prospettiva di riduzionismo fisiologico. Di contro, la teoria Freudiana, inizialmente molto criticata, ha prodotto una serie interminabile di intellettualizzazioni che hanno intrapreso dei percorsi propri e paralleli a quelli fisici e organismici.

<sup>1</sup> Cartesio: filosofo francese

Il merito che Perls attribuisce a Freud però, è quello di aver valorizzato un impulso come quello sessuale e averlo fatto interagire con costrutti culturali castranti.

Perls riconosce nella sessualità non tanto un bisogno, quanto un desiderio, dando il primato dei bisogni a quello della conservazione e crescita dell'organismo tramite la fame, l'alimentazione.

In questo introduce il concetto di visione olistica ed è di questo che tratteremo in quest'articolo, tramite un Cicerone inaspettato.

Tra la fine del 2019 e l'inizio del 2020, l'artista, rapper e imprenditore brasiliano Leandro Roque de Oliveira, in arte Emicida ha pubblicato il suo terzo album ufficiale, dal titolo di Amarelo, un gioco di parole tra la parola "amarelo" che significa "giallo" e l'unione delle due parole amar cioè "amare" e "elo" che significa "anello di una catena", il legame dell'amore, quello che collega tutto.

Parlando di legami intende quelli chimici in questo senso, che stanno alla base appunto di tutte le strutture. Tutti i legami della biologia sono legami d'amore in questo senso: di elettroni di valenza, di elettronegatività che fa sì che atomi si uniscano tra di loro e compongano delle molecole, che si uniscano tra di loro e compongano dei composti organici, che si uniscano tra di loro e compongano degli organi, che si uniscano tra di loro e compongano dei sistemi e così via.

L'album è poi stato seguito da una serie di *podcast* e video su YouTube che trattano soprattutto della consapevolezza e fanno un *excursus* in generale su tutta quella che per esempio è la medicina ayurvedica e sulla relazione (l'anello d'amore) tra il corpo e la mente.

A questo materiale uscito sulle piattaforme social, si è aggiunto poi un documentario nel 2021, pubblicato insieme ad una canzone con un'artista brasiliano storico di nome Gilberto Gil. Il documentario che si chiama "il resto è storia", visibile su Netflix italiano.

Parte da un concerto nel teatro municipale di San Paolo, un teatro un po' come la Scala di Milano in Italia, frequentato da un certo tipo di pubblico, una certa classe sociale e certo tipo di musica, la classica.

Lui invece venendo dal rap, ha portato persone che abitavano nelle periferie, persone nere, in un posto in cui non avrebbero mai messo piede nella loro vita.

---

Tutti i legami della biologia sono legami d'amore in questo senso: di elettroni di valenza, di elettronegatività che fa sì che atomi si uniscano tra di loro e compongano delle molecole

---

Il documentario parte dal concerto e usa questo come spunto per parlare della sua carriera e questa per parlare del contesto da cui lui è venuto e questo per parlare prima del rap in Brasile, poi la storia delle favelas del Brasile, e come una matrioska della storia della musica nera brasiliana, dell'arrivo degli africani in Brasile in una storia di resilienza e consapevolezza rivolta al benessere che ha uno spirito terapeutico unico.

Tutto in un clima giocoso e di leggerezza che è ben lontano dall'atmosfera tipica critica e aggressiva del mondo del rap. Infatti, quello che Emicida cerca di fare e di distaccarsi dall'identificazione con la sofferenza, che la sua classe sociale ed etnia sperimenta e si porta dietro.

*Permettete a me di parlare  
non alle mie cicatrici  
Loro sono personaggi secondari  
No, meglio, comparse  
Chi non dovrebbero nemmeno essere qui*

*Permettete a me di parlare  
non alle mie cicatrici  
Tanto dolore ci ruba la voce  
Sai cosa è rimasto di noi?  
Bersagli andando in giro per il mondo*

*Permettete a me di parlare  
non alle mie cicatrici  
Se si parla del vivere  
Riassumere me con la mia sopravvivenza  
È rubare quel poco di buono che ho vissuto*

*Infine, permettete a me di parlare  
non alle mie cicatrici  
Pensare che queste ferite mi definiscano  
È il peggiore dei crimini  
È dare un trofeo al nostro carnefice e farci sparire<sup>2</sup>*

<sup>2</sup> Emicida, Majur e Pablo Vittar-Amarelo

## Principia: contatto

Uno dei capisaldi della psicoterapia della Gestalt è il concetto di contatto. Questo è definito come il margine tra il bisogno di unione e quello d'indipendenza in uno spazio che danza tra l'essere personale e impersonale. Muovendosi su questa duplice dimensione, il contatto avviene sul confine di una zona più sicura, come l'io e una più rischiosa come l'altro. Per questo motivo in questa relazione nascono le difese e resistenze alcune delle quali possiamo anche chiamare come specializzazioni caratteriali.

La prima traccia dell'album prende il titolo da uno scritto di Isaac Newton, *Principia Matematica*, che l'artista vede come una metafora del rapporto che vi è tra i corpi nello spazio, ma non soltanto. Il podcast inizia con un insight che lo porta a rendersi conto di quanto ognuno di noi faccia parte di un sistema infinitamente più grande, il sistema che è fatto di relazioni tra i corpi nello spazio.

Il concetto di Newton è che quando un corpo entra in contatto con un altro corpo, entrambi ne escono cambiati. In questo il contatto non è solamente con altri individui ma è con ogni elemento del nostro pianeta, per questo sono molto importanti quella che la gestalt conosce come funzioni del contatto, il contatto con ogni cosa.

Perciò affinché un sistema funzioni, è importante che tutte le parti stiano bene, che tutte le parti si sostengano vicendevolmente.

-Se un'ape muore, noi non abbiamo da mangiare, se le piante morissero, noi non avremmo aria da respirare<sup>3</sup>, per cui è tutto quanto connesso. Una cattiva idea può moltiplicarsi nella mente di un individuo e diventare depressione e creare tutta una serie di altri problemi. Come abbiamo visto la formazione del carattere e tutte le coazioni a ripetere che possiamo reiterare, ma anche una cellula malata può dividersi e formare un tumore, può dare metastasi e portare alla morte dell'intero sistema, in questo parallelismo tra tumore e depressione.

Questo apre a una prospettiva olistica molto cara anche a Perls e alla gestalt, il rapporto appunto tra alimentazione, che appunto Perls ha messo al centro *nell'Io, la fame e l'aggressività* e nel ruolo

Il contatto non è solamente con altri individui ma è con ogni elemento del nostro pianeta, per questo sono molto importanti quella che la gestalt conosce come funzioni del contatto, il contatto con ogni cosa

<sup>3</sup> Emicida- Amarelo- prisma

---

della masticazione, ma anche dell'alimentazione in questo senso sana, in cui si può digerire ciò che si sta mangiando, si può digerire fisicamente ciò che si sta mangiando ma anche psichicamente ciò che si sta vivendo e assimilarlo, senza dover introiettare e dover compensare con insaporitori chimici per coprire il disgusto ( ecco un perché dei modi esuberanti e della droga nelle favelas).

Il podcast è diviso in quattro movimenti: il primo riguarda la pace e il rapporto col corpo nella prospettiva olistica, in quello che è il ciclo del contatto e dell'alimentazione, in cui abbiamo un organismo in uno stato di quiete, di pace e di equilibrio, poi vi è una perturbazione e un bisogno di energia che richiede soddisfazione.

Il corpo non è soltanto fame ma anche il latore di qualsiasi forma di aggressività, dell'andare a fare, dell'andare a cambiare.

Immaginiamo di vivere in un contesto in cui i nostri occhi si siano abituati a brutture, in cui i nostri bisogni non abbiano modo di essere soddisfatti e come pensiamo che possa uscire l'aggressività se non in agiti di violenza e prevaricazione? Introiezioni d'inferiorità rispetto a chi abbia un colore di pelle più chiaro, rispetto a chi abbia un'arma in mano. Comunità che crescono ingoiando e ingoiando.

Per questo il corpo va curato anche nell'attività corporea in questo senso e anche questa è una tematica fondamentale per quanto riguarda la salute di cui si parla all'interno di questo podcast.

*Zittisci la stanchezza*

*Ricostituisci il legame*

*Offri un abbraccio caldo*

*La musica è solo un seme*

*E il sorriso è l'unica lingua che tutti capiscono*

La canzone seguente si chiama *L'ordine naturale delle cose* e descrive l'inizio della routine di una persona comune che sta per andare a lavorare.

È come se fosse in una sorta di dormiveglia, la persona che si sveglia e tutto quanto è in armonia. È l'ordine naturale delle cose, gli uccellini che cinguettano, il sole che piano piano si alza, il silenzio per la strada, ma anche il rumore leggero di qualche macchina che sta passando, la sveglia che suona, il rumore delle stoviglie quando ti accingi a fare colazione e l'acqua che scende dalla doccia

---

per prepararti, è un continuum di consapevolezza molto caro anche a *Claudio Naranjo*<sup>4</sup> soprattutto.

La focalizzazione sulle cose piccole della vita quotidiana che sono spesso perse nella nostra corsa, è una ripresa del contatto.

Il terzo brano si chiama *Piccole allegrie della vita adulta* e notiamo come il bambino riesca a giocare ad avere contatto più intimo, più facile con ogni cosa, mentre l'adulto faticosi molto più nel farlo, perché proiettato sempre verso qualcos'altro: è proiettato nel futuro, è proiettato nel passato, è proiettato in un altro posto, in un'altra zona, verso persone che non sono presenti in questo momento.

Questa canzone porta l'attenzione esattamente come potrebbe fare la mindfulness, a tutte delle piccole sensazioni che non sono grandi eventi nella vita quotidiana ma che richiamano appunto a un contatto, una presenza nel qui ed ora, consapevolezza che si rivela fondamentale per l'accettazione dell'ordine naturale delle cose che è nel principio.

Ecco la medicina per gli introietti e le compensazioni luccicanti, la consapevolezza del contatto con le piccole cose che sono l'allegria della vita adulta.

Questa canzone porta l'attenzione esattamente come potrebbe fare la mindfulness, a tutte delle piccole sensazioni che non sono grandi eventi nella vita quotidiana ma che richiamano appunto a un contatto, una presenza nel qui ed ora

## Paisagem: vuoto fertile

Il percorso che come nella più comune delle meditazioni è partito dall'aver portato l'attenzione sul contatto con la terra, è poi seguito dall'accesso del momento presente, fino alla pratica della gentilezza nei confronti della propria routine, per riscoprirne i piccoli piaceri, ci ha condotto a una riduzione trascendentale di husserliana memoria<sup>5</sup>: tutti siamo corpo e il resto è tra parentesi.

Husserl definiva il corpo come *leib*, latore di sensazioni ed esperienze. Sartre, invece instaurava con il corpo una relazione esistenziale che si poneva come prima alterità, primo oggetto nel mondo che poteva essere guardato dall'altro.

Emicida, parte dal corpo come base per la pace necessaria per compiere qualsiasi impresa.

Questa pace non è che il punto zero, quello in cui il pensie-

<sup>4</sup> Claudio Naranjo: Atteggiamento e prassi nella terapia gestaltica

<sup>5</sup> Husserl: idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica

La canzone successiva parla dell'amicizia e della gratitudine come l'amicizia tra idrogeno e ossigeno che se presenti anche su Marte, dovrebbero essere indice di vita

ro differenziale è ancora assente. Questo punto, è enfatizzato da Claudio Naranjo, che lo definisce come indifferenza creativa o più esistenzialmente, vuoto fertile.

Un vuoto, che sarebbe come il nulla sartriano, ovunque e matrice di ogni cosa.

Il secondo episodio del podcast si concentra sul concetto di chiarezza, quella chiarezza che riesci ad avere dal momento che ti sei lanciato nel *continuum* di consapevolezza di ciò che senti, ciò che pensi, ciò che fai, ciò che senti su ciò che hai fatto, ciò che pensi su ciò che senti e via e via in questa catena continua, questo *amarelo*.

La canzone successiva parla dell'amicizia e della gratitudine come l'amicizia tra idrogeno e ossigeno che se presenti anche su Marte, dovrebbero essere indice di vita.

Paisagem invece, significa paesaggio e si concentra su qualcosa che spesso tralasciamo. Il poeta italiano Giacomo Leopardi nella sua celebre poesia *L'infinito*, iniziava così -sempre caro mi fu quest'ermo colle che da tanta parte dell'ultimo orizzonte il guardo esclude- parlando di un colle che si gli si posava e gli si parava davanti e che non gli permetteva di vedere l'infinito. Perls quando parlava della psicanalisi, parlava del fatto che questa producesse semplicemente feci di tre tipi che rappresentavano vicendevolmente quelle che erano le grandi intellettualizzazione.

Nella canzone parla di esattamente di questo, di come tante tecnologie, tante cose che ci portano lontano da quelle piccole cose della quotidianità, ci allontanano dalla contemplazione di quel paesaggio, dal contatto profondo che possiamo avere con quel paesaggio.

La canzone successiva, di cui non tradurrò il titolo, è una canzone in cui l'artista gioca con sua figlia, tornando al fatto che i bambini riescano ad avere, meglio degli adulti, esperienze di contatto anche con la fantasia, il circolo ermeneutico.

I bambini non sembrano aver bisogno di liberare alcuna scrivania per fare spazio al vuoto fertile, perché già ne vivono immersi, in cui danno inizio alla mitopoiesi, anche sublimando un trauma e trasformandolo in un tratto caratteriale funzionale in quel momento così fluido e il più delle volte dannoso per un adulto più rigido e incapace di inventarsi nulla di nuovo per far fronte al qui ed ora.



Nel secondo episodio del podcast ci si concentra di più sul concetto di salute mentale e della chiarezza che concerne l'uscita dall'empasse e che permette di fluire nelle possibilità di contatto.

## Amarelo: topdog

Il terzo episodio del podcast parte dal fatto che siamo animali che hanno complicato il modo di arrivare a soddisfare i loro bisogni ma in quanto animali, in quanto scimmie, abbiamo sempre e comunque bisogno della nostra banana.

Esattamente come nella prospettiva olistica di Perls, Emicida cerca di riportare il suo pubblico al fatto che ci siamo dimenticati di essere comunque degli animali che vivono per nutrirsi, che lavorano, che si riposano e che fanno di tutto per andare a fare la spesa e continuare a nutrirsi e sopravvivere.

Perls parla di retroflessione, quando non si riesce a raggiungere un proprio obiettivo e sostanzialmente ci si limita e si vira su qualcos'altro. L'esempio più famoso è quello della *sindrome del succhiotto* in cui si ha l'impressione di masticare qualcosa, mentre non si sta facendo. La creazione di tutta una serie di sovrastrutture che fanno sì che non possiamo raggiungere quell'obiettivo, ma che creano una serie di convinzioni che ci permettano di mantenere il controllo su tutta quanta la nostra realtà in questo senso.

La canzone *amarelo*, che da il nome all'intera opera, parla di quelle che sono le stigmate che ognuno di noi porta, le croci, le cicatrici.

Il problema non è nelle cicatrici lasciate dal dolore ma nella nostra identificazione con lo stesso. Eckhart Tolle<sup>6</sup> parla di *corpo di dolore*, quasi come se fosse un'altra entità con la quale ci identifichiamo e che continuiamo a nutrire nell'arco della nostra vita.

Gli effetti di tutto ciò sono comprensibili iniziando da questa metafora.

Immaginiamo di romperci un piede. Il medico dopo una lustra, ci fa mettere il gesso e camminare con le stampelle. Questo è estremamente utile in quella data situazione. Che cosa accadrebbe però se non volessimo più toglierci quel gesso e continuassimo a usarlo più del dovuto?

La creazione di tutta una serie di sovrastrutture che fanno sì che non possiamo raggiungere quell'obiettivo, ma che creano una serie di convinzioni che ci permettano di mantenere il controllo su tutta quanta la nostra realtà in questo senso

<sup>6</sup> Eckhart Tolle: un nuovo mondo

Un carattere “ingessato”  
può essere utile nel  
momento in cui dobbiamo  
avere a che fare con  
una qualche lesione e  
dobbiamo recuperare e far  
rimarginare le ferite

Come primo fenomeno avremmo dei problemi con la pelle sotto il gesso.

La pelle è il principale confine dell'io, quello su cui avviene il contatto e una pelle “problematica” non permetterebbe di stabilirne uno soddisfacente.

Inoltre, avrebbe ripercussioni anche sul sistema scheletrico e muscolare, poiché una postura condizionata dal dolore sarà deformata e a lungo andare potrebbe evolvere in altre problematiche.

Il gesso e la cattiva postura possono essere intese come la specializzazione caratteriale. Un carattere “ingessato”, ad esempio, può essere utile nel momento in cui dobbiamo avere a che fare con una qualche lesione e dobbiamo recuperare e far rimarginare le ferite.

Amarelo parla del gesso che le persone nere e delle *favelas* sono costrette a mettersi intorno per sopravvivere in una realtà di violenza e carenze.

Mi viene in mente un episodio accaduto a un altro gruppo rap di San Paolo, negli anni '90. Il gruppo *Facção Central*, fu censurato per l'unico videoclip che aveva accettato di produrre su richiesta di Mtv. Il video era stato girato da un reporter d'inchiesta, in una favela di Rio de Janeiro in cui c'era stato da poco uno scontro tra bande rivali. Il video mostrava le condizioni della strada, con gli scalini sporchi di sangue che lo stato non si è premurato di pulire. Su quei gradini, tutti i giorni passavano bambini per andare a scuola.

La televisione pubblica censurò il video, accusando il gruppo di urtare le coscienze più sensibili come quelle di anziani e bambini.

La posizione del gruppo fu molto chiara: “perché mio nipote o mia madre devono sentire la puzza di cadavere e schivare le gocce di sangue per andare a scuola e al lavoro, mentre i vostri devono essere tutelati anche da ciò che passa su uno schermo? Loro possono spegnere la televisione, i nostri bambini no.”

Questo è un piccolo esempio di trauma e incuria da parte della società cui è sottoposto il pubblico tipico dell'artista e lo stesso.

Questo lavoro offre la possibilità, esattamente come ha fatto col suo concerto, di trovarsi esattamente dove non era previsto che fossero, tramite lo studio, tramite la crescita personale e l'approfondimento di una consapevolezza che si rivela fondamentale in tutto ciò che è stato narrato finora.

Il videoclip di *Eminenza parda* (pardo è l'etnia che si forma quando un mulatto e un bianco hanno un figlio) è molto bello ed esaustivo. Tratta di una famiglia nera in cui la figlia maggiore riesce a conseguire una laurea e la famiglia decide di festeggiare in un ristorante di lusso. Ristorante in cui però la maggior parte della clientela è bianca, li guarda male e addirittura c'è chi comincia ad andarsene via indignato.

Un *topdog* bianco ti perseguita e l'*underdog* del nero come schiavo in una forma di auto xenofobia e di razzismo interiorizzato che molti afrobrasiliiani e non solo hanno appunto portato con se stessi, la vergogna di essere neri, il fatto di non sentirsi mai abbastanza, è sempre lì silente ma presente.

*...Lei ha voluto farsi chiamare morena  
Che questo camuffa l'abisso tra sé  
E l'umanità piena...*

Il terzo episodio del podcast ci porta appunto ad avere un rapporto, a prendere contatto con queste due polarità l'*underdog* e del *topdog* e avere compassione con se stessi, non ascoltare né uno né l'altro ma condividere la passione, condividere il momento con se stessi, smettendo di giudicarlo e di giudicarsi, riconnettendosi con quello che è un concetto che è molto caro alla psicologia, in quanto la parola greca da cui viene *psiche* significa proprio "anima".

Ritornare all'anima delle cose l'anima, non intesa in un senso metafisico, ma intesa proprio in quel senso di ambiguità che può lasciare. Non è un termine scientifico e condiviso da tutti, non è un termine che per tutti ha lo stesso significato. E' proprio lì la compassione, è permettersi di andare dove appunto non c'è giudizio.

Prenditi quell'anima, prenditi quello che sei come persona, senza giudicarla, senza perseguitarla con razionalizzazioni che hanno il sapore di un censimento della realtà e senza vittimizzarla, per il suo non essere ideale.

Ritornare all'anima delle cose l'anima, non intesa in un senso metafisico, ma intesa proprio in quel senso di ambiguità che può lasciare

## Ismaïla: suicidio narcisistico

Nel quarto e ultimo episodio del podcast, Emicida inizia parlando proprio della retroflessione e di quelle volte in cui hai o

non hai fatto qualcosa che volevi fare soltanto perché non ci si aspettava che lo facessi o non credevi di poter essere all'altezza di farla.

La traccia "9inha" (l'espressione novinha di solito indica una ragazza molto giovane, quasi bambina, ma qua con il numero 9 fa riferimento a un tipo di pistola di nome 9 mm) parla di una prima esperienza (sessuale e criminale) durante l'adolescenza e descrive chiaramente la sensazione d'imbarazzo, la paura per quello che si sta andando a provare, la paura di sbagliare e di non essere all'altezza e tutti gli introyetti che ci possono essere.

C'è anche la pressione poi di doverlo fare per dimostrare qualcosa o di non potersi ritirare da quella situazione. Il piacere, il potere di un ragazzo di una favela costretto a commettere il suo primo omicidio.

Quando si parla della prima volta del sangue, dell'imene che si rompe e il sangue sul letto come dopo un omicidio.

Un gesto che il ragazzo è costretto a compiere per uscire da uno stallone: da un lato quello dell'esplorazione del corpo altrui e dall'altro la ribellione contro una condizione avvilente.

La gestalt insiste molto sulla differenza tra agito espressione e in questo caso la biforcazione del significato della canzone potrebbe esserne un valido esempio

La gestalt insiste molto sulla differenza tra agito espressione e in questo caso la biforcazione del significato della canzone potrebbe esserne un valido esempio.

Da un lato abbiamo un acting out che agisce l'aggressività e la rabbia sotto forma di violenza finalizzata a prendersi ciò che si vuole e che per altri è dato per scontato. D'altro abbiamo il più naturale degli atti umani, quello tramite cui nasciamo e che poiché animali che amano complicarsi la soddisfazione dei propri bisogni, si porta con sé un container di ansie, paure, sensi di colpa e altre resistenze.

In *Ismaila*, la traccia successiva, che suona quasi come un prequel del battesimo del sangue di 9inha, all'artista dà il meglio di sé.

C'è un proverbio che dice che il secondo soldato a entrare in battaglia è sempre quello più coraggioso, perché sa già quello che lo aspetta e nonostante questo va avanti lo stesso.

Le aspettative sulle conseguenze già in età neonatale, possono gettare le basi per l'intera organizzazione della psiche di un individuo e quando, come nel caso di individui che crescono in am-

bienti con gravi carenze sociali, i bisogni non trovano alcun modo per essere soddisfatti, la retroflessione su altro e l'introiezione di dogmi sociali e falsstaree credenze affiorano copiosamente.

*Ismaila* parla di una vecchia leggenda in cui una donna è affascinantissima dalla luna e dal suo riflesso sul mare, tanto da camminare su una scogliera per andare a prenderla. Non si accorge che la terra sotto i suoi piedi viene a mancare e avviene una divisione: il suo corpo finisce in mare e la sua anima finisce in cielo.

Una separazione, una biforcazione che è la più bella metafora di quella che è la maggiore difficoltà che attraversa chi viene da contesti per cui non è previsto un posto a sedere nel benessere. Con il riferimento al mito greco di Icaro, *Ismaila* si suicida senza rendersi conto di suicidarsi.

*Mi sono guardata allo specchio  
e Icaro mi ha sfidato  
Non volare così vicino al sole  
loro non vogliono vederti libero  
Immagina vederti re  
la brava gente vuole vederti drogato  
Per poi dire "lo avevo detto"*

La canzone però fondamentalmente tratta anche della condizione dei neri in Brasile. Ancora molto limitata e ancora, come nel caso per esempio di George Floyd, una vita tolta in condizioni di codardia gigantesca da parte di chi detiene il potere, in un rapporto con la morte molto stretto.

Consapevolezza fondamentale anche per Heidegger, per cui conferisce all'uomo una limitatezza, una risoluzione che fa sì che noi siamo costretti a compiere questo suicidio per andare avanti, per evolvere. L'alternativa è la retroflessione e l'introiezione.

L'essere per la morte del filosofo tedesco, la prima nobile verità del buddismo, ovvero che la vita sia dolore e la seconda che afferma che il dolore venga dal desiderio, sottendono un messaggio sottile molto importante: stare con...

Stare con il dolore e con la morte, significano essere in contatto con le stesse e tornando al concetto di *Principia*, ogni contatto ci cambia profondamente.

---

Stare con il dolore e con la morte, significano essere in contatto con le stesse e tornando al concetto di *Principia*, ogni contatto ci cambia profondamente

---

Ismaila, come Icaro, sono in contatto con i loro desideri, con il dolore di non poterli raggiungere e con la possibilità di morire, ma nonostante questo, non si fermano.

La più grande limitazione del soggetto della canzone è in quella condizione chiamata razzismo strutturale, secondo cui la società non è abituata a vedere un nero occupando una posizione sociale elevata.

L'individuo, come per Perls, si trova da una parte a introiettare la nevrosi collettiva o ad assumere quella individuale, trovandosi davanti ad un bivio sul cambiamento da apporre: alloplastico o autoplastico.

Il coraggio non è l'assenza di paura ed è esattamente di questo coraggio che parla il podcast.

Il poeta Sergio Vaz<sup>7</sup>, intervistato nel podcast, afferma che sebbene la società ponga la sua classe nella periferia dell'esistenza, aspettando come un cane che cada qualche briciola del tavolo dei privilegiati, la letteratura, l'arte, abbia la capacità di riposizionare gli individui al centro della propria verità narrativa.

Per come la intendo io, è come l'idea di trovarsi davanti ad uno psicoterapeuta che "sappia" come funzioni la tua psiche meglio di te e che per questo possa interpretare i tuoi sogni o restituire una diagnosi, sulla base di una conoscenza esterna che tu non hai i mezzi per acquisire.

L'arte che si muove per via analogica e che non richiede tecnicismi o studi che la rendano appannaggio solo di chi abbia i mezzi per poterla approfondire è come una fenomenologia che ti viene a prendere dove sei per portarti dove vuoi essere ed è al 100% Hip-Hop.

L'album si chiude con la canzone *Libre*, una collaborazione con due artiste venezuelane, che tratta di questa libertà acquisita che però ricorda da dove viene e dove sta andando. L'individuo che raccoglie il suo sostegno interno, il sostegno di se stesso. Che ha vinto delle battaglie molto più difficili di chi si trova già lì.

L'ultimo episodio del podcast si basa sul rapporto tra il coraggio e il cuore. In questo senso usare il cuore, affrontare una situazione dolorosa e uscirne più forte di prima, uscire andando avanti, mettersi in gioco.

L'arte che si muove per via analogica e che non richiede tecnicismi o studi che la rendano appannaggio solo di chi abbia i mezzi per poterla approfondire è come una fenomenologia che ti viene a prendere dove sei per portarti dove vuoi essere ed è al 100% Hip-Hop

<sup>7</sup> Sergio Vaz: poeta brasiliano

Il cuore e il coraggio che ci servono per compierlo quel sacrificio narcisistico, quel suicidio narcisistico che è necessario per il fluire della personalità, il fluire dell'io, nonostante i persecutori e le vittime.

Perché alla fine tutto è un dialogo tra sé e il proprio mondo.

*...Ma poi alla fine questa canzone mi sa che più che d'amore parli del senso di colpa di essere felici. E allora concludo da rapper con la frase ha effetto in rima ...E caro Willy, tieniti forte, tento il capovolgimento. La felicità non è mai un furto, piuttosto è un bel risarcimento...<sup>8</sup>*

*Pace e corpo  
Chiarezza e mente  
Compassione e anima  
Coraggio e cuore1*

## BIOGRAFIA

**1 Claudio, Naranjo** *atteggiamento e prassi nella teoria gestaltica,*

PGreco edizioni, 2016 Milano

**Perls, L'io la fame e l'aggressività,** Franco Angeli, 1995.

**Heidegger, Essere è tempo,** Mondadori, Milano 2001.

**Husserl, Idee per una fenomenologia e per una filosofia fenomenologica,** Einaudi, Torino 2002

**Sartre, Essere e nulla,** Gallimard, Parigi 1943.

*Emicida, Il resto è storia*

<https://www.netflix.com/it/title/81306298?s=a&trkid=13747225&trg=cp&vlang=it&clip=81319091>

**Emicida, amarelo prisma-**

[https://youtube.com/playlist?list=PL\\_N6VL1gm0aJ3z35IScHEkjLLh\\_24xk3A](https://youtube.com/playlist?list=PL_N6VL1gm0aJ3z35IScHEkjLLh_24xk3A)

**Emicida, amarelo**

[https://youtube.com/playlist?list=PL\\_N6VL1gm0aLlr0HQ6yl2lRXdSfuxMt-s](https://youtube.com/playlist?list=PL_N6VL1gm0aLlr0HQ6yl2lRXdSfuxMt-s)

**Enrico Berti e Franco Volpi, Storia della filosofia dall'antichità ad oggi,** Laterza editore 2007.

**Kwame Anthony Appiah, "quell'x tale che..",** Laterza editore, 2009.

**Adriana Lis, Silvio Stella e Giulio Cesare Zavattini,**

*Manuale di psicodinamica,* Il mulino, 1999

Leopardi, *L'infinito, Recanati, 1818-1819*

**Ekhart Tolle, Un nuovo mondo,** Mondadori.

**Facção Central censura** [https://youtu.be/yvpt\\_wx\\_gtQ](https://youtu.be/yvpt_wx_gtQ)

<sup>8</sup> Emanuela Fanelli nell'album del rapper italiano Willy Peyote





*Gestalt in versi*

*Per inserzioni pubblicitarie scrivere a:*  
roma@igf-gestalt.it"

**R**enata ha 39 anni, attraversa gli studi di filosofia e comunicazione, il marketing, di cui si occupa oggi nel suo lavoro, pratica e insegna lo Zhineng Qigong, una disciplina cinse che intende la salute e il benessere come pratica che allena alla consapevolezza, favorendo il benessere psicofisico nella sua interconnessione tra mente e corpo. Renata scrive diari sin da piccola. Per lei la poesia è stata una porta di accesso alla comprensione di sé, ai movimenti del sentire, una foto per tenere traccia dell'esperienza, per connettere pensieri sensazioni ed emozioni, un atto creativo per il bisogno stesso di sentire. Oggi riesce con più facilità a percepirsi, si sente più consapevole di ciò che le accade e scrive meno. Noi d'altro canto le auguriamo di creare ancora, in qualsiasi forma, e di donarlo come ha voluto fare oggi.

Il suo percorso di vita così intrecciato tra mente e corpo, strategie e connessione, mi stupisce e mi cattura cauta e rispettosa, attenta e sulle nuvole, dentro e fuori. Mentre la leggo, mi ritrovo a fare una delle cose che spesso faccio in giro per la vita, osservando con una curiosità sfrenata esistenze diverse intorno a me: sono al parco e osservo una formica attraversare la natura impervia, decisamente poco favorevole, imbrattata dalla velocità umana, da quella mancanza di bello e di buono che...ma lei prosegue senza sosta il suo viaggio verso la tana, la protezione, la riserva, dentro e fuori... Una forza bestiale e un contatto a terra lieve che sfiora. Immagini che Renata mi evoca nel suo poetare.

Movimento e silenzio, desiderio e pudore, ama andare in moto e con le sue parole ci permette di salirci insieme, su quel desiderio sfumato di paura ed eccitazione, affidato al vento, che tocca la pelle e non si lascia afferrare. Possiamo osservare, fermarci, scendere, sentire l'acqua che bagna appena e si ritrae, che ci lascia ispirare ed espirare, coltivando un desiderio di accesso e contatto, di benvenuto a ciò che non conosciamo, senza pretesa di cattura, naturale, e sì, impermanente.

Vi lascio ora a questa natura, perché ognuno ha la sua con cui giocare insieme e lasciarsi portare. Grazie Renata

## Senza titolo 2018

*Donna di vento  
Che soffi sui giorni di cambiamento.  
Ti sento  
Senza poterti afferrare.  
Chi sei tu?  
Sconosciuta che parli all'Anima.  
Da dove vieni,  
che in silenzio entri  
in una zona inaccessibile.  
Ragazza di mare  
Fatta di onde,  
il tuo moto è un  
andare e  
venire.  
In un ciclo di alta  
e bassa marea.  
Posso ammirarti  
Ma senza toccarti*

**Renata Altobelli**

**D**aniele Cerioni è un poeta emergente col forte desiderio di donarsi al mondo come poeta e la tenacia di un “vecchio ciclista”. Molte sue poesie sono state già pubblicate. La sua metafora del ciclista mi ha molto incuriosito. E mentre m’incuriosiva ho continuato a leggerlo un po’. A rileggerlo ancora. E a rileggerlo mentre lo presento a voi, attratta dalle immagini che pare rinascono più volte a ogni parola, a ogni traversa, a ogni risalita. Come nei sogni, dove le immagini e i loro desideri a volte s’intrecciano, si chiudono, si riaprono, a volte si connettono a “un filo d’argento” durante una stessa notte.

La sua poesia “nasce per caso”, lasciandoci intendere un’ispirazione colta a volo, come accade quando troviamo il modo, il nostro, di rendere creativa la cura per noi stessi, di lasciarla libera di prendere forma artistica nell’atto stesso di osservarci, di ascoltarci, dandoci il permesso di farci del bene.

“Scrivere fa bene all’anima. . . mi fa stare meglio, mi pone in uno stato di appagamento spirituale” ci dice Daniele, come fosse un decompressore cauto e lento di ansie e paure, per non dimenticare i sogni con le loro missive intimamente misteriose e dense, o per non cestinare pensieri che vogliono la nostra attenzione e che nel caos spesso, come dice lui stesso, diamo in mano all’oblio.

Mentre mi lascio trasportare dalla poesia di Daniele, mi piace poter sentire aprirsi in petto le possibilità di legarsi e separarsi delicatamente. La delicatezza, arriva carnosa nelle sue parole, ci ricorda quanto ci appartiene naturalmente, quanto l’esistenza è coriacea ed anche vulnerabile, è anima e carne. Mi ricorda che, come ogni creatura inclusa in questa terra, mi accendo e mi spengo, vivo e muoio, mentre nel frattempo ti rivolgo o accetto l’invito a tenerci

al filo giocoso e morbido del consenso, per non perderci nel cielo o per lasciarci fluttuare affidandoci alla vita, più grande.

E ora vi lascio assaporare e udire delicatamente le sue immagini inchiostrate, con l’augurio di percepire ogni finezza sinestetica. Grazie Daniele

### SONO ANCHE IO NATURA

*E come ogni creatura  
di questa Terra,  
anche io sono creatura.  
E brucio al fuoco ardente  
e mi spengo all’acqua corrente.  
Solo cenere resterà di me.  
Anche se duro di carattere,  
come la roccia o come il marmo,  
il mio cuore si sgretola  
se viene ferito.  
Perché il mio animo è docile, garbato.  
Sono anche io frutto di questa Terra,  
sono anche io umano.  
E mi scaldo al sole come  
le tue parole dolci scaldano  
il mio piccolo cuore.  
Sono anche io frutto di questa Terra,  
e come gli alberi sono mosso dal vento.  
E con me altri cento.  
Così mi lascio con loro trasportare,  
come un aquilone maldestro.  
Se non vuoi farmi perdere nel cielo,  
legami forte ad un filo d’argento.  
Oppure, se preferisci,  
lasciami libero di fluttuare in aria,  
nella natura selvaggia,  
che forse è la soluzione più saggia.  
Perché anche io sono natura,  
sono la sua parte più pura.  
Così, nudo in mezzo alla natura,  
ritrovo me stesso,  
mi riconosco creatura  
e non ho più paura.*

**Daniele Cerioni**

Oggi Gestalt in Versi saluta e ringrazia di cuore coloro che hanno reso possibile questa nuova uscita chiudendo con un racconto del nostro Pierluca.

Faccio difficoltà a chiamarlo racconto. L'ho osservato per giorni prendere la forma dell'invito. Non era mai il momento giusto per dedicargli la giusta attenzione, uno stato d'animo che potesse accoglierlo per sentirlo vibrare con l'intensità umile e sacra dei saluti, di quei saluti che riavvolgono un nastro e nel contempo aggranciano ai suoni dell'incontro, della relazione, della vita.

## IO E TE

*Immersa a prendere tutto  
Dimenticai di prendermi sul serio  
Dimenticai di odiarti un po'  
Di lasciarti andar via*

*Dimenticai di lasciarmi vuota  
Dimenticai di amarti ancora*

*Dimenticai me  
Dimenticai te  
Sparimmo*

*Dimenticai  
quanto basta per ricordare  
lo spazio tra te e me*

*Sollevai la tenda  
Dimenticai il sipario  
La platea  
Io e te*

**Betti De Stefano Silvestri**

Più mi ostinavo a rendere giusto un momento, più mi congelavo. Stasera, mentre mi accingo a finire il numero, decido di entrare e scaldarmi un po', consapevole della moltitudine dei colori, delle luci e delle ombre che avrei potuto sentire.

Decido di prendere un po' parte anche io della testimonianza che Pierluca ci lascia e ci dona dell'esistenza di Xana, una sua amica e collega che purtroppo è venuta a mancare da poco.

## Perché faccio fatica a chiamarlo racconto?

Perché Pierluca ci parla, ci suona e ci dipinge tra fantasia e realtà il frutto del loro incontro. E il modo con cui ci fa dono della sua esistenza è un'immagine che non cessa mai di rendere poesia la vita di Xana.

Una poesia dove una vita si fa immensa in tutte le sue parti, esplorata attraverso tutti i sensi, attraverso la fatica, il coraggio di prendere strade nuove, traverse, viottoli, vicoli, porti, mareggiate, travestimenti, smascheramenti.

Pierluca ci racconta un misto di piacere, eccitazione, avventura, limiti, curiosità, successi, un misto circense di gioco, malinconia, musica e magia in equilibrio su un filo che non smette mai di vibrare con amore ai suoni, tutti, di tutti, dell'esistenza.

Grazie Pierluca

## L'acrobata sulla scogliera di Pierluca Santoro

Il pianto a diretto della pioggia che batteva e rendeva inviolabili le scale di São Cristóvão assordava il cuore, riempiva la stanza di un suono sordo allo scivolare dei pensieri, svuotava l'anima. I suoi occhi non erano del blu di sempre, il grigio vitreo dei riflessi di pioggia inondava l'iride del suo sguardo come se una coperta di lana si fosse messa tra lei e il mondo a coprirle la vista. Quel giorno Xana stava diventando una donna, forse non proprio quella che avrebbe desiderato essere da piccina, ma qualcosa di più salato, come è il mare appunto, anche quando non è agitato. Nei sogni e nei ricordi, così vicini e presenti in quel momento, c'era ancora il circo con i suoi acrobati e nani che si affollavano nella furibonda rincorsa del gioco infinito dei bambini.

*Perché si agita tanto il mare, mamma?* Chiedeva la piccola acrobata emozionata e col fiato sospeso. I giochi, le rincorse e le baruffe la riempivano di gioia e stanchezza.

- Perché anche il mare, ogni tanto, ha bisogno di divertirsi e giocare con le barche che solcano le sue acque, piccola mia, io lo so bene...

*Si, ma non è pericoloso navigare con quelle onde così alte?*

- Certo che è pericoloso, ma certe persone non hanno paura delle onde alte e del mare che fa gli scherzi. Si tuffano alcune volte magari non tornano più.

*E se non tornano allora io con chi resto a giocare?* a me piace la terra allora, perché è ferma, e io posso giocare all'infinito!

- Puoi giocare sempre e comunque all'infinito, basta che tu non confonda mai le onde del mare con le onde del cuore. Nel cuore non ci si perde mai e si torna sempre...

Ci sono momenti della vita che non si riescono ad afferrare e comprendere nel profondo, fino a quando, quasi inaspettatamente, una porta della memoria si apre all'improvviso e gli eventi si riconfigurano, prendono una vita propria e raccontano una storia nuova, fatta di colori ed emozioni diverse, quasi dimenticate. Parte in fondo da qui la storia che vi voglio raccontare, quella di Xana Roque Antunes, nota a molti come la creatrice dell'International



Xana è stata una delle pioniere nello sviluppo della Gestalt portoghese. Ha sempre dato un enorme contributo alla costruzione della Gestalt in Portogallo, fin dall'inizio alla formazione dell'Associazione portoghese di Gestalt, una delle sue cofondatrici. È stata una delle prime a credere in questo progetto con grande entusiasmo e soprattutto tanto amore. Sempre molto caro a tutti conquistandoci con la sua dolcezza disegnata sul suo sorriso e sussurata dalla sua voce. Una bella donna dentro e fuori, una buona amica, consegnata alle cure degli altri.



“Voice” Institute di Lisboa, con sedi a Mumbai, Rio de Janeiro e, ovviamente, Roma. Ma nessuno forse conosce i pellegrinaggi che questa donna ha affrontato e che proprio da Roma, appunto, sono passati come un filo attraverso la cruna di ago.

Tutto prese forma da una lettera, quella che Xana avrebbe voluto scrivere alla sorella e che effettivamente cominciò a tracciare ma che, quasi per una strana magia della parola e del suono delle sue emozioni, si trasformò in un'appassionata dichiarazione d'amore per Manuelito. Bizzarro il destino certe volte, confonde le scelte con delle cadute e dei rovinosi capitomboli con delle vittorie alla lotteria. Fatto sta che quel giorno le parole d'amore scritte per l'una si trasformarono in quelle scritte per l'altro e, alcuni mesi dopo, gli occhi blu della pur sempre piccola Xana si trovarono scaraventati davanti allo splendore del Colosseo. Nessuno sa precisamente che cosa successe in quei tormentati giorni della scelta, l'abbandono di Lisboa e della casa del circo in favore del viaggio e della passione. L'unica cosa certa è che venne presa sotto le lenzuola, in un turbinio di nuove acrobazie circensi fino ad allora sconosciute e diverse da quelle infantili, e da suoni poetici che alle orecchie di Xana gridavano con forza: “Vieni con me!”. E lei andò.

Voce. Nella casa del circo non c'era posto per la tristezza, era stata bandita e messa in esilio come si faceva con la peste negli anni di dominio arabo su Lisboa. Il pericolo che contagiasse e inquinasse la tavola imbandita dei quattro acrobati era insostenibile e il signor Antunes si affannava quasi tutti i giorni a blindare porte e finestre affinché nemmeno un alito di quella massa informe penetrasse e ungesse l'animo dei figlioli. Lui sapeva bene quanto fosse potente e pervasiva la forza di quella emozione e quanto anche facilmente potesse essere scambiata e alternata all'estrema euforia della sua assenza. Aveva lottato a lungo al fianco di sua moglie nel tentativo di sottrarla magicamente alla forza altalenante e alla fine c'era pure riuscito a imbrigliarla con la tenacia e la dedizione. Ma non si faceva ingannare troppo dai suoi successi e tutti i giorni ricopriva di una polvere di stelle le funi con cui gli acrobati si allenavano alla vita, così come il giocatore di biliardo umetta la sua stecca. Solo una dei quattro, un po' più scoperta e forse più curiosa, si fece contagiare da quella strana e tentatrice emozione e, nel piroettare e girovagare dei giorni e delle notti, se ne fece preda

come il topo con il gatto. Ma questa è un'altra storia e non c'è spazio né tempo adesso per approfondirla come si dovrebbe. Di sicuro c'è una cosa, che la piccola Xana stava diventando sempre più libera e forte come acrobata circense anche grazie a quella polvere di stelle; le pareti, le scale e i mobili troppo piccoli per contenere la sua passione per la vita; il mondo fuori, troppo grande per non essere assaggiato, esplorato e navigato fino in fondo. È così che prese forma la famosa lettera a Manuelito che doveva essere per la sorella, dopo una lunga serata trascorsa tra locali di fado, vino verde e del buon marocchino.

Nella lettera c'era tutto il suo amore, anche quello per se stessa, che la avvolgeva come la rete di protezione del circo in cui si era tanto allenata da piccola, e un po' di polvere di stelle, sempre utile quando bisogna sognare una vita ancora da affrontare. Era un suono, una voce che partiva dal cuore, quella voce a cui decise, da quel momento, di non voler rinunciare mai. Manuelito, in ogni caso, né restò rapito, come fosse quella di una sirena e decise di abbracciarla e portarla con sé.

Città. Se Lisboa era una poesia, Roma era un romanzo. Così Xana lesse l'intricato e caotico sottofondo umano della Roma di quel periodo. Barboni e artisti alternavano il loro schiamazzo alcolico a quello unto e affettato dei burocrati e dei commercianti. Il centro di Roma le sembrava immenso, eppure non faceva altro che incontrare sempre gli stessi personaggi, quelli che piacevano a lei. Manuelito si era dato un tono da vacanze romane facendo fotografie e studiando Belle Arti, Xana ancora non sapeva esattamente cosa volesse da quella città multiforme e soprattutto da se stessa. Ciò di cui era sicura e di cui subiva inesorabilmente il fascino era il suono della voce. I romani non sono certo noti per la dolcezza dell'espressione né, tantomeno, per le sfumature di volume e intonazione. Ma c'era qualcosa nel modo di parlare che l'attraeva senza dubbio e persino da quelli che strillavano nei mercati di Porta Portese e di via Sannio cercava di capire il senso ultimo del suono della voce.

Il suono della voce, appunto. Ma di quale voce esattamente andava in cerca Xana?



Abbandonò la città eterna una mattina di sole splendente, di un inverno di tramontana, consapevole che non sarebbe stata l'ultima fotografia di Roma a lasciarsi alle spalle. Ci sarebbe tornata prima o poi, ad ascoltare quelle voci.

Fu l'ultima volta invece che vide Manuelito, ancora addormentato sotto le coperte dopo una notte di feste e banchetti romani. Uno strano richiamo aveva avvolto ormai da alcune notti i suoi sogni, un suono così forte che non poteva rimanere inascoltato. Il circo, la polvere di stelle, le giravolte sulle rive dell'oceano avevano da tempo cominciato a risuonare come i lampi di un temporale lontano. Bisognava mettersi al riparo o, nella più affascinante delle prospettive, rimettersi in moto per scoprirne un nuovo senso, darne una nuova cornice, definirne i colori per sempre. Optò per la seconda possibilità e fu necessario un solo biglietto, macchiato dalle tante lacrime di rimorso e abbandonato sul comodino accanto al letto, a spiegare il senso profondo del suo turbamento. Così decise che l'esperienza lontana da casa dovesse terminare proprio in quella giornata di sole freddo, dove la luce nasconde, accecante, il senso profondo dell'inverno, con le sue nebbie e le sue schiarite, le coperte e i termosifoni tiepidi, per lasciare spazio al ritorno. Era tempo di andare incontro alla primavera.

Viaggiando in autostop lungo la via francigena, Xana in quel lungo ritorno conobbe molta gente. La maggior parte di questa spersa lungo gli sconnessi sentieri del desiderio. Si fece trasportare dall'euforia della traversata come solo un naufrago sa fare quando comincia a vedere la riva della terra che prima o poi lo accoglierà in ogni caso. Casa era ancora lontana migliaia di chilometri, eppure incredibilmente vicina al cuore e all'anima.

Tra i vari passaggi fortunatamente raccolti, da Firenze a Genova, da Ventimiglia a Port Bou, passando per la Costa Azzurra, Nizza e Monte Carlo, incontrò un uomo che non dimenticò più. Il passaggio più importante.

Camminando sulle rive di Tarragona, lasciata ormai alle sue spalle Barcellona dove una settimana intera di incontri, alcuni intensi altri meno, che le avevano lasciato in tasca un mucchio di cartoline da viaggio, fu colta da quello che i romantici del tempo definirebbero senza alcun dubbio una coincidenza straordinaria:

un vecchio camioncino Wolkswagen con tre compagni portoghesi esuli in Italia che, con la fine del regime, tornavano festanti nella loro amata Lisboa...

Il circo, ancora. Tra quei tre improbabili compagni di ritorno a casa trovò suo marito, e il circo prese finalmente spazio nel suo cuore e nella sua pancia. In pochi anni il circo allora fu dappertutto: in camera da letto, in cucina, in salone, al lavoro, trovato con non pochi sforzi visti gli impegni circensi, e soprattutto in ogni momento della vita. Tre nuovi acrobati affamati di vita, spettacoli e risate imperversarono nella vita di Xana e Alejandro, riempiendo senza confini il loro amore, il loro futuro e la loro quotidianità.

Ma, si sa, la vita circense è dura, e come quasi tutte le cose nella vita degli artisti, alla faccia della medaglia fatta di gloria e successo corrisponde sempre quella del sacrificio, della rinuncia e spesso della delusione. Xana conosceva bene quella sensazione. Le finestre aperte del nuovo circo, che il vecchio Antunes con grandi sforzi in passato era riuscito a tenere quasi ermeticamente chiuse, nel cuore di Alejandro invece permisero l'ingresso anche del blu nel suo cuore. Lentamente ma inesorabilmente scoprì che quella vita non era fatta per lui e un giorno, esattamente come la giovane Xana aveva fatto con Manuelito, prese proprio l'apertura di quelle finestre come l'occasione per andarsene e si allontanò. Il circo per lui era uno spettacolo da godere a piccole dosi, troppo intensa una vita che non prevedesse però anche la solitudine e il riserbo della normalità. Andò via, ma rimase sempre affacciato a quella finestra, consapevole che di quello spettacolo, di quel circo, in fondo, fosse anche lui, oltre che spettatore, eterno produttore e impresario...

Infinito. Il resto della storia di Xana Roque Antunes è nota a tutti o quasi. Il circo si trasformò, nel giro di alcuni anni, in una giostra dal sapore antico, come quei vecchi bistrò parigini in cui non importa quanti clienti ci siano, il servizio è sempre attivo e l'atmosfera sempre viva. Alcuni mesi si sbarca il lunario, in altri si fanno grandi feste. Il suono delle voci che affollano l'animo e il cuore di un gestore di bistrò è purtroppo sempre vincolato a quello dei suoi clienti, ma un orecchio attento sa sempre trasformare in poesia anche il minimo accenno di tristezza che entra

dalla porta d'ingresso. Così Xana decise di fare della sua capacità di ascolto di quel suono, la sua nuova professione. Cominciò a cercare, a studiare e sostenere anche i piccoli rumori che venivano dal profondo del cuore dei piccoli acrobati sparsi per il mondo, soprattutto di quelli che non avevano avuto la fortuna di poter vivere in un circo denso e affascinante come il suo. Tornò a Roma, visitò il mondo e le città più importanti, alla ricerca di quelle tonalità sfumate dentro le voci delle persone. Trovò l'infinito espressivo dentro quelle voci bambine, quasi come infinito è il canto delle sirene che invitano i naviganti a tuffarsi nel mare. Il mare, anche in tempesta, smise di farle tristezza...

FINE

*Per inserzioni pubblicitarie scrivere a:*  
roma@igf-gestalt.it"

*Per inserzioni pubblicitarie scrivere a:*  
roma@igf-gestalt.it”



Istituto  
**Gestalt**  
Firenze®

[www.igf-gestalt.it](http://www.igf-gestalt.it)

ISSN: 2282-2372