

## **CAPITOLO TERZO**

### **PSICHIATRIA E PSICOLOGIA ALLE SOGLIE DEL TERZO MILLENNIO: RIFLESSIONI SULLA DIMENSIONE SPIRITUALE**

---

#### **A) DIMENSIONE SPIRITUALE**

**SCRIVERE O “FARE ANIMA”**

***WRITING OR “SOUL-MAKING”***

**Antonio Cirillo**

*Psichiatra, Psicoterapeuta*

---

SCRIVERE O “FARE ANIMA”

---

**Riassunto**

Quello di “fare Anima” è un imperativo per lo psicoterapeuta junghiano, dentro e fuori la stanza analitica. Perciò anche quando scriviamo un articolo, dovremmo chiederci se lo stiamo rispettando.

Per fare Anima è richiesto all’Io un atteggiamento religioso di abbandono rispetto alle direttive profonde del Sé. Questi, a volte, può chiederci di “non agire”, nel caso di specie di “non scrivere”.

In questi casi è particolarmente difficile tener fede al compito, quando la cultura dominante è quella occidentale per la quale essere attivi equivale ad essere sani o, ancora di più, essere vivi, esistere.

Insomma, per scrivere in modo veramente ispirato bisogna saper astenersi dal farlo.

**Parole chiave:** *psicologia analitica, anima, fare anima, religiosità, scrivere*

**Abstract**

That of “soul-making” it is an imperative for the jungian psychoterapist, inside and outside the analytical room. For this reason, whenever we are writing an article, we should ask ourselves if we are respecting it.

“Soul-making” requires the Ego must assume a religious attitude of submissiveness to the inner drive of the Self. The Self, infact, can ask us “not to do”, in the specific example not to write.

In those situations, it is extremely difficult to remain inactive especially where the dominant culture is the western one, for which to be active equals to be sane, or even better to be alive, to Be.

So, in order to write in an inspired way, we need to learn not to.

**Key words:** *analytical psychology, anima, soul-making, religiousness, writing*

«*Il sale della terra è l'anima*» (JUNG, 1955/56)

### 1. La “chiamata”

Scrivere è un atto di relazione ed è influenzato dal particolare rapporto con Anima. La qualità di questo rapporto, tipicamente “artistica”, fa sì che ogni azione sia sempre una “chiamata”: qualcosa cui rispondiamo con tutto noi stessi. Perciò Rilke consigliava:

*Ricercate la ragione che vi chiama a scrivere; esaminate se essa estenda le sue radici nel più profondo luogo del vostro cuore, confessatevi se sareste pronto a morire, quando vi si negasse di scrivere. Questo anzitutto: domandatevi nell'ora più silenziosa della vostra notte: devo io scrivere?* (RILKE, 1903)

È giusto farlo se è veramente necessario, prima di tutto “per noi stessi”. È sorprendente verificare, ogni volta, come agire secondo un'intima necessità sia ciò che maggiormente ci avvicina agli altri. La relazione autentica nasce da un atto di estrema fedeltà a sé.

Quando scrivere è improntato ad Anima è sempre un'iniziazione, un momento estremamente delicato che sembra proiettarci in una dimensione di temporanea estraneità dal mondo esterno.

Si è costretti ad una relazione intima con se stessi: in fondo con Dio (il transpersonale, il Sé, il grande inconscio, il numinoso). La presenza di un terzo è, in questa condizione, sempre un elemento di disturbo, basta a far saltare quell'atmosfera di magia in cui Anima si fa sentire: e viceversa, se Anima chiama fa temporaneamente “saltare” la relazione con gli altri, o almeno così sembra. In realtà è il nostro punto di vista cosciente che ci permette di entrare in relazione intensa con un fattore alla volta:

*Quando tre persone viaggiano insieme  
il loro numero si riduce di uno.*

*Quando si viaggia da soli si trova compagnia* (I KING, 1995).

Il “terzo” disturbante può essere avvertito come proveniente dal mondo esterno o da quello interno (l'“egolatria” (TEDESCHI, 2000), i desideri narcisistici).

---

## 2. “Perdersi in Anima” e “perdersi Anima”

Scrivere con Anima è difficile perché significa resistere in uno stato di “sospensione” tra l’inconscio e la coscienza, senza sbilanciarsi dall’uno o dall’altro lato.

Può avvenire, infatti, che Anima prenda il sopravvento. La fascinazione dell’archetipo ci ha catturato, sentiamo la pienezza di vita e la sua sacralità: “tutto è servizio” (BUBER, 1985). Ma c’è solo la vita in sé: dire o scrivere qualcosa è molto difficile, spesso impossibile. Qualsiasi analisi ci conduce alla sintesi estrema. Non rimane che l’affermazione di Lao Tzu:

*Il Tao che può esser detto  
non è l’eterno Tao (LAO-TZU, 1987).*

L’Io si è perso, non senza un segreto piacere, in Anima (il che ha i suoi pericoli).

Ma una reazione cui assistiamo più frequentemente è l’inflazione dell’Io, per cui al silenzio del saggio-troppo saggio (e quindi non più saggio) si sostituisce un’iperattività priva di spessore, soporifera. Prima l’Io si perdeva in Anima, ora non resistono l’uno vicino all’altra: l’Io non tollera un’eccitazione che evidentemente gli risulta eccessiva e lo porta ad agire (e quindi a scrivere). Non è riuscito a metabolizzare la ricchezza di contenuti che lo ha sfiorato per un attimo. Ciò non toglie che non possano esserci perle di saggezza e buone intuizioni, ma sempre in mezzo ad un fiume di inchiostro (o parole) tanto superfluo quanto privo di Anima.

In questi casi la grande suscettibilità di Anima è il risultato della nostra incapacità a trattarla. Viviamo in una cultura così sbilanciata nel senso dell’estroversione e dell’adattamento al mondo esterno che l’adattamento a se stessi è diventato “questione da esperti del mestiere”: per molti di noi, vivere con Anima, risulta quanto meno bizzarro, fuori moda ma, soprattutto, rischioso.

*La sua intima ora  
Lo spirito non svela.  
Che panico avverrebbe nella via  
Se qualche volto tradisse*

*Il peso sotterraneo*

---

*Le cantine dell'anima.  
Lode a Dio, che la cosa più esplosiva che fece  
Ha il permesso di starsene in silenzio! (DICKINSON, 1873)*

Ma abbiamo ecceduto nel mettere a tacere Anima e adesso è diventata un'estranea. Per molti, specie nel mondo scientifico, è stata così soffocata e repressa che è diventata inadatta alla vita:

*Quella vita che fu tenuta a freno  
Troppo stretta, e si libera,  
Correrà poi per sempre, con un cauto  
Sguardo indietro e paura delle briglie.  
Il cavallo che fiuta l'erba viva  
Ed a cui sorride il pascolo  
Sarà ripreso solo a fucilate,  
Se si potrà riprenderlo (DICKINSON, 1881).*

Insomma, tra “perdersi in Anima” e “perdersi Anima” quest'ultima evenienza mi sembra la più sollecitata dalla cultura occidentale.

L'impazienza ci caratterizza: vogliamo risultati rapidi, da noi stessi e dai nostri pazienti, dimostrabili e visibili a tutti. La preoccupazione di “comunicare”, “dimostrare”, “supervisionare”, “esporre al pubblico” mi sembra spesso superiore a quella di “curare”.

Figlia dell'impazienza è anche l'enfasi che, negli ambienti psichiatrici, diamo ai sintomi di inibizione rispetto a comportamenti collettivi. È come se regnasse lo slogan “faccio, quindi sono sano e vitale”. C'è abuso, praticamente, di tutto ciò che promuove l'azione, siano essi “calmanti” o “eccitanti”: purché ci consentano di fare ciò che fanno tutti, o di più. L'ipomania serpeggia e siamo confusi da libri che dicono poco o dall'iper-presenzialismo dei personaggi c.d. “attivi”.

In realtà c'è tanta psicologia nei testi sacri di molte religioni, nei testi filosofici, nel mondo dell'arte. Ma non l'abbiamo scritta noi “esperti” di quel nuovo mestiere che è lo psicoterapeuta. Questo ci infastidisce non poco visto che si tratterebbe di riconoscere come meno necessari i nostri sforzi teorici.

In realtà alcune teorie psicologiche (ma non tutte!) sono anche delle figure Anima che servono a riconnettere molti individui moderni alle verità archetipiche già formulate nei vari credo religiosi. Non c'è tanto da scoprire profonde verità sulla psiche quanto da formulare concezioni teoriche che possano mediare un avvicinamento “vivificante” a quelle verità.

---

### 3. Fare psicologia

Ma torniamo al problema dello scrivere in modo ispirato.

E se Anima dovesse suggerirci, con la sua ritrosia, di non scrivere?

È difficile accettare il suggerimento poiché qui Anima sembra diabolica, sembra volerci portare fuori dal mondo, fuori dal «giro»: sembra che voglia farci impazzire, isolare, fallire professionalmente.

Ma sarà poi così? Quando dialoghiamo con Dio siamo sicuri che nessun altro ci sente? O che ciò non abbia effetto sugli altri, sul mondo oltre che su noi stessi?

Anima trasmette su lunghezze d'onda diverse da quelle della ragione, sognare per credere. Confucio commentando l'esagramma 61 dell'I King dice:

*Il nobile dimora nella sua stanza. Se le sue parole sono ben dette, egli incontra assenso a una distanza di più di mille miglia. Tanto di più da chi gli sta vicino!* (I KING, 1995)

La coscienza ci permette sì di illuminare un oggetto alla volta, ma non per questo ciò che è al buio non vede, non sente, insomma non continua a vivere dentro e fuori di noi.

Il mondo in fondo sembra rispondere a leggi che nell'insieme ci è difficile tenere a mente contemporaneamente, sotto un unico sguardo: succede sempre più di quanto non vediamo.

Perciò, se non abbiamo molto da dire o da scrivere va bene lo stesso. Riuscire a “rinunciare”, “abbandonarsi” all'intima necessità del “non agire” in una cultura che ci chiede soltanto di fare, vincere ed avere per essere accettati e degni di stima dalla società, non è impresa da poco.

La rinuncia ai desideri dell'Io che non rispondano anche alle direttive profonde del Sé (la volontà di Dio per noi) è una limitazione senz'altro salutare del libero arbitrio («liberi in amorosa necessità») (BERNHARD, 1969). Ed è ciò che rende le nostre azioni e le nostre parole veramente efficaci.

In conclusione, come psichiatri e psicologi dobbiamo prenderci cura della relazione con il Sé innanzitutto, se poi ci chiede di scrivere un articolo di psicologia tanto meglio.

**Bibliografia**

BERNHARD E., *Mitobiografia*, Adelphi, Milano 1969

BUBER M., *I racconti dei Chassidim*, Garzanti, Milano 1985

DICKINSON E., *Tutte le poesie*, Mondadori, Milano 1997

I KING, Astrolabio, Roma 1995

JUNG C. G. (1955/56), *Mysterium coniunctionis*, Opere, vol. 14, Boringhieri, Torino

LAO TZU, Tao te ching, in *Testi Taoisti*, UTET, Torino 1987

RILKE R. M., (1930), *Lettera a un giovane poeta*, Adelphi, Milano 1989

TEDESCHI G., *L'ebraismo e la psicologia analitica*, Giuntina, Firenze 2000