

Si autorizza la riproduzione parziale o totale del presente documento, citando la fonte, a fine esclusivo di studio. Sono riservati tutti i diritti di sfruttamento economico.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI GUGLIELMO MARCONI

FACOLTÀ DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN PSICOLOGIA

**L'INTERVENTO NEL DISAGIO PSICHICO
ATTRAVERSO IL SUPPORTO DELLA
MEDITAZIONE E DELLA MUSICA**

Relatore:
Chiar.^{ma} Prof.ssa BENEDETTA RINALDI

Candidato:
LUCA MILITELLO
Matr. N°: 0008845

ANNO ACCADEMICO

2018/2019

Indice

Introduzione	5
1. Che cos'è la meditazione	8
1.1. Definizione di meditazione.....	8
1.2. Origini e storia della meditazione.....	12
1.3. La meditazione nell'epoca moderna.....	20
2. Il suono e la musica.....	26
2.1. La nascita del suono e della musica.....	26
2.2. Significato e utilizzo del suono nell'epoca antica	32
2.3. La musica e il ruolo dell'arte	37
3. Utilizzo della meditazione in ambito terapeutico	44
3.1. Incontro tra scienza e meditazione	44
3.2. L'elemento trascendente nella terapia moderna	54
3.3. La meditazione e lo sviluppo transpersonale.....	65
3.4. I rischi della meditazione e il ruolo del terapeuta.....	71
4. Studi moderni sugli effetti del suono e della musica	76
4.1. Introduzione.....	76
4.2. L'esperienza del dottor Tomatis	84
4.3. Gli studi di Chladni e Masaru Emoto	88
4.4. Gli armonici o ipertoni e il significato dell'armonia	94
4.5. La musicoterapia.....	106
5. Utilizzo combinato di Meditazione e Musica in ambito di intervento psicologico	117
5.1. Considerazioni preliminari	117

5.2.	Implicazioni della Psicologia trascendente.....	126
5.3.	I principi del terapeuta.....	134
5.4.	Meditazione e Musica per la formazione del terapeuta..	141
5.5.	Meditazione e Musica nel disagio psichico.....	152
Conclusioni		164
Bibliografia		171

Introduzione

Il presente studio deriva le sue motivazioni e scopi da tutte le considerazioni conseguenti alla frequentazione del percorso accademico vissuto in questi anni nell'ambito della Psicologia e parallelamente ad esperienze e ricerche personali in questo e in altri campi molto affini.

Il susseguirsi dei vari temi affrontati nei diversi esami universitari, mi ha permesso di apprendere in maniera sufficientemente chiara quale sia il pensiero di base che la Psicologia accademica attualmente abbraccia e promuove nel cammino costante della sua ricerca.

Al contempo, tutto questo ha reso possibile ulteriori valutazioni e riflessioni alle quali, ad oggi, a mio modo di vedere, non viene data la necessaria attenzione.

Questi aspetti attengono particolarmente al piano trascendente della persona, quindi a dimensioni che vanno facilmente in conflitto con la concezione attualmente proposta dal punto di vista scientifico in merito alla composizione psico-fisica dell'essere umano.

Ritenere tali elementi avulsi dall'intervento nel disagio psichico, giudicandoli spesso inesistenti e quindi ininfluenti nella vita e nelle scelte dell'individuo, o addirittura patologici, mi ha indotto ad attuare un lavoro di ricerca di carattere compilativo per verificare se realmente questo tipo di atteggiamento sia condiviso o meno nel variegato campo della cura psichica al di fuori del contesto accademico, ma pur sempre in settori riconosciuti e attivi grazie alla moltitudine di operatori che si sono interrogati su questi e altri fattori.

La mia attenzione si è rivolta in particolare a due aspetti che, benché raramente menzionati nei vari percorsi di studio, sono in realtà oggetto di interesse di molti progetti ed esperimenti anche scientifici, oltre che metodologie utilizzate da numerosi psicologi, psicoterapeuti e facilitatori di varia natura che si occupano della salute psichica.

Questi due ambiti di indagine sono relativi alla Meditazione e alla Musica, quali strumenti dei quali poter avvalersi durante il processo di intervento nel disagio mentale.

La mia scelta non è stata casuale, e in sé riassume il senso di tutte le argomentazioni che sono state qui trattate.

L'utilizzo della Meditazione e gli effetti del Suono nei percorsi di sostegno alla cura, infatti, inevitabilmente ci induce ad inoltrarci in aspetti che, a mio parere (e come vedremo, anche di molti altri), sono direttamente correlati alla natura spirituale dell'essere.

Questa considerazione mi ha spinto a cercare di comprendere dunque quali fossero le ragioni di questo evidente paradosso prodotto dal fatto che una materia così vicina al mondo delle cause interiori come la Psicologia, potesse rifiutare qualsiasi commistione con conoscenze che mettono al centro l'aspetto più profondo dell'uomo, e contemporaneamente però osservare l'enorme spazio e riconoscimento che queste pratiche trovano in moltissimi ambiti di cura al di fuori del contesto universitario.

Ho ritenuto quindi utile e importante nei primi due capitoli partire dalla loro antica origine, nell'ordine descrivendo la provenienza e la funzione primaria della Meditazione e della Musica, cercando di portare alla luce quello che era l'atavico senso della loro presenza nella vita dell'uomo.

Nel terzo e quarto capitolo ho focalizzato l'attenzione sulla qualità del contributo che queste discipline, ad oggi, e sempre con maggiore forza, stanno fornendo nelle varie proposte educative e di sostegno in una società sempre più distante da quegli alti e naturali principi che esse hanno sempre sottolineato e rappresentato.

E' risultato poi di notevole importanza introdurre all'interno di questa esposizione il fatto che la Meditazione e la Musica siano in realtà dei capisaldi di una concezione ben più ampia che considera il campo dell'indagine psichica inserito nell'intero sviluppo dell'individuo, includendo il piano della spiritualità che si integra con la natura umana di ciascun essere; questo tipo di organizzazione della vita e del suo dispiegarsi quotidiano vengono condensati in termini generali ma ben delineati dalla *Psicologia Trascendente*.

Nell'ultimo capitolo viene messo l'accento sul fatto che l'intervento concernente l'utilizzo di queste due pratiche millenarie, è da inserirsi quindi all'interno di una visione dell'esistenza inclusiva di ulteriori piani oltre

quello puramente fisico e organico, riguardanti l'aspetto spirituale che sopravvive alla forma e alla vita stessa come oggi viene recepita; questa presa di coscienza riguarda sia il terapeuta quanto il suo cosiddetto paziente (vedremo come alla luce di questa concezione cambi anche il rapporto stesso tra operatore e individuo sofferente).

La fusione, il riconoscimento e la interconnessione tra le varie componenti trascendenti con ciò che fino ad oggi la Psicologia accademica ha evidenziato, può condurre ad una vera nuova rivoluzione che, per quanto già presente e consolidata dall'operatività quotidiana di moltissimi terapeuti, non trova il suo naturale riconoscimento all'interno di quella che invece dovrebbe essere l'area prediletta e idonea a questo scopo, che è proprio la Psicologia.

Ho cercato di capire ed evidenziare, passo dopo passo, quali fossero le ragioni e le cause che hanno determinato questa notevole quanto apparentemente incomprensibile distanza tra una disciplina, la Psicologia appunto, che dovrebbe occuparsi prioritariamente dei moti interiori dell'individuo in tutti i suoi aspetti ma che, assoggettandosi completamente al metodo scientifico, di fatto ne ha rigettato alcune sue espressioni; e la dimensione transpersonale che non rinnega certamente i concetti espressi dalla Psicologia, ma ne amplia considerevolmente la portata, il contesto e il significato.

Successivamente a questo confronto e ricollocazione dei vari fattori legati al mondo della coscienza superiore, è stato allora possibile comprendere con maggiore senso e coerenza il valore e la potenzialità dell'applicazione della pratica meditativa e dell'utilizzo della musica all'interno del trattamento psichico di un individuo e, in generale, per lo sviluppo dell'uomo.

1. Che cos'è la meditazione

1.1. Definizione di meditazione

Prima di approfondire le varie pratiche meditative e il loro utilizzo, è doveroso cercare di dare una definizione di meditazione, quali siano le sue funzioni e le sue origini.

L'enciclopedia Treccani, in merito alla meditazione, riporta: "Fermare a lungo e con intensa concentrazione spirituale la mente sopra un oggetto del pensiero, considerare profondamente un problema, un argomento, soprattutto di natura religiosa, morale, filosofica, scientifica, allo scopo di intenderne l'essenza, indagarne la natura, o trarne sviluppi, conseguenze".¹

Questa prima indicazione mette in luce diversi aspetti della meditazione che cercheremo di approfondire per poter arricchire il valore e il senso di ciò che questa pratica racchiude.

Subito balza all'occhio il fattore della *concentrazione spirituale* che, inserito in questa definizione, necessita indubbiamente di essere sviscerato, essendo la base su cui poi si fonda tutto il processo che favorisce la meditazione stessa.

Sempre la Treccani alla voce *spirituale*, spiega: "Che è immateriale, esente da materialità, che appartiene alla sfera dello spirito: esseri, creature s., per es. gli angeli e i santi, nella comune concezione".²

E' quindi evidente che l'aspetto meditativo trae le sue radici dalla parte interiore dell'individuo, un'area che non è possibile individuare concretamente ma che allo stesso tempo appartiene alla persona.

Il campo di indagine che andiamo ad affrontare riguarda perciò un aspetto direttamente collegato all'essere, ma che contemporaneamente sfugge alla percezione materiale con cui siamo abituati a delineare gli oggetti e le forme.

L'elemento spirituale, introdotto nella descrizione data più sopra, non viene associato ad alcuna pratica religiosa o credenza. Viene tuttavia indicato

¹ s.v. "meditazione", in Enciclopedia Treccani (www.treccani.it)

² s.v. "spirituale", in Enciclopedia Treccani (www.treccani.it)

come il mezzo e la porta attraverso cui è possibile addentrarsi nello stato meditativo.

Questa caratteristica risulta essere molto importante in quanto si distacca in maniera netta da molte credenze e supposizioni moderne che collocano la pratica meditativa solamente in un ambito spirituale, intendendolo però slegato da fattori concreti e che nulla hanno a che vedere con la praticità della vita quotidiana.

Benchè la nascita e l'origine della meditazione, come vedremo, sia molto antica e derivi da conoscenze che ancora oggi per molti sono ritenute di matrice puramente irrazionale e non dimostrabile, è al contempo significativo che nel corso degli ultimi decenni ne venga sempre più riconosciuto il valore e l'efficacia anche in ambito clinico, attraverso sperimentazioni e scoperte che ogni giorno ne avvalorano la bontà anche quando sottoposte allo studio e alle modalità di indagine applicate con il metodo scientifico.

Per tale motivazione evidentemente la pratica meditativa ha suscitato grande interesse anche nell'ambito della Psicologia ed è indicativo che oggi venga utilizzata da numerosi terapeuti: "Esistono svariate ricerche che dimostrano l'efficacia della meditazione nella cura di alcune malattie organiche o che evidenziano il potenziamento dell'effetto farmacologico e il miglioramento della qualità della vita dell'ammalato nei casi in cui è integrata nei protocolli di trattamento".³

Essa diviene in questo modo uno strumento per analizzare i fenomeni interiori che nel corso del tempo, da Freud in poi, sono stati oggetto di dissertazione e di interesse nelle varie teorie e studi sulla mente moderni.

Oltre che parlare dell'indubbio effetto positivo che la pratica meditativa induce nella persona, quando soprattutto affetta da disagio e problematiche di vario genere, c'è da chiedersi come mai sia ancora così poco considerata dalla medicina, come fa notare il Prof. Pagliaro: "Certo, la qualità e la quantità degli studi è ancora insoddisfacente. Ce ne vorrebbero molti di più e meglio fatti, ma è veramente stomachevole la predica sulla «debolezza

³ G. M. Pagliaro, *Mente, meditazione e benessere Medicina tibetana e psicologica clinica*, 2004, p.92-93

metodologica degli studi», sulle «modeste evidenze esistenti in merito alla efficacia terapeutica della meditazione», che talvolta capita di leggere nelle riviste scientifiche, quelle stesse che vivono della pubblicità e del sostegno dell'industria farmaceutica, la quale, ovviamente e legittimamente, non ha alcun interesse a sviluppare la ricerca sulle tecniche meditative, non brevettabili e quindi non profittevoli!"⁴

Anche il prof. Scrimali, professore di Psicologia Clinica dell'università di Catania, conferma la bontà della pratica meditativa all'interno di suoi studi effettuati con tecniche di biofeedback, rilevando così le variazioni psicofisiologiche nella persona:" In tale contesto (meditazione, mindfulness, musicoterapia) ho svolto diverse ricerche con MindLAB Set che confermano l'efficacia della metodologia nel documentare le modificazioni dello *stato della mente*, conseguibili applicando tecniche di meditazione, mindfulness e di musicoterapia (ascolto passivo)"⁵.

Da questi e molti altri studi in corso emerge un quadro molto particolare sull'utilizzo e l'efficacia della meditazione in ambito terapeutico: da una parte una certa reticenza da parte del mondo scientifico che il prof. Pagliaro identifica non tanto nella bontà di questo genere di intervento, quanto nella sua difficile proposta nell'ottica di generare un ritorno economico; dall'altra la sempre più evidente *azione scientificamente misurata* che le varie tecniche di meditazione hanno quando applicate ai pazienti.

Dell'aspetto relativo al genere di studi e di evidenze che stanno confermando il benefico afflusso apportato dalle pratiche meditative in ambito di intervento nel disagio psichico parleremo più nel dettaglio in capitoli successivi.

Ora cercheremo di affrontare un tema che forse è ancora più importante di quelli sopra citati, e che li anticipa in termini di tempo e di significato. Se la meditazione oggi risulta essere un filone di metodologia di intervento da integrare nelle pratiche già in essere, sembra sensato capire quale sia la sua origine, in quanto questa ricerca può fornirci ulteriori dettagli

⁴ G. M. Pagliaro, *Mente, meditazione e benessere Medicina tibetana e psicologia clinica*, 2004, p. 10

⁵ T. Scrimali, *Neuroscienze e psicologia clinica*, 2010, p. 219

e ragioni circa la motivazione della sua nascita e della genesi della sua applicazione.

1.2. Origini e storia della meditazione

Nonostante il termine *meditazione* sia abbastanza familiare e conosciuto anche nella nostra cultura occidentale, è utile sottolineare come questo genere di pratica fosse presente nelle culture remote orientali già molti secoli addietro, come testimoniato nei *Veda*, antichi testi indiani che molti fanno risalire addirittura al 1.500 a.C. e dove si parla espressamente di questo approccio al mondo interiore.

In tali manoscritti in lingua sanscrita, ci si riferisce ad una conoscenza profonda della struttura interiore che appartiene all'individuo e a cui egli stesso può avere accesso; tali stadi di consapevolezza, che al giorno d'oggi, in ambito accademico, potremmo definire inconsci, possono essere esplorati attraverso precise tecniche meditative che quei popoli evidentemente conoscevano ed applicavano.

Nel suo studio *I Veda*, Jeanine Miller scrive: “La pratica dell'assorbimento meditativo (*dhyana*) come momento cruciale dello yoga, risale all'epoca ṛgvedica in cui i ṛṣi avevano già raggiunto il dominio sul pensiero come strumento di potere e, conseguentemente, sulla parola come mezzo di attività creativa”.⁶

I ṛgveda sono una delle quattro suddivisioni canoniche dei Veda⁷, mentre con il termine ṛṣi venivano identificati i saggi dell'epoca.

E' interessante notare come già in quell'epoca, ritenuta da molti arretrata in fatto di conoscenze, circolassero tecniche e discipline relative alla meditazione che consentivano ai più saggi di accedere a livelli di coscienza che permettevano loro di dirigere e controllare il pensiero. Oltre a ciò, risulta estremamente importante notare la relazione esistente tra il mondo della mente e il potere associato alla parola e quindi al suono, come specificato sempre dalla stessa Miller: “Per essi visione e suono, veggenza e canto, sono intimamente connessi e questo collegamento delle due funzioni sensoriali costituisce il fondamento della preghiera vedica. Abbiamo scelto qui di

⁶ J. Miller, *I Veda*, 1974, p.63

⁷ I Veda sono un'antichissima raccolta in sanscrito vedico di testi sacri dei popoli arii che invasero intorno al XX secolo a.C. l'India settentrionale, costituendo la civiltà religiosa vedica, divenendo, a partire dalla nostra era, opere di primaria importanza presso quel differenziato insieme di dottrine e credenze religiose che va sotto il nome di Induismo.

adoperare la parola meditazione in un senso che comprende quello di preghiera, rituale e orazione, giacchè ognuno di tali atti è in realtà fondamentalmente una meditazione”.⁸

La relazione tra meditazione e suono diviene così spontaneamente logica e naturale, dal momento che ogni atto interiore, che proviene quindi dalla sfera intima della persona, è una vibrazione sonora la cui qualità determina lo stato e la condizione in cui lo stesso essere si trova in quel momento.

La differenza, in termini di effetti sui vari livelli di manifestazione, come sottolineato dalle citazioni precedenti, è in effetti causata dal grado di consapevolezza della persona che agisce, invoca, intona un canto, medita.

Tutto questo processo di vita interiore che include molteplici vie di approccio connesse tra di loro, viene genericamente ma non casualmente associato alla meditazione, in quanto, nella consapevolezza della coscienza collocata in quel piano, non esiste separazione tra le linee percettive associate ai vari sensi normalmente utilizzati.

Il fine ultimo del rituale meditativo è espressamente legato alla possibilità di accedere ad un piano dove risiedono delle facoltà superiori, da cui tutto muove e assume una forma. Il contatto con questa realtà oltre la dimensione materiale, che ricorda molto il modo con cui i nativi americani si relazionano ancora oggi con il mondo superiore (definendo appunto questa esperienza *la ricerca della Visione*), non è finalizzato a ricevere vantaggi o esaudire desideri che l’individuo ha a cuore, ma ad osservare la realtà e il senso degli accadimenti in maniera più profonda ed essenziale: ”Il suono del tamburo e del flauto è di aiuto per la ricerca spirituale interiore, le loro vibrazioni fanno vibrare il nostro spirito in accordo con le vibrazioni cosmiche della Creazione e tramite esse, come ad esempio nel rito della ricerca della visione, sarà possibile connettersi col «sacro», per avere quelle risposte e indicazioni che cerchiamo mediante il rituale stesso”.⁹

⁸ J. Miller, *I Veda*, 1976, p.63

⁹ A. Martire, *Mitakuye Oyasin: Il viaggio dell'anima nella cultura dei nativi americani*, 2016

La conoscenza delle leggi del suono, consentiva a questi saggi di interpellare ed invocare le forze superiori, dialogando intimamente con mondi che custodiscono la conoscenza delle leggi cosmiche.

In questo frammento, la Miller afferma: "...il semplice suono di parole ispirate dal profondo del cuore in alcuni momenti del culto, suscitava sia negli uomini che nelle entità celesti invocate una risposta a pensieri e influenze superiori che a loro volta ponevano il devoto in armonia con l'Ordine Cosmico, con la sorgente della verità".¹⁰

L'indagine nel campo della meditazione sembra condurci così ad una considerazione tutt'altro che scontata e forse poco considerata in un ambito terapeutico o anche semplicemente nella vita quotidiana; la pratica meditativa è direttamente relazionata al suono e, viceversa, gli effetti del suono sono correlati fortemente con l'opera generata dal processo meditativo.

Questo perché, come suggerito dalla Miller, esiste un piano di coscienza in cui l'essere è in grado evidentemente di focalizzare il proprio sè, dove egli ha la percezione e la consapevolezza della interrelazione tra le diverse componenti che interagiscono fuori e dentro di lui e che, nel piano ordinario, possono sembrare tra loro totalmente indipendenti.

Il fatto che l'individuo solitamente non abbia coscienza di questo movimento globale che avviene al suo interno, non significa che tale processo non avvenga e che non abbia degli effetti diretti nella sua vita.

Le considerazioni inerenti lo stimolo e le implicazioni con il mondo del suono che sono incluse nella azione meditativa, sono importanti per l'oggetto di studio qui affrontato, e verranno riprese in altre parti di questa esposizione proprio al fine di comprendere i risvolti di questa intima e profonda sinergia esistente tra suono e meditazione.

¹⁰ J Miller, *I Veda*, 1974, p.79

Tornando a focalizzarci preminentemente sull'aspetto della meditazione, per alcuni essa è antecedente anche agli insegnamenti vedici e diviene così difficile collocare esattamente il momento della sua nascita. L'aspetto importante però, è che al di là dell'indubbia antichità e le diverse modalità con cui veniva praticata, la sua applicazione aveva delle finalità trascendenti che aiutassero l'individuo a superare i propri confini interiori per accedere ad un mondo più vasto.

Swami Ritajananda nel suo libro *Meditazione pratica* in proposito ci dice: "La pratica della meditazione, nel senso di *dhyana*, come viene definita dai libri yoga, era già nota in India, ancor prima che si differenziassero le diverse religioni, ancor prima dei Veda e del Vedanta, del Buddhismo, e di molte altre vie. A che scopo dunque veniva praticata? Per raggiungere uno stato diverso da quello in cui normalmente si viveNelle Upanishad ¹¹, dove sono contenute tutte le risposte a tutte le domande è scritto che, per raggiungere la Realtà suprema, Brahman, si deve fare il *tapas*.... Il *tapas* è caratterizzato dalla pratica dell'austerità e della concentrazione intensa".¹²

Egli poi aggiunge: "Nel *tapas*, la pratica della meditazione, è un mezzo per raggiungere lo scopo".¹³

In riferimento al significato concreto e del valore delle pratiche che conducono l'individuo alla conoscenza della *Realtà Suprema*, continua dicendo: "Nei tempi antichi gli uomini sapevano, come sappiamo anche noi adesso, che il nostro organismo, oltre a essere composto di corpo e psiche, è composto anche d'altro. Nella vita ordinaria non vi sono separazioni: «io» significa sia il corpo, sia la mente, o la facoltà di pensare.... Ciò non è comunque sempre esatto. Io non so esattamente chi sono, ma c'è una realtà: il soggetto eterno al quale noi interessiamo da secoli. Tutte le ricerche, tutte le varie pratiche, come la meditazione, la preghiera, l'adorazione di Dio, ci aiutano a raggiungere la conoscenza del nostro vero «Io»".¹⁴

¹¹ Le Upaniṣad (sanscrito, sostantivo femminile) sono un insieme di testi religiosi e filosofici indiani composti in lingua sanscrita a partire dal IX-VIII secolo a.C. fino al IV secolo a.C. (le quattordici Upaniṣad vediche) anche se progressivamente ne furono aggiunte di minori fino al XVI secolo raggiungendo un numero complessivo di circa trecento opere aventi questo nome

¹² Swami Ritajananda, *Meditazione pratica*, 1986, p.25

¹³ Swami Ritajananda, *Meditazione pratica*, 1986, p.26

¹⁴ Swami Ritajananda, *Meditazione pratica*, 1986, p.26

Queste pratiche, divenute nel corso dei secoli sempre più distanti e dimenticate dall'essere moderno, incentrato completamente nella natura materiale e lontano dalla propria parte interiore, ci portano a considerare che il senso iniziale della pratica meditativa era quella di connettere l'uomo ad un universo superiore:" Il secondo capitolo della Bhagavad Gita ¹⁵.... Ci spiega che il nostro vero io è uno spirito indistruttibile, vivente in eterno. E' lui che influenza tutte le nostre esperienze. Nonostante ciò non è mai visibile.... Chi interviene tra noi e la vera nostra coscienza? E' il *chitta*, la mente. Quindi il *dhyana*, la meditazione profonda, deve essere praticata intensamente per togliere il velo che ci separa dalla nostra vera natura, questo è lo scopo di tutte le diverse tecniche. Questa idea dell'io reale, dell'io superiore, viene espressa da secoli dalle varie religioni, dai profeti e dai santi. Lo scopo della meditazione è quindi quello di raggiungere la nostra vera natura".¹⁶

Se poi questo piano di consapevolezza sia definito come divino, spirituale, trascendente, superiore o illuminato, poco importa. L'aspetto fondamentale è la focalizzazione su elementi e processi che possono condurci ad una "conoscenza superiore...che ci aiuta a comprendere la verità che si trova dietro le varie forme di religione che noi conosciamo".¹⁷

La ragione di questo contatto non era quindi "semplicemente" divinatoria o devozionale, ma aveva in sé ragioni molto pratiche e, potremmo dire, legate a quello che oggi definiamo benessere e equilibrio interiore ed esteriore della persona.

L'uomo sufficientemente attento e sensibile a questi aspetti, la cui consapevolezza e certezza che il mantenimento della propria stabilità psichica e morale derivava dall'ordine macro e microcosmico, veniva indotto a rinnovare gli antichi rituali e a praticare le tecniche di contatto con quel mondo trascendente, metodi che probabilmente erano stati tramandati da epoche ancora più antiche. Emerge uno scenario quindi non legato

¹⁵ La Bhagavadgītā (sanscrito, "Canto del Divino" o "Canto dell'Adorabile") è quella parte dall'importante contenuto religioso, di circa 700 versi (śloka, quartine di ottonari) divisi in 18 canti (adhyāya, "letture"), nella versione detta vulgata, collocata nel VI parvandel grande poema epico Mahābhārata (uno dei più grandi poemi epici (Itihāsa)[2] dell'India insieme con il Rāmāyaṇa)

¹⁶ Swami Ritajananda, *Meditazione pratica*, 1986, p.28

¹⁷ Swami Ritajananda, *Meditazione pratica*, 1986, p.27

eminentemente all'aspetto spirituale, come viene inteso al giorno d'oggi (dato che per quegli uomini probabilmente era semplicemente parte della loro vita quotidiana), ovvero immateriale, poco concreto e spesso interferito dal mito della leggenda fantastica. Esiste infatti un altro elemento, di grande rilievo, che evidenzia come questo genere di approcci alla coscienza superiore fossero in realtà dei veri e propri metodi di indagine e conoscenza finalizzati all'evoluzione psicofisica dell'individuo.

La consapevolezza del contatto e la realizzazione degli effetti di questa dimensione superiore, consentiva alla persona di comprendere e affrontare le vicissitudini della vita, al pari di oggi e ovviamente considerando le diverse problematiche dell'epoca.

La Miller rileva: "lo scopo della preghiera, e di questo tipo di recitazione che potrebbe essere considerato un'introduzione ad essa, è creare quelle armoniose condizioni in cui il devoto può entrare in contatto con il più alto dentro di sé e, tramite questo, con ciò che corrisponde a esso nell'Ordine Cosmico".¹⁸

E ancora: "nei Veda, il suono e l'insight visionario sono strettamente collegati. I ṛṣi consideravano il potere della parola pari al potere del loro insight visionario, e suono e luce procedevano quasi simultaneamente nell'atto del culto".¹⁹

Le considerazioni fin qui esposte potrebbero favorire alcune riflessioni circa l'effettiva azione della pratica meditativa e del motivo per cui, a distanza di qualche millennio, anche nella cultura occidentale si stiano individuando e studiando gli effetti della sua azione.

Non deve stupire quindi che tale metodologia venga sempre più introdotta in ambiti di disagio mentale e che alcuni psicoterapeuti abbiano dedicato moltissimo tempo al fine di approfondirne la reale funzione.

I riscontri e l'applicazione, come vedremo, hanno trovato molte conferme negli studi applicati con metodi scientifici verificando, tra le altre cose, i cambiamenti che avvengono fisiologicamente e funzionalmente nel cervello quando l'individuo si immerge in uno stato contemplativo.

¹⁸ J. Miller, *I Veda*, 1974, p.79

¹⁹ J. Miller, *I Veda*, 1974, p.79

Questo non può far altro che avvalorarne l'utilizzo e la diffusione, soprattutto in una fase storica dove le sollecitazioni fisiche, emotive e psichiche sono molto intense e l'apparato nervoso individuale è continuamente sotto pressione dovendo gestire e soddisfare ritmi di vita sempre più accelerati e disordinati.

Se si considerano le antiche motivazioni che hanno spinto l'uomo a ricercare prima e tramandare poi come si possano praticare questi percorsi, possiamo comprendere meglio anche il modo con cui proporre tali metodologie nella nostra epoca.

E' evidente che nel corso dei secoli cambiano le idee, i costumi, le abitudini e anche il modo di vivere. Sembra però che ci sia qualcosa che, a dispetto del tempo, permane al nostro interno e che è questa necessità di capire sempre più a fondo chi siamo e quale sia il meccanismo con cui funzioniamo. La dimostrazione di questa nostra continuità interiore nonostante l'avvicinarsi delle epoche viene dimostrata anche dal fatto che oggi la meditazione viene praticata e proposta sempre di più in tutti i settori e ambiti della nostra vita. Se per alcuni essa può essere semplicemente una esperienza curiosa da provare, per moltissimi diviene un vero e proprio sistema di relazione con il proprio sentire più intimo, che quando produce i suoi effetti inevitabilmente si diffonde in tutti i piani dell'essere, e questo non fa che confermare quanto quei popoli antichi sostenevano.

Oggi osserviamo sempre più nel dettaglio gli effetti di tali trasformazioni, ma se è vero che il fine della meditazione è quello di accedere ad un piano trascendente (che oggi è fonte di discussioni e relegato spesso dal punto di vista psicologico ad esperienze *mistiche* e *spirituali* non legate alla realtà, e talvolta confinate nel delirio), è possibile che a poco a poco si possa arrivare a dimostrare l'oggettività di tali stati di coscienza.

Nel frattempo, forse si saranno definitivamente appurate e integrate delle metodologie in grado di includere queste tecniche non solo grazie all'esperienza di terapeuti e ricercatori che le attuano, ma anche in seno alla comunità accademica didattica del percorso di Psicologia.

La ricostruzione storica fin qui fatta sull'origine della meditazione non è fine a sé stessa e andrebbe sviluppata e sempre più analizzata in quanto contiene moltissimi elementi di cui la Psicologia moderna si serve.

Il motivo per cui ho deciso di partire dalla storia della meditazione è proprio per evidenziare il fatto che le ragioni della sua antica comparsa non sono da inserire semplicemente in un contesto mitologico spesso inteso come un ambito dove si confondono la realtà e l'immaginazione, ma riguardano in maniera diretta lo sviluppo dell'individuo e la necessità di ricercare delle modalità di esplorazione delle sue zone più profonde.

Il fatto che questi ambiti riguardino la sfera spirituale così come oggi viene concepita, ovvero distinti dal mondo materiale, non significa che non appartengano all'uomo, ma semplicemente che necessitano di strumenti adeguati alla loro indagine.

Da questo punto di vista la meditazione può offrire un terreno sconfinato su cui poter verificare la sua azione e l'effetto nella vita della persona.

1.3. La meditazione nell'epoca moderna

La pratica meditativa ha avuto enorme impulso nella società occidentale grazie a notevoli flussi di scambi interculturali tra paesi orientali dove, come abbiamo visto, è parte integrante del modo di vivere di molte di quelle popolazioni, e quelli occidentali.

Spesso è accaduto che molti ricercatori occidentali, affascinati e attratti dalla spinta spirituale emanata dal polo orientale, intraprendessero dei viaggi in quei paesi per conoscere nuovi stili e modalità di approccio alla vita.

Naturalmente, i mezzi di comunicazione e la tecnologia hanno favorito e accelerato moltissimo questo processo di fusione tra culture e etnie diverse, cosa che peraltro sta sempre più aumentando, talvolta generando diversi punti interrogativi su questioni migratorie e di integrazione tra i popoli.

Sta di fatto che questo genere di insegnamenti sono ormai entrati nella nostra società e vengono offerte numerose occasioni e opportunità di approfondimento della pratica meditativa inserita nel contesto quotidiano che l'individuo ogni giorno vive.

Tralasciamo qui le varie manipolazioni degli insegnamenti sulle pratiche meditative a scopo di lucro di cui purtroppo molti individui si sono approfittati e che hanno generato notevoli fraintendimenti sul senso e le finalità delle varie tradizioni orientali.

Molte persone associano la meditazione al Buddhismo e quindi la considerano come una forma di approccio spirituale che ha una matrice delineata legata appunto agli insegnamenti del Buddha.

Come abbiamo visto, se indubbiamente il Buddhismo fonda la propria pratica sulla meditazione come metodo introspettivo, dovremmo cercare di ampliare la nostra visione staccandoci dall'idea che la meditazione faccia parte unicamente di quel percorso.

A tal proposito, Mario Thanavaro, nel suo libro *Spiritualità Olistica* scrive: "Generalmente si pensa che la meditazione sia legata a un credo o a un rituale esotico che implicano un cambiamento del proprio stile di vita e di pensiero. In realtà, la meditazione può essere praticata a prescindere dalla nostra fede religiosa. Oggi anche in Occidente si cominciano ad apprezzare i

benefici di una pratica millenaria, che apre alla scoperta di una nuova visione della vita”.²⁰

L’interscambio culturale ha ovviamente incluso tutte le componenti di cui una società è composta, e naturalmente anche il mondo della terapia e della cura. Anche la Psicologia, in seno al disagio psichico, ha avuto da questo incontro con il mondo orientale un confronto e una visione della malattia che ha indotto alcuni operatori del campo ad approfondire dei filoni nuovi in ambito di intervento psicologico.

Uno dei pionieri che ha lavorato cercando di integrare i metodi tradizionalmente intesi sull’intervento nel disagio psichico con le conoscenze e le pratiche provenienti dalla saggezza orientale, è stato il dott. Roberto Assagioli.²¹

Nel suo libro *Atto di volontà*, a proposito della meditazione scrive: “Come nel caso di molte altre parole usate in psicologia (per esempio, “mente”, “personalità”, “anima”) alla parola “meditazione” vengono attribuiti significati diversi. Nel suo senso più ristretto, si può considerare sinonimo di pensiero disciplinato o di riflessione su un’idea. Più generalmente, include altri tipi di azione interiore, di cui il pensiero disciplinato è un prerequisito. In psicosintesi, la meditazione è considerata e praticata in questo significato più ampio.”²²

Egli, nei suoi studi ed esperienze vissute, evidenzia l’aspetto spirituale che, al pari delle concezioni tramandate nei Veda, diviene centrale nella cura psichica.

Anche nel suo caso tale aspetto dell’individuo non viene lasciato indefinito e inesplorato, ma vengono tracciate delle linee di sviluppo attraverso cui la persona può divenire consapevole di questi elementi che le appartengono, contribuendo a costruire un equilibrio psico-fisico che comprende anche la sfera che lui chiama transpersonale.

²⁰ M. Thanavaro, *Spiritualità olistica*, 2007, p.129

²¹ Roberto Assagioli è nato a Venezia il 27.02.1888 ed è morto a Capolona il 23.08.1974. Laureatosi in medicina all’università di Firenze nel 1910, presentando una tesi sulla psicoanalisi che aveva preparato all’ospedale Psichiatrico Burgholzli di Zurigo, successivamente si specializzò in psichiatria e si dedicò alla pratica della psicoterapia usando vari metodi e sviluppando, poi, un suo metodo integrale: la psicosintesi.

²² R. Assagioli, *L’Atto di Volontà*, 1977

A proposito di ciò egli, nel libro *Lo sviluppo Transpersonale*, afferma: “fra gli psicologi moderni, vi è Jung secondo il quale in quello che egli chiama ‘inconscio collettivo’ esistono elementi che hanno un carattere superiore, superpersonale”.²³

Riconoscendo così che il piano transpersonale, diviene la nuova regione da indagare nello studio relativo allo stato psichico della persona. Riscopre in definitiva ciò che già nelle epoche precedenti era ritenuto un fattore imprescindibile negli equilibri della vita di un uomo.

Il processo meditativo, viene così descritto: “La prima fase...è quella del raccoglimento, della concentrazione, della disidentificazione, cioè la liberazione del campo di coscienza dai contenuti ordinari...Occorre fare silenzio, non solo esterno... non basta il silenzio esterno, mentre si può essere raccolti anche in mezzo ai rumori esterni. La seconda fase è quella della meditazione vera e propria. Anzitutto meditazione sopra un tema formulato con una frase o indicato da una parola. Il suo primo stadio è la *riflessione intellettuale*, ma a questa segue qualcosa di più profondo e vitale. E’ un percepire, realizzare, coscientemente la qualità, il significato, la funzione, il valore di quello su cui si medita, sì da sentirlo quasi vivere e agire in noi”.²⁴

Assagioli quindi intende l’immersione nello stato meditativo come un passaggio verso una dimensione che è oltre quella dell’intelletto, che pure precede la prima.

E’ possibile però andare anche oltre: “ancora più alto è lo stadio della contemplazione e di questa è difficilissimo dire con parole in che cosa consiste.....è uno stato di identificazione così intima con ciò che viene contemplato che si perde la coscienza di ogni dualità”.²⁵

Naturalmente questo atteggiamento introspettivo deve essere alimentato e sperimentato con assiduità e intensità per divenire fluido e naturale: “questa esperienza contemplativa così alta non può naturalmente essere permanente, ma anche dopo che è finita produce effetti, cambiamenti

²³ R. Assagioli, *Lo Sviluppo transpersonale*, 1988, p.23

²⁴ R. Assagioli, *Lo Sviluppo transpersonale*, 1988, p.34

²⁵ R. Assagioli, *Lo Sviluppo transpersonale*, 1988, p.34

spesso profondi nella personalità ordinaria”.²⁶ Inizialmente, l’individuo che vuole essere partecipe di questa esperienza interiore, trova enormi resistenze e impedimenti dovuti al fatto che egli è abituato ad applicare e vivere un certo tipo di pattern comportamentale e modi di pensare e valutare, anche rispetto a questo genere di orientamento psichico.

Diviene così indispensabile progressivamente modificare ed abituare tutto l’organismo, l’azione del cervello e le attività mentali in primis, affinché questo nuovo processo di considerazione degli eventi e dei fatti possa installarsi nella coscienza della persona: “i benefici che traete dalla meditazione dipendono dall’atteggiamento che assumete nel praticarla.... Dovete avere pazienza verso voi stessi. Spesso non è immediatamente evidente quale significato abbia per voi il contenuto di una certa meditazione...Continuate a praticare....Lentamente ciò che accade dentro di voi diventerà più chiaro”.²⁷

Sulla necessità della costanza nella pratica e dei possibili effetti tratterò più diffusamente in un capitolo successivo, anche se è evidente che non è plausibile pensare di poter intraprendere un vero cambiamento interiore grazie alla meditazione, senza dedicarsi in maniera continua al suo esercizio.

D’altro canto, i terapeuti sanno bene che il cammino che conduce ad un possibile nuovo equilibrio nell’individuo non avviene in un istante e richiede, come tutti i processi di trasformazione, dei tempi e dei modi che non si possono stabilire a priori. Questo è ancora più visibile nell’intervento sul disagio psichico, dove il campo di azione è ancora più labile e talvolta di difficile identificazione.

Già negli anni ’80 alcuni psicoterapeuti hanno cominciato ad introdurre la meditazione nei loro interventi, avendo cura di precisare alcuni aspetti in merito al suo utilizzo e la necessaria fase di studio e di applicazione della stessa, come specifica Laura Boggio Gilot nel suo libro *Psicosintesi e Meditazione* :”nel momento attuale la meditazione è allo studio esperienziale di una frangia pionieristica della psicologia, che trae le sue conclusioni teoriche da una verifica personale autorealizzativa e pertanto di difficile e

²⁶ R. Assagioli, *Lo Sviluppo transpersonale*, 1988 ,p.34

²⁷ R. Lafaille , *Placare la sete... manuale di meditazione per la promozione della salute*, 1995, p.49

rara attuabilità..... Nell'area della cultura psicologica contemporanea, la meditazione matura la sintesi di due diverse tradizioni di pensiero e di conoscenza: quella orientale e quella occidentale".²⁸

E ancora: "nel processo di riunificazione, che segna il passo dell'autorealizzazione, la meditazione si pone come prassi processuale di sviluppo coscienziale, che matura le sue fasi, nell'ascesa dal livello di coscienza razionale a quello spirituale sino alla realizzazione del «Sé», in cui si compendia la totalità umana".²⁹

In altri studi, come quello di Robert Lafaille, troviamo riferimenti e applicazioni della pratica meditativa: "la meditazione può essere usata per molti scopi (ad esempio a scopo religioso-spirituale e terapeutico, per il rilassamento, la crescita personale, la promozione della salute, lo sviluppo di capacità creative, e così vi) ma una sua caratteristica è costante, vale a dire che essa mette in contatto con gli strati più profondi del Sé".³⁰

Anche qui però viene messa al centro l'importanza della conoscenza e della delicatezza del tema: "la meditazione è uno strumento molto potente ma è necessario soddisfare alcune condizioni per applicarla al *self-help* e al *self-care*".³¹

Dai vari studi intrapresi sembra quindi evidente che la meditazione stia a poco a poco entrando a far parte di un mondo, quello della cura e dell'intervento psichico, che tuttavia ancora sembrerebbe reticente ad accoglierne completamente il valore e il ruolo.

A riprova di questo fatto ribadiamo, come già osservato nel paragrafo precedente, che all'interno dei percorsi accademici siano dati pochi e sfuggenti riferimenti in merito, e non vengono praticamente mai citati ricerche e studi effettuati da professionisti del campo terapeutico relativamente a questi temi.

La mancata inclusione nei percorsi di studio di quelli che molti operatori riconoscono come effettivi strumenti di lavoro nel campo del disagio psichico, che includono anche la meditazione, a mio avviso

²⁸ L. Boggio Gilot, *Psicosintesi e Meditazione*, 1983, p.136

²⁹ L. Boggio Gilot, *Psicosintesi e Meditazione*, 1983, p.137

³⁰ R. Lafaille, *Placare la sete... manuale di meditazione per la promozione della salute*, 1995, p.39

³¹ R. Lafaille, *Placare la sete... manuale di meditazione per la promozione della salute*, 1995, p.40

costituisce una scelta non marginale che, tra l'altro, sembra andare nella direzione opposta agli scopi che la Psicologia si prefigge di perseguire.

Le citazioni fin qui fatte di studiosi e ricercatori di iniziale formazione accademica sono naturalmente solo una piccolissima porzione dell'ormai considerevole nucleo di operatori che, già da molti anni, svolge un lavoro quotidiano in ambito terapeutico, avvalendosi di tecniche e strumenti basati sull'approccio introspettivo che poggia sui principi della meditazione.

Sarebbe forse opportuno riportare alcuni di questi lavori nelle varie proposte accademiche, al pari di come viene giustamente esposto per molti altri teorici. Il fatto di riferirsi a questo relativamente nuovo genere di sistemi di intervento nel disagio psichico, significa semplicemente portare all'attenzione dello studioso che esistono molte strade che possono convergere verso lo stesso obiettivo. Non è richiesto di prendere posizione in merito, ma certamente sarebbe opportuno informare visto l'enorme sviluppo e la continua trasformazione che avviene all'interno di questa complessa materia che è la Psicologia.

2. Il suono e la musica

2.1. La nascita del suono e della musica

La ricerca sull'origine e il significato del suono è un'opera che ci induce a orientare il nostro sguardo verso un orizzonte molto lontano nella storia dell'umanità, in periodi talmente arcaici che diviene difficile collocarli con riferimenti temporali precisi. Al suono e al suo potere creativo, in moltissime tradizioni culturali, è attribuita la nascita della vita e di tutto ciò che vi è di manifesto.

Marius Schneider nella sua opera *Il significato della Musica* ci aiuta a far luce su questo tema: "La frase biblica: "All'inizio fu la «Parola» non è un prodotto della cultura avanzata, bensì appartiene al patrimonio concettuale più arcaico dell'umanità...Il concetto di «Parola» rende però soltanto parzialmente il senso originario, perché qui si tratta di qualcosa che geneticamente precede qualsiasi parola determinata e ogni concetto logicamente fondato. Qui si tratta di qualcosa di primario e di sopraconcettuale, e, almeno per il pensiero logico, d'indefinibile e inconcepibile. Gli Egizi chiamavano questo elemento primario una «risata» o un grido del dio Thot. La tradizione vedica parla di un essere ancora immateriale che dalla quiete del non essere improvvisamente risuona, a poco a poco convertendosi in materia, e così diventa mondo creato".³²

La parola quindi non è da intendere come la causa della manifestazione, ma piuttosto come una organizzazione di qualcosa che è ancora precedente e che ha a che vedere con la pura vibrazione legata al suono: "Questo significato più profondo del suono, che può essere del tutto indifferente dal senso delle parole metaforiche, si impone solo poco a poco alla nostra sensibilità. Solo dopo che la parola detta ha risuonato, incomincia, come l'eco di una campana, a vibrare. Ci si avvicina forse di più alla concezione originaria se invece dell'espressione troppo logicamente determinata «Parola» si usano i concetti meno circoscritti, più geniali di «Grido», «Suono» o «Sillaba risuonante», che contengono la sostanza musicale primaria, ma sono anch'essi troppo delimitati".³³

³² M. Schneider, *Il significato della Musica*, 1979, p.18

³³ M. Schneider, *Il significato della Musica*, 1979, p.19

Il suono sembra avere una provenienza così lontana e anteriore al concetto di Parola, che la sua posizione potrebbe essere concepita su un piano così elevato da sovrapporsi a quello dove risiede un creatore supremo, se non addirittura precederlo: “Se intendiamo con «Parola» qualcosa che per il suo contenuto è più esattamente circoscritto e strettamente delimitato dal suono, questo dev’essere più remoto della parola. Se «un ritmo sonoro diede origine a Dio Padre», sempre che le categorie logiche possano valere a questo punto, il suono dev’essere più antico di Dio. Il Vangelo di Giovanni (1,1) dice : «All’inizio fu la Parola e la Parola era presso Dio, e Dio era Parola»”.³⁴

Lo stesso principio viene messo al centro nell’antica cultura indiana dove, come già accennato nel capitolo precedente, il suono e le relative proprietà, rivestivano un ruolo determinante: “L’idea del suono creativo, e quindi del canto creativo nella preghiera, presente in tutto il Rgveda, ricorda la celebre espressione del Nuovo Testamento: Nel principio era la Parola, e la Parola era con Dio, e la parola era Dio.”.³⁵

La Musica diviene, secondo queste conoscenze, una rappresentazione più ordinata e organizzata del Suono; viene associata al canto e la sua funzione originaria non era quella di intrattenere o divertire, ma di comunicare con mondi superiori: “Da una sillaba mistica cantata (grido, suono primordiale) di lode, che la Morte o Fame esala, nasce il cosmo....e perciò la nota primordiale risuonando crea il mondo intero, materializzandosi a poco a poco. Dal fiato che canta le lodi nascono le acque, il fuoco, gli astri e la terra. Dalle nozze del suono e del tempo scaturisce la musica, cioè le note e parole ordinate nel tempo”.³⁶

Le considerazioni qui proposte aiutano a comprendere come l’intento musicale iniziale, con finalità evocative, sia progressivamente scemato, lasciando spazio ad un linguaggio sempre più privo di musicalità e conseguentemente di vita. Questo aspetto, a ben vedere, effettivamente lo si può ritrovare in maniera abbastanza evidente, al di là dei vari gradi di patologia, nelle persone prive di entusiasmo e afflitte per esempio da forme conclamate di depressione.

³⁴ M. Schneider, *Il significato della Musica*, 1979, p.21

³⁵ J Miller, *I Veda*, 1974, p.79

³⁶ M. Schneider, *Il significato della Musica*, 1979, p.23

Più in generale, la metamorfosi da una forma di linguaggio viva e quindi emanante una forza musicale creativa, ad una priva di tono e comunicazione, viene così illustrata da Schneider: "Il linguaggio deve la sua origine alla paura, per cui l'originario splendore musicale del discorso si offuscò diventando espressione parlata".³⁷

Qui viene introdotto un elemento molto importante, quello della paura appunto, che può fornire notevoli spunti e interpretazioni in merito alle modificazioni interne che inducono l'uomo ad allontanarsi dal vero contatto con la musica e il suono. Se pensiamo alle molteplici forme di paura che impediscono all'individuo di affrontare determinate prove, bloccandolo in stati di disagio che provocano profondo malessere, probabilmente ci risulta più chiaro quale sia il senso profondo di questa paura che fa da sfondo a scelte più o meno consapevoli di evitare certe esperienze che altrimenti scuoterebbero dall'interno in maniera troppo violenta la persona.

Lo scopo primordiale era perciò quello di preservare prioritariamente il mantenimento di quel canto che consentiva l'accesso ad un mondo più elevato, con la consapevolezza dell'importanza di ciò che questo implicava nella vita terrena: "Quanto più antico è il passato a cui risaliamo nella storia dell'umanità, tanto più vediamo la musica comparire non in forma di divertimento o di manifestazione artistica, ma come elemento legato ai particolari più umili della vita quotidiana o connesso agli sforzi ostinati tesi a stabilire il contatto con un mondo che possiamo chiamare metafisico".³⁸

Per le stesse ragioni e come elemento integrativo e complementare vennero ideati gli strumenti musicali che, in qualche misura, servivano a riprodurre ed alimentare quel richiamo verso il piano ultraterreno, in virtù della possibilità che da quel mondo affiorassero indizi e suggerimenti che potessero illuminare le questioni umane.

Claudio Gregorat, in *L'anima della Musica*, descrive così questo processo: "Quell'umanità, che viveva in una sorta di "ispirazione" continua, riceveva nel sogno creativo, dall'esterno, gli impulsi alla formazione di qualsiasi cosa. Poi tutto ciò venne meno e, dunque, la nostalgia si è rivelata

³⁷ M. Schneider, *Il significato della Musica*, 1979, p.23

³⁸ M. Schneider, *Il significato della Musica*, 1979, p.65

come molla che ha condotto l'uomo a forgiarsi gli strumenti per esprimere il canto, il colore, il carattere. Nostalgia per qualche cosa che aveva perduto e con la quale desiderava ardentemente di porsi in contatto per non perderne del tutto il ricordo".³⁹

Ancora una volta affiora palesemente che la ricerca dell'essere umano proiettato verso il mondo dell'arte e della musica, non è causata da motivazioni marginali o di carattere ricreativo, ma al contrario da vere e proprie esigenze, si potrebbe dire, quasi di "sopravvivenza" e funzionali a rinsaldare il contatto con ciò che viene ritenuto superiore e di matrice spirituale. Tutto questo sforzo ha una ragione importante, ovvero quella di salvaguardare l'individuo nella sua integrità interiore ed esteriore.

Ecco perché è necessario ideare delle vie che possano aiutare e favorire la costruzione di questo ponte di comunicazione tra i mondi: "Elemento fondamentale nella creazione degli strumenti è l'equilibrio dell'anima fra mondo interiore e mondo esterno o, in altre parole, fra ciò che viene percepito come propria interiorità e ciò che viene percepito come mondo esterno".⁴⁰

E ancora oltre: "Questo vuoto doveva venire colmato da altri suoni che gli venissero incontro obiettivamente dal di fuori: i suoni degli strumenti musicali, la cui creazione era assolutamente indispensabile. Così ora, cantando, l'uomo esprime la propria interiorità, dall'interno verso l'esterno, nel suono. Ascoltando lo strumento può udire, dall'esterno verso l'interno, venirgli incontro il suono che gli è necessario per il suo equilibrio".⁴¹

Da questo spunto può conseguire una naturale e proficua riflessione sul ruolo della musicoterapia e l'effetto che la stessa possa avere in ambito di intervento sul disagio psichico, quando applicata con coscienza e consapevolezza. Se rendiamo plausibili le considerazioni appena illustrate, dovremmo considerare seriamente il ruolo che essa può avere in ambito di trasformazione interiore, ovviamente nel bene e nel male.

Inoltre, la stessa riflessione, giustifica e getta nuova luce sul tipo di relazione esistente tra il processo meditativo e la funzione del suono e della

³⁹ C. Gregorat, *L'anima della Musica*, 1994, p.17

⁴⁰ C. Gregorat, *L'anima della Musica*, 1994, p.18

⁴¹ C. Gregorat, *L'anima della Musica*, 1994, p.18

musica. Da quanto osserviamo sembra proprio che il loro compito originale fosse praticamente il medesimo, ovvero quello di mantenere vivo il collegamento tra la dimensione concreta e quella trascendente e, soltanto successivamente, si sia perso di vista il sottile filo conduttore che unisce questi mondi e, di conseguenza, anche il ruolo di questi metodi.

Diviene più evidente anche la ragione per cui l'arte musicale nel corso dei secoli, e nei nostri giorni in maniera sempre più eclatante, stia diventando un esercizio quasi puramente estetico e finalizzato all'attrazione di consensi e a far risaltare prioritariamente le capacità virtuosistiche dell'artista, tralasciando progressivamente quello che dovrebbe essere il ruolo essenziale della manifestazione artistica.

E' come se la profonda e prioritaria ragione della sua *invenzione* fosse stata soppiantata, passando attraverso questa metamorfosi millenaria di distacco dal mondo trascendente, verso altre logiche che, in effetti, sono estremamente confacenti ai canoni e agli obiettivi del mondo moderno.

Ogni strumento, inoltre, originariamente è concepito secondo una sua forma peculiare e una particolare posizione da tenere mentre lo si suona; questo per enfatizzarne la funzione ed esprimere meglio il genere di qualità sonora di invocazione che è in grado di emanare: "A seconda dello scopo del rito, il tamburo è adagiato a terra oppure collocato ritto ma alquanto inclinato verso la stella polare. Deve cioè essere collocato parallelamente all'asse terrestre o albero cosmico; perché, con il suono, il tamburo ha lo scopo di congiungere verticalmente il cielo e la terra: la sua «parola» è il ponte fra cielo e terra".⁴²

Dall'attenta osservazione dello sviluppo degli eventi e della loro progressione è interessante e affascinante notare come ogni cosa racchiuda in sé un significato che va molto oltre l'apparenza. Ogni dettaglio, sia esso concettuale o concretamente manifesto ha, in definitiva, una sua *logica* che però deve essere concepita e contestualizzata in base alla necessità che deve soddisfare.

Nel momento in cui comprendiamo, attraverso un percorso di indagine e ricerca, quale realmente fosse l'esigenza che la musica doveva incarnare,

⁴² M. Schneider, *Il significato della Musica*, 1979, p.231

possiamo realmente intuire i motivi e le ragioni tangibili che hanno indotto quei popoli a intraprendere delle scelte precise in relazione al ruolo che la musica stessa aveva nella loro quotidianità.

Possiamo forse dubitare di ciò che essi ci hanno tramandato sul modo di relazionarsi alla musica e al potere e le capacità catartiche del suono, oppure possiamo sospendere il giudizio e provare ad addentrarci nel cuore di queste conoscenze cercando di assimilarne il senso e verificarne la valenza.

2.2. Significato e utilizzo del suono nell'epoca antica

Nel corso della storia umana l'elemento musicale è sempre stato presente e ha caratterizzato le varie epoche attraverso forme ed espressioni differenti. Abbiamo precedentemente dato una visione generale della funzione del Suono e della sua organizzazione musicale all'interno delle culture antiche.

Sparse nelle varie epoche, ci sono testimonianze e fatti tangibili di come la Musica e il Suono venissero applicati con intenti mirati nella cura e nello sviluppo dell'essere, più che di intrattenimento e svago.

Uno degli eventi più importanti che riguarda la storia della Musica, anche per la sua diretta influenza sul metodo di insegnamento ancora oggi utilizzato in ambito musicale, è legato alla figura di Pitagora⁴³ e alle sue scoperte relative alle leggi del suono.

Le regole rispetto alle relazioni e agli intervalli musicali da lui portati alla luce, sono le fondamenta su cui ancora oggi poggiano i percorsi didattici musicali: "Dall'antichità Pitagora è rimasto famoso per un'ulteriore scoperta, che fino ad oggi gli ha assicurato un riferimento in ogni manuale o dizionario di storia della musica: la scoperta che la musica ha fondamenti matematici, più precisamente che gli intervalli perfetti di ottava, quinta e quarta possono essere ricondotti a semplici relazioni numeriche".⁴⁴

Il modo in cui egli intuì queste regole di rapporto fra i suoni è dettagliatamente spiegato da Giamblico ne *La Vita Pitagorica*, dove il filosofo greco descrive l'occasione in cui il Maestro, noto ai nostri giorni forse più per l'enunciazione del teorema che porta il suo nome, arrivò a comprendere tali relazioni musicali ancora oggi capisaldi della struttura della musica moderna: "Secondo la tradizione Pitagora scoprì in questo modo la musica e dopo averla organizzata in un sistema la trasmise ai discepoli perché fosse loro d'ausilio a raggiungere ogni nobile scopo".⁴⁵

⁴³ Pitagora (Samo, tra il 580 a.C. e il 570 a.C. – Metaponto, 495 a.C. circa) è stato un filosofo greco antico. Fu matematico, taumaturgo, astronomo, scienziato, politico e fondatore a Crotone di una delle più importanti scuole di pensiero dell'umanità, che prese da lui stesso il suo nome: la Scuola pitagorica.

⁴⁴ C. Riedweg, *Pitagora – vita, dottrina e influenza*, 2002, p.78

⁴⁵ Giamblico, *La Vita Pitagorica*, 1991, p.269

La Musica era per Pitagora un vero e proprio strumento di insegnamento oltre che di cura e trasformazione degli stati interiori della persona, e per tale motivo la utilizzava con i suoi allievi: "...l'intera scuola pitagorica realizzava quelle che si chiamavano la «preparazione», l'«armonizzazione» e la «correzione» mediante certe melodie adeguate allo scopo, con le quali modificavano giovevolmente gli stati d'animo, suscitando i sentimenti inversi"; e poco oltre: "A quanto dicono, talvolta guarivano certi stati d'animo patologici mettendo in atto veri e propri incantamenti: ed è verosimile che da ciò sia entrato nell'uso il termine «incantamento» (epode). Fu in tal modo dunque che Pitagora fece del miglioramento del carattere e della vita degli uomini realizzato attraverso la musica un mezzo di grandissimo giovamento".⁴⁶

Le leggi attraverso cui il suono si esprime non erano per Pitagora relative solo al mondo terreno, ma erano valide per l'intero cosmo: "Secondo le fonti Pitagora non solo scoprì questi rapporti numerici della musica, ma li considerò fondamentali per la costruzione dell'intero cosmo. Per esempio, nella sua versione abbreviata della filosofia di Pitagora, Ippolito scrive che Pitagora ha sostenuto che il cosmo canta ed è composto musicalmente, e che «per primo ha attribuito il movimento dei sette astri al ritmo e alla melodia»".⁴⁷

La documentazione storica riporta come egli fosse in grado di percepire il palpito silente dei pianeti, suoni e musiche emanate dalle Sfere celesti che si intrecciavano e costituivano una melodia che lui era in grado di ricondurre su un piano concreto attraverso il canto o la voce degli strumenti musicali, per riportare l'equilibrio e l'armonia nell'individuo "... Sapeva tendere l'orecchio e fissare la mente alla sublime musica celeste....Questa armonia rende una musica più pura e più piena di quella umana, grazie al movimento dei corpi celesti.... I quali traggono sì origine dalle ineguali e in vario modo tra loro differenti velocità, grandezza e posizione dei corpi, ma nondimeno collocati in reciproca relazione nel modo più armonico....Di questa musica egli era come inebriato e con essa riordinava la sua mente

⁴⁶ Giamblico, *La Vita Pitagorica*, 1991, p.261

⁴⁷ C. Riedweg, *Pitagora – vita, dottrina e influenza*, 2002, p.80

secondo giuste proporzioni, esercitandola, per così dire, come fa un atleta con il suo corpo”.⁴⁸

Anche in moltissime altre tradizioni, come ad esempio in quella Sufi, si riscontra questo potere della musica, che viene utilizzata come mezzo di equilibrio e cura a cui l’individuo accede attraverso le ipnotiche danze circolari tipiche di quella via mistica, guidate da particolari melodie: “La musica è un mezzo che ha la forza di risvegliare i sentimenti più profondi. Accompagnata da parole di significato simbolico e movimenti ritmici, ha anche potere sulla volontà umana e può distogliere l’attenzione dagli sforzi corporei.... I sufi vivono la musica come mezzo per aprire l’anima e come ausilio per raggiungere uno stato di equilibrio, chiarezza e sensibilità. In questo modo la musica contribuisce al perfezionamento dell’uomo”.⁴⁹

Molti studiosi e musicisti hanno approfondito e continuano ad attingere da testi, insegnamenti antichi e soprattutto dalla loro esperienza diretta, nozioni basilari sull’utilizzo del suono e delle sue applicazioni. Jonathan Goldman a proposito della guarigione con il suono afferma :” l’uso del suono come modalità di guarigione non è nuovo. E’ probabilmente tanto antico quanto il primo suono emesso da un uomo o da una donna. Si crede che i primi esseri umani usassero i suoni in modo sacro e rituale per favorire la fertilità, facilitare la nascita, aiutare la crescita dei raccolti, accettare la morte e in molte altre occasioni.... Di tutti gli strumenti sparsi sul pianeta, il più potente è la voce umana. Questo è particolarmente vero quando la voce è usata a scopo di guarigione”.⁵⁰

Proprio in relazione alle qualità del suono espresse dalla voce umana e utilizzate nelle varie tradizioni di tutto il pianeta, Daniel Levy scrive: ”Alcuni esercizi fatti con conoscenza di causa da *shamani* siberiani, da monaci tibetani come pure nella salmodia del *Shomyo* (cerimonia di canto buddista giapponese), attribuiscono alla emissione di vocali o vocaboli un potente influsso sbloccante di energie, provocando così una vera e propria catarsi con effetti profondamente terapeutici.....Uno dei segreti degli antichi Egizi era costituito dal canto delle 7 vocali e delle divinità cosmiche. Gli

⁴⁸ Giamblico, *La Vita Pitagorica*, 1991, p.195

⁴⁹ M. G. Wosien, *I sufi e la preghiera in movimento*, 2006 - p.43

⁵⁰ J. Goldman , *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992, p. 23

gnostici conserveranno tale pratica religiosa con consapevolezza degli effetti. Cantare le 7 vibrazioni primordiali verrà considerata come la consapevolezza umana di possedere in sé il suono e i suoni”.⁵¹

Levy si spinge anche oltre, offrendo degli spunti sul collegamento tra le arti, in questo caso la pittura e la musica, dove, sebbene le tecniche e le modalità di espressione siano differenti, esiste una dimensione dove esse si incontrano e vengono ispirate dallo stesso proposito. Del carattere universale delle arti, apparentemente separate e indipendenti tra loro, accenneremo nel prossimo paragrafo. Intanto prendiamo spunto da questa osservazione dello stesso Levy che ne introduce il senso: ”Tutte le cosmologie dell’antichità hanno percepito chiaramente il rapporto suono/colore. Nel linguaggio della musica non a caso parliamo di *tono*, *scala cromatica*. Compositori come Rimsky Korsakov, Scriabin e Schoenberg ‘vedranno’ i colori degli accordi tonali maggiori e minori. Kandinsky e Klee ascolteranno i suoni dei colori e delle forme.”⁵²

Prima di addentrarci ulteriormente in questa possibile e plausibile visione unificata del mondo dell’arte, ci soffermiamo un istante su questo aspetto che avevamo già in qualche modo introdotto nel paragrafo *1.2 Origini e storia della meditazione*, parlando della relazione tra meditazione e suono.

In quelle pagine abbiamo messo in evidenza che, partendo da considerazioni scaturite dalle ricerche della Miller, su un certo piano di conoscenza e coscienza, vi è una grande concordanza e corrispondenza tra la vibrazione emessa e l’esperienza meditativa. Questo fatto può aiutarci a comprendere che lo stesso genere di relazione può sussistere anche tra le varie espressioni artistiche, come suggerito da Levy.

Nel momento in cui le singole arti possono essere considerate semplicemente delle differenti manifestazioni del singolo proposito/idea, da ciò possiamo trarre ulteriori utili indizi che confermano il motivo per cui sempre più frequentemente esse siano utilizzate in vari ambiti di disagio e cura, oltre che per lo sviluppo dell’individuo ritenuto sano.

⁵¹ D. Levy, *Eufonia il suono della vita*, 2003, p.61-62

⁵² D. Levy, *Eufonia il suono della vita*, 2003, p.63

Si potrebbe dire che, essendo il suono e la musica espressioni artistiche come anche la pittura, la scultura, la poesia ecc., e avendo compreso che la loro funzione, in estrema sintesi, è la medesima della meditazione, risulta appropriato e assolutamente naturale che il loro impiego sia inserito in campi dove sia presente uno squilibrio interiore.

Oggi vengono avviati moltissimi progetti di aiuto che prevedono l'utilizzo per esempio della musicoterapia e cromoterapia fino alle varie tecniche di meditazione e movimento corporeo.

Rispetto a quanto stiamo affermando, tutto ciò ha una sua logica e importanza dato che ognuna di queste strade, se applicata con cognizione di causa e in relazione agli effetti che qui stiamo esponendo, ha la possibilità di aiutare il diretto interessato ad una conoscenza più approfondita del suo stato e quindi di cosa stia accadendo al suo interno.

2.3. La musica e il ruolo dell'arte

La considerazione sul principio unificante artistico con cui abbiamo chiuso il paragrafo precedente è utile per introdurre un aspetto che può gettare luce sul ruolo dell'arte in tutte le sue forme. L'idea che le varie espressioni d'arte siano tra loro separate e diverse, pur racchiudendo un cappello comune, appunto la parola *arte*, è molto diffusa nell'epoca moderna.

In sé il fatto di staccare e distinguere non è necessariamente un aspetto negativo, e a molti non arrecherà né disturbo né meraviglia pensarla in questo modo. Dipende sempre dallo scopo che si ha in animo di raggiungere e da ciò che si ricerca. Se l'intento è quello di catalogare ed evidenziare le diverse opere e correnti a seconda dello stile, del periodo storico, dell'autore, ecc. questo può sembrare un metodo soddisfacente e adatto all'obiettivo. Se invece si vuole cercare di trovare il fattore comune alle varie opere e all'arte in generale, inclusa la sua funzione al di là della forma estetica, questo modo di pensare e agire potrebbe forse ostacolare il nostro lavoro.

A mio avviso, una tale concezione che distingue e delimita le varie dimensioni artistiche, apparentemente più chiara e logica, se da una parte ne può facilitare la comprensione intellettuale, certamente utile per certi versi e in una fase preliminare, dall'altra può condurre ad una rappresentazione frammentata e parziale del mondo e che, infine, può facilmente produrre una amnesia profonda sul senso originario e unitario delle cose.

Si potrebbe comparare questo genere di separazione, prima interiore e successivamente con il mondo esterno, con quella che molti individui vivono, e che può essere riconducibile a questo modo di osservare, percepire e dividere forme e pensieri che, in realtà, provengono dalla stessa radice ma che, quando visti separatamente, sono come frammenti di un puzzle di cui sfugge la grandezza e la bellezza.

In quest'ottica è quindi indispensabile recuperare, attraverso uno sforzo consapevole, le reali motivazioni per cui *la via artistica* sia da sempre considerata speciale e raggiungibile solo da pochi eletti. Affermazione che, se accettata ma allo stesso tempo sviscerata partendo dal suo nucleo, può aiutare a farci comprendere che questo fatto, ovvero che l'arte sia

appannaggio di pochi, potrebbe essere confermata solamente fino a quando qualsiasi individuo non comprenda in sé stesso il valore artistico unico e irripetibile che può esprimere.

Per tale ragione, lo stesso filo conduttore che fin qui ha guidato la presente esposizione, inerente la meditazione, la musica, il suono e il colore, può essere esteso a tutte le arti e all'intero essere umano, e forse chiarire meglio quale fosse inizialmente il ruolo di questo *modo di vedere e percepire il mondo* attraverso la percezione artistica.

Milena Campanella nel suo lavoro *Estetica spirituale*, sull'arte dice: "Molto tempo prima che la moderna scienza medica riconoscesse all'arte un'efficacia terapeutica, guaritori e sciamani hanno da sempre utilizzato, in modo più o meno istintivo, degli elementi artistici per curare i malati... In passato, molti psichiatri hanno realizzato studi scientifici sul potere di guarigione dell'arte, proprio studiandone gli effetti sui malati psichiatrici rinchiusi nei manicomi... è possibile curare molte forme di disturbo. L'arte infatti ha il potere di trasformare l'uomo".⁵³

E in merito al processo che sintetizza la bellezza creativa: "in nessun modo è possibile esprimere la bellezza se prima non si è imparato ad entrare in contatto con essa. Come scrive Hume: «la bellezza delle cose esiste nella mente di chi la osserva»".⁵⁴

Se proviamo a tracciare una linea ideale che connette i vari aspetti che riguardano la vita dell'individuo, potremmo scorgere in tutti questi elementi la medesima finalità, ovvero lo sviluppo cosciente: "Secondo O.M. Aïvanhov, filosofo e pedagogo di origine bulgara vissuto nel secolo scorso, per l'uomo «non vi è nulla di più essenziale dell'arte»: la musica, la danza, la poesia, la pittura, la scultura, ecc. sono mezzi di cui l'uomo dispone per «esprimere e concretizzare ciò che elabora nel cuore e nella mente». Il filosofo bulgaro considera la capacità di agire, plasmare e creare, connessa alla volontà e, in ultimo, all'arte; il sentire, invece, ha a che fare con la religione; la mente, il pensiero, infine, sono collegati alla scienza. Arte, religione e scienza sono dunque strettamente correlate. Esse formano, sempre secondo Aïvanhov,

⁵³ M. Campanella, *Estetica spirituale*, 2015, p.144

⁵⁴ M. Campanella, *Estetica spirituale*, 2015, p.178.

un'unità, infatti «tutte e tre devono andare nella stessa direzione, saldamente unite». Purtroppo, però, l'uomo ha l'abitudine di separarle, o addirittura di contrapporle.”⁵⁵

Diviene così più chiaro, naturale e coerente il motivo per cui ci accingiamo a parlare del ruolo e delle funzioni insite nel processo della meditazione e dell'utilizzo della musica e dell'arte, che qui cerchiamo di approfondire.

E non risulta inappropriato, proprio per questi motivi, accostare tali pratiche all'intervento psichico, sottostante al quale esiste sempre un malessere da parte del paziente legato a qualche ambito della sua esistenza dove probabilmente è presente un blocco o atrofizzazione del modo specifico con cui egli esprime la propria individualità: “L'ideale dell'uomo consiste nel «divinizzarsi» accostandosi sempre di più alla perfezione divina. La vera Arte, infatti, non si limita alla produzione di opere; essa è legata alla Vita. Il vero artista è colui che è capace di vivere la bellezza che esprime nelle sue opere, di far fluire, tramite il proprio corpo, la bellezza e l'armonia del creato”.⁵⁶

Nel campo della Psicologia i vari ricercatori hanno teorizzato varie ipotesi sulla funzione dell'arte e dell'interpretazione della stessa; a tal proposito citiamo alcuni estratti del lavoro di Luca Casadio intitolato *Le immagini della mente*, che riportano il confronto tra Freud e Jung in merito al compito dell'arte, e al differente modo di intenderla: “la tradizione freudiana appariva già a Jung un abito troppo stretto al cui interno non poteva cadere la specificità dell'opera d'arte e la sua rilevanza sociale, perché, come dice Jung stesso «*qui non si tratta di un essere umano, ma di una produzione che va oltre l'individuo*». Infatti per lo psicanalista svizzero, per cogliere il significato dell'arte si deve andare oltre il significato puramente biologico della mente umana (le pulsioni freudiane) per interessarsi allo scambio sociale di immagini e miti che fonda l'essere umano”.⁵⁷

Jung quindi coglie nella produzione artistica, un processo che è un passo oltre l'individuo, e di cui l'individuo stesso è solo una parte: “L'essere

⁵⁵ M. Campanella, *Estetica spirituale*, 2015, p.19

⁵⁶ M. Campanella, *Estetica spirituale*, 2015, p.19,

⁵⁷ L. Casadio, *Le immagini della mente*, 2004, p.67

umano, considerato come singolo è solo un aspetto del processo artistico, che deve essere oltrepassato per apprezzarne il valore... Infatti per Jung nella creazione artistica il soggetto viene «oscurato», viene «sommerso da un fiume di idee e di immagini che non sono, in alcun modo, il prodotto della sua intenzione», ciò che esprime, quindi è l'opera d'arte come aspetto più grande dell'artista stesso, di cui neanche lui capisce il senso, ma ne avverte la forza".⁵⁸

Risulta evidente come Jung considerasse degli aspetti dell'arte legati a fenomeni e transizioni interiori che, anche se non potevano essere totalmente spiegati e relazionati a parti specifiche dell'individuo (anche perché, come lui ipotizza, non necessariamente gli appartengono), erano pur sempre presenti ed evidenti, provocando degli effetti non solo su di lui ma sull'intera comunità e, più oltre, addirittura nel mondo, inteso come un luogo da cui l'umanità attinge un sapere condiviso: "Per Jung l'arte consiste nella produzione di immagini che acquistano un valore simbolico per la collettività, in quanto collegate a immagini mitologiche, patrimonio comune dell'umanità proprio dell'inconscio collettivo. L'emozione che si prova nella fruizione artistica è proprio dovuta a questo patrimonio collettivo che Jung definisce «commovente» in quanto capace di innalzare eventi personali verso «il destino dell'umanità»: «in ciò sta l'importanza sociale dell'arte: essa lavora continuamente all'educazione dello spirito contemporaneo facendo sorgere le forme che più gli difettano», definendo così il ruolo compensatorio dell'arte".⁵⁹

Con altre parole, ma forse con la stessa sintesi di significato, ciò è molto simile a quanto espresso da Milena Campanella: "Quando si parla di bellezza ci si riferisce solitamente alla forma ma, in realtà, come sostiene Aïvanhov in *Creazione artistica e creazione spirituale* «la bellezza, la vera bellezza, non può essere spiegata. E' la vita, la vita che affiora, che emana... La vera bellezza non è nelle forme; la vera bellezza non ha neppure forma, perché si trova in alto, in un mondo fatto solo di correnti, di energie, di irradiazioni»".⁶⁰

⁵⁸ L. Casadio, *Le immagini della mente*, 2004, p.67

⁵⁹ L. Casadio, *Le immagini della mente*, 2004, p.67

⁶⁰ M. Campanella, *Estetica spirituale*, 2015, p.37

L'esperienza diretta sembra l'unica via che consente di comprendere realmente il messaggio universale che proviene dall'arte; più si è disposti ad essere condotti nei luoghi e negli spazi dove essa è in grado di accompagnarci, e più potrà essere evidente la sua importanza all'interno della nostra dimensione di vita:" Beethoven disse ad Elisabeth Brentano: « Dite a Goethe di ascoltare le mie sinfonie ed egli capirà che ciò che sto dicendo è che la musica è quell'entrata incorporea che permette di accedere ai Mondi superiori della conoscenza...». Beethoven non dubitava del fatto che la sua musica rappresentasse la conoscenza, eppure sarebbe impossibile prenderne un rigo e spiegare esattamente che cosa vuole dire.”⁶¹

Quindi la musica, per il grande compositore tedesco, rappresenta una opportunità per superare i limiti individuali ed addentrarsi in un mondo che evidentemente lui era in grado di abitare: “L'individualità dell'arte si associa inoltre al perseguimento di fini educativi, essenziali per la musica, intesa come messaggio spirituale da anima ad anima :«La musica deve far sprizzare il fuoco dello spirito dell'uomo... la musica è una rivelazione profonda di ogni saggezza e di ogni filosofia. Chi penetra il senso della mia musica potrà liberarsi dalle miserie in cui si trascinano gli altri uomini». Sembra che Beethoven abbia avuto chiara l'idea della trascendenza dell'arte: «L'arte, chi la capisce? Con chi si può parlare di questa grande dea?» Attraverso una sorta di sublimazione, il mondo spirituale che gli urge dentro si esprime nella sua irripetibile individualità, filtrando ogni motivo umano della sua esperienza interiore e del suo ambiente.”⁶²

L'espressione della bellezza dell'arte, intesa in un senso che va oltre l'estetica e che, come riferisce Jung, appartiene all'umanità, è direttamente relazionata quindi alla capacità artistica, in un senso molto ampio che concerne la sfera interiore dell'individuo:" Qualunque sia la forma d'arte scelta, sottolinea Aïvanhov, l'artista costruendo la sua opera «intraprende un lavoro di rigenerazione interiore identico a quello dello spiritualista, allo stesso modo come, nel suo sforzo verso la perfezione, lo spiritualista compie su sé stesso un lavoro creativo identico a quello dell'artista». Le leggi della

⁶¹ C. Wilson, *L'impronta di Atlantide*, 2002, p.30

⁶² Rivista *La Civiltà Cattolica*, Vol.4 N.1 Anno 121 quaderno 2887 del 2 ottobre 1970, p.546

vera creazione artistica non sono altro che le leggi della creazione spirituale”.⁶³

Riccollegandomi così all’affermazione iniziale in merito a chi possa veramente essere un esponente dell’arte, potremmo concludere che ciascuno di noi, nel momento in cui riesce a percepire ed avvicinarsi alla comprensione di quel puzzle a cui prima accennavo, unendo i vari tasselli fino a scorgere l’immagine che, come uno specchio, riflette il nostro posto e ruolo nel mondo, può divenire un artista esprimendo la qualità e il talento che gli si addicono.

L’arte, intesa in tutte le sue forme ed espressioni a cui in questa dissertazione mi riferisco, aiuta l’essere umano a trovare quella chiave attraverso cui poter radunare e dare significato a tutti quei tasselli sparsi che abitano in lui.

Questo traguardo è direttamente correlato al valore e al grado di profondità e di purezza con cui egli riesce a rapportarsi con quell’ideale che dovrebbe incarnare. Evidentemente, maggiore è questo contatto e più potente e benefica sarà la sua opera d’arte.

Mi sembra che questo sia anche l’obiettivo più alto della Psicologia.

Rimane semmai un punto aperto molto importante che riguarda il terapeuta stesso e il suo grado di coscienza, che naturalmente influisce sulla scelta del metodo e della capacità di riconoscere, gestire e utilizzare questi potenti strumenti.

Tutto ciò non è di marginale importanza, dato che diviene fondamentale in quest’ottica riuscire a discriminare le reali manifestazioni artistiche, espressione di un piano intuitivo a cui in certi momenti la persona accede, dall’emersione di altre parti dell’individuo relazionate invece al lavoro disordinato di una mente turbata.

Su questo fatto indubbiamente c’è molto da riflettere perché pone dei grossi interrogativi che hanno a che vedere con gli strumenti che ad oggi vengono utilizzati per valutare lo stato di *normalità* o *patologia* della persona; alla luce delle considerazioni che stiamo presentando, tali strumenti potrebbero risultare inefficaci o quantomeno insufficienti.

⁶³ M. Campanella, *Estetica spirituale*, 2015, p.178

Abbiamo già ricordato precedentemente che, in fase di anamnesi e diagnosi, manifestazioni e percezioni come quelle che possono emergere durante pratiche meditative o esperienze definite trascendenti, sono spesso classificate come deliri. Data l'importanza di tale tema in uno studio come quello che qui stiamo facendo, nei capitoli successivi tenteremo di affrontare anche questo spinoso tema.

3. Utilizzo della meditazione in ambito terapeutico

3.1. Incontro tra scienza e meditazione

In questa parte dell'esposizione cercheremo di fornire una panoramica dell'utilizzo che, ai giorni nostri, viene fatto della meditazione soprattutto in ambito terapeutico. Attraverso questo studio sarà più evidente come le relazioni tra meditazione ed equilibrio psico-fisico dell'individuo introdotte nei capitoli precedenti, siano qui confortate da indagini ed approfondimenti sempre più consolidati anche in ambito scientifico. Al contempo, segnaleremo le numerose anomalie che persistono in un tipo di studio che si definisce scientifico ma che spesso, a mio avviso, esclude degli elementi che invece sono determinanti per la comprensione dei fenomeni che si stanno valutando.

Soprattutto in occidente, l'apertura verso queste pratiche ha generato parecchia confusione sia per quel che riguarda il loro fine, come pure l'insegnamento e il loro utilizzo: "in questi ultimi decenni la meditazione e lo yoga si sono molto diffusi e sono stati spesso incorporati nelle logiche del consumo e dell'utilizzo....sono pochi coloro che sanno veramente cosa siano queste discipline. Per yoga volgarmente s'intende per lo più l'hatha yoga, che adopera posture del corpo (asanas), ed è trattato alla stregua di una ginnastica più raffinata; per la meditazione s'intende (sempre volgarmente) una tecnica di rilassamento profondo, una specie di training autogeno, che ha lo scopo di eliminare lo stress....Ma le cose non sono così banali...la meditazione è una lanterna per trovare un tesoro nascosto e deve essere inserita in un sistema di pensiero e di vita che la comprendano".⁶⁴

La *mindfulness*⁶⁵ è ampiamente utilizzata e conosciuta in ambito terapeutico già da un po' di tempo, e risulta molto utile nel trattamento di vari disagi: "la mindfulness è stata integrata negli approcci cognitivo-comportamentali (CBT). Per esempio Linehan (1993) applica la meditazione e la mindfulness nel trattamento di pazienti con disturbi borderline di personalità per aiutarli a ridurre il bisogno compulsivo di passaggio all'atto,

⁶⁴ R.M. Sassone, *La Ricerca dell'amore: Un ponte tra Reich e Sri Aurobindo*, 2005, p. 63

⁶⁵ Per Mindfulness si intende un'attitudine che si coltiva attraverso una pratica di meditazione sviluppata a partire dai precetti del buddhismo (ma scevra dalla componente religiosa) e volta a portare l'attenzione del soggetto in maniera non giudicante verso il momento presente

favorendo un atteggiamento di maggiore distacco e minor coinvolgimento verso i loro pensieri e sentimenti”.⁶⁶

Lo studio degli effetti della meditazione sull’individuo è relativamente recente da un punto di vista scientifico, ed è stato molto favorito dalle influenze delle dottrine orientali verso le culture occidentali, come anticipato nei precedenti capitoli. Questa migrazione di insegnamenti e tecniche meditative ha permesso alla scienza occidentale di iniziare a conoscere e intraprendere dei veri e propri progetti di studio in merito.

Uno degli eventi più significativi in tale direzione è stato l’avvio di una assidua collaborazione e confronto tra esponenti del buddhismo tibetano e la comunità scientifica in merito al funzionamento della mente, avviato verso la fine degli anni ’70 e che ha visto la disponibilità e la partecipazione del riferimento spirituale della comunità buddhista, Sua Santità il XIV Dalai Lama.

Dopo qualche anno, questa proficua collaborazione ha portato alla organizzazione di un primo simposio intitolato *La scienza della Mente: un dialogo tra Oriente e Occidente* che affrontava il tema dello studio della mente secondo i punti di vista della conoscenza della tradizione buddhista affiancati agli studi della medicina moderna: ”Il 24 Marzo 1991, presso il Kresge Auditorium del MIT di Cambridge....diversi esperti di medicina, psichiatria, psicobiologia, neurobiologia, educazione, religione comparata e buddhismo indo-tibetano si sono impegnati in un dialogo aperto e in uno scambio di varie idee, indirizzi e comprensioni, orientali e occidentali, sulla scienza della mente. Ospite d’onore è stato Sua Santità il Dalai Lama, premio Nobel per la Pace”.⁶⁷

Herbert Benson, Professore Associato di Medicina presso il Mind Body Medical Institute di Harvard, spiega con queste parole l’inizio della collaborazione con il capo spirituale tibetano: “Questo lavoro ha avuto inizio il 18 ottobre 1979, quando ho incontrato il Dalai Lama nel corso della sua prima visita alla Università di Harvard. In quell’occasione avevo illustrato i nostri esperimenti di laboratorio sugli effetti fisiologici di semplici tecniche

⁶⁶ M. Gilbert – V. Orlans , *Psicoterapia integrativa*, 2011, p.230

⁶⁷ Il Dalai Lama, H.Benson, R.F.A. Thurman, H. Gardner, D. Goleman , *La Scienza della Mente*, 1991, p.9

meditative e avevo chiesto la sua autorizzazione per studiare alcune delle tecniche più avanzate del buddhismo tibetano....Alcuni mesi più tardi ricevetti una lettera dall'ufficio di Sua Santità che ci invitava a studiare tre praticanti del *gTummo*⁶⁸ che vivevano nei pressi di Dharamsala, in India".⁶⁹

Già prima di questi esperimenti, il Prof. Benson aveva cominciato ad effettuare misurazioni fisiologiche su soggetti che praticavano la meditazione, accorgendosi di evidenti mutamenti dei vari parametri che caratterizzano la pressione del sangue, la respirazione e, in maniera più globale, la mente: "facemmo venire in laboratorio praticanti di meditazione in perfetta salute, e applicammo strumenti come cateteri intravenosi, cateteri intra-arteriali, elettrodi per misurare la frequenza e il ritmo cardiaco, elettrodi per misurare le onde cerebrali e maschere per analizzare il respiro in modo da poter misurare il metabolismo... C'era un periodo pre-meditativo, un periodo di effettiva meditazione e uno post-meditazione, della durata di venti minuti ciascuno".⁷⁰

Egli poi descrive i risultati di questi esperimenti: "Dopo avere preso le misurazioni iniziali per i primi venti minuti del periodo pre-meditativo, venne chiesto ai soggetti di meditare. Osservandoli non si notava alcun cambiamento nelle loro attività, nessun cambiamento di posizione, semplicemente essi mutavano il contenuto dei loro pensieri. Usavano la mente in modo diverso.... Alla fine di questo periodo, chiedemmo loro di riprendere a pensare in modo normale e ancora una volta essi mutarono modo di pensare. Vi furono notevoli fluttuazioni nel consumo di ossigeno, che è il termine medico per definire il metabolismo. In altre parole, il consumo globale della loro energia e del loro metabolismo diminuiva del 16 e 17 per cento con il solo processo del cambiamento di modo di pensare... Questi soggetti facevano calare realmente il loro metabolismo, e per mezzo della

⁶⁸ La meditazione *gTummo* è una tecnica particolare praticata nei monasteri del Tibet, e sulle montagne dell'Himalaya, con la quale i monaci riescono a superare gli inverni più rigidi di quei territori, anche quando si è molti gradi sotto lo zero; è una tecnica che permette a chi la pratica, di produrre calore

⁶⁹ Il Dalai Lama, H.Benson, R.F.A. Thurman, H. Gardner, D. Goleman, *La Scienza della Mente*, 1991, p.9

⁷⁰ Il Dalai Lama, H.Benson, R.F.A. Thurman, H. Gardner, D. Goleman, *La Scienza della Mente*, 1991, p.60

meditazione consumavano una minore quantità di energia corporea...Semplicemente la respirazione diminuiva perché essi avevano bisogno di meno ossigeno”.⁷¹

Benson nei suoi studi si accorge di altri importanti effetti e relazioni non solo inerenti la tecnica meditativa, ma anche correlati all'utilizzo di suoni che aiuterebbero a trasformare delle condizioni interiori verso uno stato di maggiore equilibrio. Questo aspetto relativo all'attinenza tra meditazione e suono, che già abbiamo messo in luce nei capitoli precedenti, viene qui confermato: “crediamo che ciò che avveniva durante la meditazione fosse una reazione direttamente opposta alla reazione di stress. Durante la reazione di stress, il cosiddetto ‘combatti o fuggi’, si verifica un aumento del metabolismo, della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e del ritmo respiratorio. Nel corso degli anni, abbiamo scoperto che sono necessari due passi fondamentali per provocare questa reazione durante la meditazione, una reazione che abbiamo chiamato ‘reazione di rilassamento’.....1) la ripetizione di una parola; 2) il non prestare attenzione agli altri pensieri che vengono in mente e la ripresa della ripetizione....in queste tecniche l'unica differenza nel modo di produrre questa reazione di rilassamento era nella scelta della parola, del suono o della preghiera....nella tradizione hindu si trovano parole diverse da quelle della tradizione ebraica; le istruzioni sono le stesse ma le parole sono differenti.”⁷²

La sinergia tra meditazione e suono risulta essere ancora poco sottolineata in ambito terapeutico, dove queste due modalità di intervento sono per lo più applicate separatamente. Tuttavia si vede come, di tanto in tanto, il loro tratto comune emerga chiaramente anche da analisi più recenti. Ci occuperemo specificamente di questo aspetto nel capitolo 5.

Egli indica anche le conseguenze che questi studi hanno generato all'interno delle metodologie delle cure mediche, citando alcune patologie particolari dove queste pratiche risultano particolarmente efficaci: “Così ora la terapia della reazione di rilassamento sta facendosi strada nella medicina

⁷¹ Il Dalai Lama, H.Benson, R.F.A. Thurman, H. Gardner, D. Goleman , *La Scienza della Mente*, 1991, p.60

⁷² Il Dalai Lama, H.Benson, R.F.A. Thurman, H. Gardner, D. Goleman , *La Scienza della Mente*, 1991, p.61

moderna. E' una terapia raccomandata per l'ipertensione, per le aritmie cardiache, per il dolore cronico e per l'insonnia, per gli effetti collaterali delle terapie anti-cancro e anti-AIDS, per gli stati fisiologici di ansietà, ostilità e depressione, per la tensione pre-mestruale e per l'infertilità, e come preparazione ai raggi x e alle operazioni chirurgiche.”⁷³

Benson, come riferito precedentemente e grazie all'interessamento del Dalai Lama, effettuò altre sperimentazioni su monaci che praticavano la meditazione *gTummo*. Attraverso questi studi ebbe modo di accertare come l'influenza di queste tecniche agissero direttamente sullo stato psico-fisico della persona immersa nello stato meditativo, con rilevamenti davvero sorprendenti: “a Manali...in una notte considerata la più fredda dell'anno... a una temperatura di pochi gradi sopra lo zero....questi monaci immersero dei teli nell'acqua ghiacciata e poi, con questi pezzi di cotone, che misuravano circa un metro per due, avvolsero i loro corpi quasi nudi.....in tre o cinque minuti, fecero evaporare l'acqua dai teli e in quarantacinque minuti li avevano completamente asciugati....il terzo monaco fu quello che causò la più grande sorpresa: non solo il suo metabolismo non aumentò ma persino mostrò un sensibile calo....in precedenza avevamo notato un calo del 16 e 17 per cento....questo terzo monaco diminuì il consumo di ossigeno nella strabiliante percentuale del 64 per cento”.⁷⁴

Il professore, nella sua relazione al simposio, conclude indicando dei punti che sono estremamente importanti da considerare nella cura dell'individuo:” quello che stiamo scoprendo per mezzo di questi esperimenti è che i processi meditativi causano mutamenti fisiologici piuttosto notevoli nel corpo. Questi cambiamenti hanno un diretto rapporto con la condizione di salute del corpo, nel senso che ogni disturbo viene aggravato dallo stress. Questi processi molto semplici sono adatti per il trattamento di disordini dovuti allo stress, e non sono affatto incompatibili con la medicina moderna.”⁷⁵

⁷³ Il Dalai Lama, H.Benson, R.F.A. Thurman, H. Gardner, D. Goleman , *La Scienza della Mente*, 1991, p.62

⁷⁴ Il Dalai Lama, H.Benson, R.F.A. Thurman, H. Gardner, D. Goleman , *La Scienza della Mente*, 1991, p.66

⁷⁵ Il Dalai Lama, H.Benson, R.F.A. Thurman, H. Gardner, D. Goleman , *La Scienza della Mente*, 1991, p.66

Al giorno d'oggi si stanno costantemente promuovendo progetti che vadano ad esplorare e misurare gli effetti ormai incontrovertibili della meditazione.

Il Dalai Lama, così come altri esponenti della tradizione buddhista, viene frequentemente invitato a partecipare a conferenze e incontri in ambito scientifico dove si trattano vari temi concernenti, soprattutto negli ultimi anni, il campo delle neuroscienze che sta riscuotendo particolare interesse nella comunità scientifica. Questo perché, evidentemente, nonostante le apparenti differenze nella *modalità di approccio alla mente* e alla sua funzione, scienza e buddhismo hanno trovato notevoli affinità ed elementi di condivisione.

Concretizzata e consolidata la collaborazione tra scienza e buddhismo, rimangono aperte delle notevoli questioni su un pilastro su cui si fonda tutta la dottrina buddhista e che ha diretta ricaduta sul significato e l'utilizzo della meditazione. Stiamo qui parlando della nozione di *karma* e del concetto di *illuminazione* a cui tutto il percorso orientale della pratica buddhista crede e che ogni aspirante dovrebbe, secondo questa credenza, poter raggiungere. Questo stadio, conseguito dal Buddha in un preciso momento storico (ciò non significa che egli sia stato il primo a parlare di questi aspetti in quanto abbiamo visto come già in precedenza ci fossero testimonianze che alludevano a tali stati di coscienza; ma certamente il Buddha rappresenta il riferimento principale di questa tradizione), si perfeziona attraverso varie incarnazioni grazie alla sopravvivenza del cosiddetto *continuum mentale* che trasmigra da una forma all'altra attraverso il susseguirsi delle varie esistenze. Che questo sia condivisibile o meno, è qui poco importante; ciò che conta è che la meditazione è, infine, il metodo principale secondo il Buddhismo, attraverso cui poter arrivare a quella condizione di completa consapevolezza di ogni cosa che, con le dovute proporzioni ma anche evidenti analogie, potremmo associare alla componente trascendente che stiamo qui trattando: "Il perpetuarsi degli esseri in un eterno ritorno non è né metempsicosi né reincarnazione della nostra persona: potremmo ricomparire sotto altre forme, in questo o in altri mondi, in quelli superiori di luce, anch'essi imperituri, o in quelli inferiori, dominati da ignoranza indissipabile e paura. Ciò che

trasmigra di vita in vita, di stato in stato, è vijñāna: essa ci fornisce la percezione di un ego reale, ma questo è invece un continuum, una successione di coscienze mutevoli e momentanee determinate dal karma, la nostra azione o volizione....La pratica continua degli stadi della meditazione purifica i sensi trasformandone la percezione e, lentamente, la conoscenza empirica diviene intuitiva (prajñā). L'asceta è ormai sulla retta via e purificherà il suo karma; se questo diventerà buono, rinascerà in condizioni favorevoli. Se sarà in grado di annullarlo, otterrà la bodhi, l'illuminazione, e il nirvāna, la liberazione dal ciclo di rinascite".⁷⁶

Estrapolare una singola parte da un tutto e utilizzarla solo per alcuni fini è sempre poco utile se si vuole avere una comprensione globale del significato del meccanismo che regola un dato processo.

La meditazione, nel buddhismo, ma come abbiamo visto nella sua antica origine storica, è inserita in un ben preciso contesto dove l'obiettivo è legato ad aspirazioni e obiettivi che vanno ben oltre quelli della sfera fisiologica a cui la scienza si sta rivolgendo.

Se lo stadio attuale di ricerca viene considerato un primo passo verso un reale e aperto confronto su tutti gli aspetti che includono la meditazione, allora questo genere di indagine sarà sicuramente utile e benefica per tutti; diversamente, potrebbe essere una ulteriore grande omissione che va nella direzione opposta all'obiettivo a cui la scienza stessa (in particolare la Psicologia) dice di voler tendere: "uno scienziato che si sentiva attratto all'etica del buddhismo ma non sapeva niente della teoria della reincarnazione pensò che questa teoria, se ha una base reale, prima o poi dovrebbe essere dimostrabile anche scientificamente, con l'aiuto delle reminescenze delle vite passate, da sottoporre a controlli ineccepibili, che lo stesso Buddha sosteneva di avere e che sembra siano state accusate anche ai nostri giorni, benchè si tratti anche qui di casi sottoposti a verifiche non sufficientemente rigorose. E' un'esigenza pienamente giustificata. Ma la prova della veridicità di tali reminescenze è stata prodotta molte volte, e se gli scienziati si prendessero la briga di controllare queste prove e il materiale concreto esistente, potrebbero esserne rapidamente informati nella stessa

⁷⁶ Subhadra Bhikshu, *Il catechismo buddhista*, 2004

maniera in cui sono informati sulla vita dei microrganismi e sul sistema delle galassie. Ma il fatto che la scienza non si è data ancora la pena di controllare queste prove, dimostra l'assenza di imparzialità di alcuni dei suoi rappresentanti e la lacunosità dell'immagine scientifica del mondo, non certo l'impossibilità della reincarnazione".⁷⁷

Nel corso degli anni, fortunatamente, molti ricercatori non solo hanno verificato la bontà di tale materiale, ma hanno sviluppato loro stessi dei metodi e delle tecniche per accedere a queste conoscenze e potenzialità insite nell'animo umano. Spesso perché nella loro pratica hanno avuto prova che ciò che era stato loro presentato dalla teoria non trovava poi riscontro nella pratica di intervento. Ovviamente questo processo non ha mai fine, essendo l'orizzonte del trascendente tutt'altro che limitato; la sua vastità non dovrebbe essere vista come un campo da limitare con regole che evidentemente non sono in grado di contenerlo. Sarebbe come avere la presunzione di conoscere tutta l'opera musicale semplicemente perché si ha la conoscenza delle 7 note.

Al contrario, la spinta dovrebbe essere orientata a conoscere meglio e utilizzare i mezzi appropriati che vengono proposti proprio da chi ha formulato e applica quel sistema, invece di prenderne una parte per asservire ai propri obiettivi.

La meditazione, in effetti, è stata introdotta proprio con il fine di sviluppare questi aspetti latenti in ogni essere. Proseguendo con la trattazione cercheremo di evidenziare sempre più le correlazioni esistenti tra questa pratica, il fattore trascendente e la terapia.

Ci sono ovviamente moltissimi altri studi in corso sull'utilizzo e gli effetti della meditazione, che hanno attratto l'attenzione della scienza e di ricercatori appartenenti al campo della cura mentale.

Nel suo libro *La vita emotiva del cervello* il prof. Richard Davidson, professore di psicologia e psichiatria alla Università del Wisconsin–Madison, sintetizza in questo modo i risultati dei suoi studi: "le mie ricerche su soggetti che praticano la meditazione hanno dimostrato che il training mentale può alterare i pattern cerebrali rinforzando l'empatia, la compassione,

⁷⁷ Anagarika Brahmacari Govinda, *Riflessioni sul buddhismo*, 1983, p.56

l'ottimismo e il senso del benessere.... Inoltre, le mie ricerche nell'ambito delle neuroscienze affettive più convenzionali hanno dimostrato che proprio le sedi del ragionamento d'ordine superiore custodiscono la chiave per modificare i pattern d'attività cerebrale".⁷⁸

Le sue metodologie di intervento vengono utilizzate in molti ambiti, dall'educazione scolastica alle problematiche dovute a traumi causati da eventi stressanti: "Dal maggio 2010 dirigo anche il Center for Investigation Healthy Minds... un ente di ricerca che si prefigge di comprendere come certe qualità mentali a cui l'uomo attribuisce grande valore fin dagli albori della civiltà – compassione, benessere, generosità, altruismo, gentilezza, amore – nascano nel cervello e come sia possibile coltivarle...Ci preoccupiamo di portare i risultati ottenuti nel mondo esterno...A questo proposito abbiamo elaborato un programma per l'istruzione prescolare ed elementare volto a coltivare la gentilezza e la consapevolezza...Un altro progetto studia la possibilità che gli esercizi di controllo della respirazione e di meditazione aiutino i militari reduci dall'Afghanistan e dall'Iraq ad affrontare stress e ansia".⁷⁹

Non mancano continui approfondimenti e sperimentazioni in un campo di indagine che, si può dire senza ombra di dubbio, abbia aperto delle frontiere assolutamente nuove nel mondo della medicina e soprattutto della Psicologia, dopo un periodo di grande reticenza da parte di molti esponenti accademici: "Erano gli anni in cui uscirono *il Tao della Fisica* (1975)... e altri libri in cui si sosteneva l'esistenza di stretti rapporti tra le scoperte della moderna scienza occidentale e le intuizioni delle antiche filosofie orientali. Per la maggior parte degli scienziati si trattava di robbaccia; dedicarsi alla meditazione e frequentare i miei colleghi non era, devo ammetterlo, la via migliore per raggiungere il successo accademico".⁸⁰

Al giorno d'oggi sicuramente qualcosa è cambiato e il fatto che moltissimi terapeuti utilizzino queste tecniche di intervento dimostra una nuova apertura nei confronti di tali pratiche; allo stesso tempo bisogna dare

⁷⁸ R. J. Davidson e S. Begley, *La vita emotiva del cervello*, 2012

⁷⁹ R. J. Davidson e S. Begley, *La vita emotiva del cervello*, 2012

⁸⁰ R. J. Davidson e S. Begley, *La vita emotiva del cervello*, 2012

rilievo al fatto che, come già sostenuto precedentemente, poche informazioni in tal senso siano presenti all'interno dei percorsi di formazione.

Parallelamente a questa fase in cui viene ampiamente riconosciuto il ruolo che la meditazione può avere in materia di aiuto nel disagio psichico, non possiamo fare a meno di sottolineare nuovamente come questa valutazione si astenga, nella maggior parte degli studi, di considerare l'aspetto spirituale che è alla base della nascita della pratica meditativa. Consapevole della scettica reazione che questo fattore genera ancora oggi in campo scientifico, ritengo tuttavia importante rimarcare la sua essenziale centralità se si vuole, in definitiva, penetrare completamente e con sempre maggiore costrutto il significato che accompagna l'introspezione meditativa.

3.2. L'elemento trascendente nella terapia moderna

Se tutto questo processo di scambio e confronto tra scienza e dottrine orientali ha un suo valore e indubbia importanza in termini di risultati e misurazioni di parametri e trasformazioni di tipo biologico e fisiologico, spesso viene tralasciato il perno fondamentale attorno a cui si sviluppa tale trasformazione; lo abbiamo introdotto nei capitoli precedenti e ha a che fare con la genesi della meditazione e della sua funzione originale.

Roberto Maria Sassone arriva addirittura a distinguere il ruolo della psicoterapia e della meditazione ed a unificarne il senso, in questo modo: “fondamentalmente la scelta d'intraprendere un cammino di trasformazione personale abbraccia due filoni: la psicoterapia e la meditazione. Questi due termini sono quanto di più generico si possa immaginare perché ci sono molti approcci sia dell'una che dell'altra. Però possiamo semplificare dicendo che la psicoterapia ha un'azione efficace sulla sfera dell'ego, ovvero sulla struttura caratteriale o sulla personalità e contribuisce a risolvere conflitti interni e quelli relazionali. La meditazione agisce sull'essenza individuale, sull'identità profonda, e sviluppa qualità interiori, le aspirazioni e il senso di appartenenza all'universo.....Ma esiste anche una terza via in cui psicoterapia e meditazione si integrano, in cui il meglio delle conoscenze psicologiche occidentali si fonde con il meglio delle tradizioni orientali; parlo della Psicologia Transpersonale, che preferisco chiamare Psicologia Integrale, come l'ha definita Ken Wilber, il suo esponente più geniale”.⁸¹

Frammenti di teorie che iniziavano ad allargare la visione dell'indagine analitica oltre l'aspetto puramente biologico e individuale, sono peraltro presenti in alcuni teorici e terapeuti considerati capisaldi degli studi sulla Psicologia che vengono proposti nei percorsi di studio. Se consideriamo per esempio le ricerche di Bion sul rapporto che viene a generarsi tra la madre e il neonato, notiamo che: “la rêverie è caratterizzata da uno stato mentale nel quale la madre possiede una conoscenza intuitiva delle emozioni del suo

⁸¹ R.M. Sassone, *La Ricerca dell'amore: Un ponte tra Reich e Sri Aurobindo*, 2005, p. 62

bambino, le accoglie dentro di sé e cerca di «comprendere» il significato di questa comunicazione primitiva”⁸².

A ben vedere, Bion non si discosta poi molto dalla cognizione che contempla una possibile comunicazione che percorre altre vie, seppur non precisamente definite. Egli osserva e cerca di comprendere la natura di questo genere di fenomeno che si sviluppa tra madre e neonato iniziando a teorizzarlo attraverso i suoi studi.

Le conoscenze sull’elemento trascendente non fanno altro che approfondire quegli aspetti la cui comprensione più elevata sfugge spesso all’attenzione, e che hanno a che vedere con la natura intuitiva di quella comunicazione che sembra stabilirsi in certe condizioni, ma che per chi studia e pratica con profitto la meditazione e raggiunge un certo stadio di contatto con il sé spirituale, è invece un processo del tutto naturale.

Nelle esplorazioni di Bion e di altri studiosi dell’epoca, da una parte c’era la consapevolezza dell’esistenza di un qualcosa che andava oltre la semplice dinamica logico-relazionale tra gli individui; essi però tendevano a collocare tale fenomeno nella sfera emotiva, inconscia oppure nell’area onirica, senza riuscire ad individuare uno specifico punto da cui traesse veramente origine: “Le rêverie sono le sonde più sensibili che abbiamo per esplorare il campo analitico, l’area emotiva transpersonale che si crea quando due menti s’incontrano...Bion suggerisce di lasciarsi andare alle proprie rêverie, cioè a uno stato psicologico caratterizzato dall’assenza di «memoria e desiderio». Rêverie possono essere ruminazioni, fantasticherie, fantasie, sensazioni corporee, percezioni fugaci, immagini che emergono da stati di dormiveglia, umori, frasi che attraversano la mente, ma anche ricordi. Solo che, mentre nell’attenzione fluttuante l’ascolto dell’analista è rivolto prevalentemente all’esterno, nella rêverie è diretta anche alla mente dell’analista...[Le] rêveries non sono semplicemente effetti di disattenzione, coinvolgimento narcisistico, conflitti emotivi non risolti e cose del genere. Piuttosto, questa attività psicologica rappresenta forme simboliche e protosimboliche (basate sulle sensazioni) che si danno all’esperienza non articolata (e spesso ancora non sentita) dell’analizzando nel momento in cui

⁸² R. Sandri, *All'alba della vita psichica. La nascita del pensiero nel bambino*, 1998, p.73

esse prendono forma nell'intersoggettività della coppia analitica (cioè del terzo analitico) (Ogde, 1994)".⁸³

Da queste osservazioni mi sembra di notare una certa difficoltà nel riuscire a definire un evento che, in effetti, stentatamente può essere spiegato se non si rendono plausibili altri elementi governati da principi più ampi; nel momento in cui si dà spazio ad una interpretazione verso la soglia del supercosciente, tutto sembra ricollocarsi ordinatamente e naturalmente al proprio posto.

Nel corso degli anni si sono formate diverse correnti che, in base al proprio credo e ai propri obiettivi, si focalizzano su aspetti diversi della pratica meditativa e dei suoi risvolti in tema di intervento.

Alcuni ricercatori e terapeuti, forti oramai di una rilevante conferma anche dal mondo scientifico, applicano queste tecniche per affrontare e spesso alleviare vari disagi che si manifestano nell'individuo. I riferimenti in questa direzione sono evidenti come nel caso del prof. Benson citato in precedenza.

Per questa corrente di terapeuti che comunque basano le proprie valutazioni principalmente sulle risposte biologiche degli individui per decretare la bontà o meno di tali pratiche, interessa relativamente l'aspetto della funzione arcaica della meditazione, ovvero quella di poter favorire l'accesso ad un piano di coscienza che trascende quello ordinario. Tuttavia, dalle ricerche fin qui svolte in questa sede, è importante sottolineare come sia proprio quella trasformazione che, in termini sonori, abbiamo definito di *qualità vibratoria interiore*, la vera responsabile degli effetti fisici e di mutamento perfino del modo di pensare dell'individuo. L'attivazione di questa componente è come se inducesse l'apparato fisico ad *adeguarsi e rispondere* a quella temporanea modificazione che avviene all'interno della persona e che lo porta a sperimentare a tutti gli effetti una realtà differente in grado di mutare gli elementi con cui è relazionato.

L'attenzione degli studi che si occupano della cura dell'aspetto biologico della persona, sottolinea l'importanza principale del cambiamento

⁸³ G. Civitarese, *Il sogno necessario. Nuove teorie e tecniche dell'interpretazione in psicoanalisi*, 2013, p. 127

fisiologico che avviene nell'individuo che sta progressivamente introducendo nella propria esistenza l'elemento introspettivo indotto dalla meditazione. Per questi studi e metodi di terapia la cosa più importante è l'effetto e il miglioramento che si manifesta a livello di attenuazione dello stress, miglioramento dei parametri relativi al metabolismo e a fattori che concernono gli aspetti cognitivi e dell'attenzione.

Sebbene tali elementi siano tutt'altro che marginali, soprattutto in un ambito dove la componente fenomenologica ha prevalenza rispetto alle trasformazioni interiori non misurabili (ad oggi) direttamente (e quindi più complesse e difficili da inserire in valutazioni cliniche), essi sono solamente degli *effetti collaterali* se considerati dal punto di vista di un'altra parte di studi sulla meditazione, che mette al centro il già citato aspetto trascendente che permea l'individuo.

Per quest'ultima corrente di pensiero, il principale e più importante cambiamento che avviene attraverso questa pratica è proprio quello di poter attivare e riconoscere una presenza superiore radicata all'interno della persona, da cui scaturisce ogni genere di impulso e crescita cosciente.

Quando, attraverso l'introspezione meditativa, gradualmente si va a stimolare quel piano dell'essere, diviene inevitabilmente e naturalmente possibile un riequilibrio fisiologico che coinvolge l'intera esistenza dell'individuo; ma questo cambiamento non è il fine del processo meditativo ma, appunto, solo uno dei tanti risvolti che segue alla presa di coscienza della propria parte trascendente. Inoltre, questa evoluzione, che può condurre ad una successiva stabilizzazione e benessere, passa prima attraverso degli stadi tumultuosi in cui la persona, anziché trovare beneficio e gradimento nella meditazione, si trova faccia a faccia con i propri malesseri e distonie che ne impediscono la crescita. Se da un punto di vista medico questo può essere interpretato come un passaggio decisamente negativo, nella visione dell'essere spirituale in evoluzione, è una transizione imprescindibile e naturale.

Secondo Assagioli: "un tipo di trascendenza superiore è quello dell'esplorazione attiva di livelli supercoscienti, cioè della elevazione volontaria dell'io cosciente a livelli sempre più alti. Vi sono diversi metodi

per favorire o produrre queste elevazioni di coscienza: la preghiera, la meditazione, e vari esercizi speciali....La volontà occorre per eliminare gli ostacoli; per mantenere lo stato di recezione; occorre come propellente per una elevazione sempre più alta e per stabilizzare la coscienza ai livelli superiori....Gli ostacoli possono essere paragonati a dei ‘pesi’, a una zavorra che ostacola l’ascesa della coscienza; oppure a ‘corde’, simbolo di attaccamenti ai contenuti ordinari della personalità, che ostacolano l’ascesa. Tali ostacoli possono essere di natura fisica, emotiva, immaginativa, mentale, volitiva, e ambientale”.⁸⁴

Già da queste affermazioni è evidente che qui l’obiettivo della meditazione non è indirizzato ad un miglioramento in linea con l’idea meccanica del corpo concepita dalla medicina; essa è un mezzo con cui avvicinarsi al livello trascendente, attraversando però tutta una serie di problematiche che si presentano nel momento in cui l’intento diviene quello di affacciarsi consapevolmente su quel piano. Infatti, poco oltre, lo stesso Assagioli dice: “Particolarmente importanti sono gli ostacoli di natura volitiva. Spesso, l’io cosciente non vuole lanciarsi verso l’alto; oppone resistenza, ha paura dell’ignoto, delle altezze intraviste....Non di rado essa può dipendere dal presentimento che certe realizzazioni spirituali sono impegnative, presentano responsabilità da cui l’io egoistico ed egocentrico rifugge. Così avviene una vera lotta fra l’io egoistico e il Sé spirituale. Vari mistici l’hanno descritta efficacemente, e in modo particolarmente drammatico san Paolo e sant’Agostino”.⁸⁵

In questo estratto viene dato risalto ad un aspetto centrale che sgombra il campo da eventuali illusioni e presunte scorciatoie che alcuni credono di poter percorrere attraverso pratiche delicatissime come la meditazione. La descrizione che egli fa in merito alle difficoltà che si presentano nel voler ascendere ad uno stato di coscienza più elevato, ricordano molto le esperienze che i terapeuti si trovano a dover affrontare quando provano ad aiutare i propri pazienti. Spesso, di fronte ad uno scenario che la persona ha visto come via necessaria da percorrere per poter veramente affrontare le proprie

⁸⁴ R. Assagioli, *Lo sviluppo transpersonale*, 1988, p.41

⁸⁵ R. Assagioli, *Lo sviluppo transpersonale*, 1988, p.41

problematiche, la stessa persona sofferente si rifiuta di mettere in atto quel cambiamento, talvolta incolpando il terapeuta di non essere in grado di offrire una *soluzione migliore*. Il paziente non riesce a trovare in sé la sufficiente spinta motivazionale che lo induca a tuffarsi senza riserve in quel delicato passaggio. La questione che pone Assagioli è di notevole importanza e chiarisce vari aspetti che intervengono in quel frangente. Secondo lui, è possibile che questa difficoltà non sia generata unicamente da una comprensibile paura e senso di vuoto che l'individuo sta attraversando, ma che più in profondità sia in atto una vera e propria lotta tra la parte di personalità, legata alle proprie abitudini e desideri, e la componente spirituale, che spinge verso un nuovo possibile modo di concepire e vivere le proprie esperienze. Questo genere di conflitto quindi non è limitabile al solo aspetto delle circostanze genetiche, individuali, ambientali e relazionali che la persona ha acquisito e costruito nella propria esistenza e che senza dubbio ne accentuano l'evidenza, ma ad un qualcosa che, appunto, le trascende e le potrebbe dissolvere verso uno stato di coscienza più elevato. Quando ciò accade, come riportato da molte cronache terapeutiche e testimonianze riferite anche in queste pagine, cambia il modo di pensare, percepire, assegnare priorità alle cose, e quindi di vivere.

Una delle questioni più importanti che cercheremo di affrontare parlando più oltre in merito all'intervento integrato con la meditazione e la musica, sarà proprio quello di portare all'attenzione il fatto che il paziente, a parità di sintomi, può vivere una crisi che lo coinvolge solamente in una sfera del proprio sé a livello umano, ma può invece attraversare una transizione legata al richiamo dell'agente trascendente; in questo secondo caso, il genere di intervento proposto dal terapeuta può essere addirittura dannoso, se non tiene conto della componente spirituale del paziente (che, comunque, non è di facile identificazione).

La differente qualità di crisi (dell'io individuale piuttosto che di contatto con il Sé superiore) che si affaccia sull'individuo, può essere considerata lo spartiacque tra i vari modi di pensare e di agire in ambito terapeutico, determinando la nascita della psicologia transpersonale e delle altre scuole che da lì o da altri riferimenti simili si sono sviluppate.

Per tale ragione molti terapeuti hanno cominciato a distinguere e indagare i differenti stati dell'essere introducendo e valutando l'elemento sovrasensibile.

Questa diversificazione, tra una parte dell'essere spinta dal desiderio personale (l'io individuale), ed un'altra che contempla una visione superiore dell'individuo (il sé transpersonale), che pure appartiene alla persona, sono responsabili dell'origine del conflitto interno che si stabilisce proprio a causa dei diversi intenti di queste due componenti: "Il Sé transpersonale può quindi essere considerato come parte di un tutto universale. L'io individuale viene considerato un riflesso del Sé universale che si identifica con i contenuti istintuali e mentali e risulta perciò limitato. Il Sé transpersonale origina quindi dall'unione del soggetto con l'oggetto. Secondo Laura Boggio Gilot (Boggio Gilot, 1997) Jung ed Assagioli concordano sul fatto che il Sé agisca sull'Io, ovvero sulla possibilità dell'anima di influenzare la personalità, e ne è il principio regolatore quando è da essa accettata. Questi autori ritengono che una chiusura nei confronti della realtà dell'anima si trasformerebbe in un blocco dello sviluppo mentale. Rispetto a Jung, Assagioli accentua la dimensione trascendente del Sé (Assagioli, 1973)".⁸⁶

Anche Roberto Maria Sassone, psicologo, psicoterapeuta, analista reichiano, mette in guardia su questi elementi di contrasto che possono sorgere durante l'approccio a pratiche meditative: "Anni fa ricevetti una persona che era in uno stato confusionale e che si sentiva scollegata dal corpo e dalla realtà. Diceva di non sentire i confini tra sé e gli altri, a tal punto da essere turbato quando accanto a sé aveva qualcuno con forti emozioni negative. Mi raccontò di avere avuto un'esperienza di espansione di coscienza durante una meditazione, accompagnata da uno stato di gioia incontenibile e di amore. Era rimasto per alcuni giorni in uno stato di grazia. Poi improvvisamente era precipitato in una disperazione totale unita a processi dissociativi del pensiero. L'esempio che ho riportato mette in evidenza la necessità di non trascurare mai l'incidenza della struttura della

⁸⁶ E. Giusti e F. Carolei, *Terapie transpersonali*, 2005, p.92

personalità nelle pratiche di meditazione, e in generale in ogni ricerca interiore”.⁸⁷

Alla complessità di indagine si aggiungono anche le aspettative e credenze sulle pratiche meditative e la ricerca spirituale: “Quando si parla di ricerca spirituale la pratica della meditazione è quella che immediatamente viene presa in considerazione. Il problema però consiste nel fatto che essa è diventata un argomento così consueto da essere adoperato spesso a sproposito; oppure viene commercializzata da una certa mentalità *new age*, alla stregua del Prozac, confondendola col pensiero positivo o con un rituale mistico che allontana dai mali del mondo e consente di vivere in una nuvoletta rosa. Ma le cose non stanno così, perché dietro la meditazione c’è un substrato profondissimo di saggezza millenaria che non può essere trascurato e che può invece essere integrato con il pensiero olistico di cui è portatrice anche la scienza”.⁸⁸

La meditazione quindi non deve essere intesa come una panacea che neutralizza in poco tempo le problematiche interiori dell’essere umano, migliorandone la condizione senza che nulla cambi nella sua esistenza. Al contrario, essa non fa che accentuare, soprattutto inizialmente, le limitazioni che impediscono all’individuo di esprimersi e relazionarsi in maniera più vera e coerente con tutto ciò con cui viene a contatto nella sua esistenza. Il possibile (ma non garantito) miglioramento del proprio stato passa quindi attraverso delle fasi dove la meditazione può fungere semmai da lente di ingrandimento di quelli che sono i punti deboli che condizionano la persona.

Non a caso moltissimi individui, inizialmente attratti da fantasiose esposizioni sui presunti poteri elargiti da alcune pratiche meditative, che procurerebbero pure una sorta di *anestetizzazione* delle loro preoccupazioni, si ritrovano poco dopo ad abbandonarle, delusi delle proprie aspettative tristemente insoddisfatte.

La premessa quindi da porre al centro della richiesta di intervento attraverso strumenti di tale genere, sembra quella di accertarsi quale sia realmente la spinta e la problematica che affligge l’individuo, oltre che la sua

⁸⁷ R.M. Sassone, *Educazione alla ricerca interiore: Senza corpo non c’è spirito*, 2012, p.76

⁸⁸ R.M. Sassone, *Educazione alla ricerca interiore: Senza corpo non c’è spirito*, 2012, p.123

aspettativa. L'analisi della domanda, che è una fase determinante e frequentemente citata in tutti i percorsi di formazione psicologica, diviene ancora più complessa e delicata quando vengono inclusi metodi che si avvalgono dell'ausilio di pratiche meditative.

Sollecitare la persona verso il mondo supercosciente con questi efficaci strumenti, può essere cruciale verso la vera via di guarigione, ma allo stesso tempo può non coincidere con il desiderio iniziale che ha condotto l'individuo a richiedere un aiuto. Questo perché il Sé trascendente che viene richiamato attraverso la meditazione, può sconvolgere gravemente il progetto che l'io individuale ha in mente, aprendo una fase critica che può comportare nuove problematiche che il paziente non si attendeva e forse a cui neppure aspirava.

I metodi di approccio risultano quindi molto diversi, soprattutto rispetto agli obiettivi che si prefiggono. Come già affermato, mentre per la medicina moderna la cosa importante è che si abbia un miglioramento fisiologico per evidenziare uno stato di benessere, per la psicologia transpersonale il vero benessere è legato alla capacità della coscienza di entrare in contatto con il proprio Sé superiore: "lo sviluppo spirituale dell'uomo è un'avventura lunga e ardua, un viaggio attraverso strani paesi, pieni di meraviglie, ma anche di difficoltà e di pericoli. Esso implica una radicale purificazione e trasmutazione, il risveglio di una serie di difficoltà prima inattive, l'elevazione della coscienza a livelli prima non toccati, il suo espandersi lungo una dimensione interna. Non dobbiamo meravigliarci perciò che un cambiamento così grande si svolga attraverso stadi critici, non di rado accompagnati da disturbi neuropsichici e anche fisici (psicosomatici)"⁸⁹.

Franco Nanetti, docente e direttore del Master in *Mediazione dei conflitti* presso l'Università di Urbino, conferma la necessità di considerare nell'ambito della terapia un elemento che storicamente è stato tralasciato e che ha a che vedere con la natura spirituale dell'essere: "In un percorso di crescita personale e di cambiamento i punti d'incontro tra via psicologica e pratica spirituale si manifestano in maniera sempre più evidente. Infatti, sono

⁸⁹ R. Assagioli, *Lo sviluppo transpersonale*, 1988, p.97

sempre più le persone che per guarire da depressione, ansie, fobie scelgono la via della meditazione. Mark Epstein... ha portato all'attenzione degli studiosi risultati abbastanza sconcertanti. Il 66% dei pazienti che si sono sottoposti a psicoterapie tradizionali ha avuto ricadute, contro il 37% di quelli che hanno praticato la meditazione. Secondo tale autore, la differenza sta nel fatto che le psicoterapie mirano a cambiare i pensieri, mentre la meditazione cambia il nostro modo di rapportarci ad essi... Ritengo che la via spirituale, anche attraverso l'esperienza della meditazione possa associarsi ad un percorso psicologico di crescita personale, senza che nessuna delle due direzioni debba escludere l'altra".⁹⁰

L'elemento spirituale, ancora una volta sembra sia il vero artefice di questo possibile cambiamento, tanto in termini fisiologici, ma soprattutto nella modalità con cui la persona inizia a pensare ed agire. Ci deve essere quindi qualcosa di importante che l'aspetto trascendente è in grado di offrire nel momento in cui viene attivato dall'individuo. Per tale ragione ritengo di doverlo citare e riportare al centro di questo studio; diversamente è come continuare ad ignorare ciò di cui gli stessi padri della psicologia umanistica si resero conto: "nonostante la popolarità della psicologia umanistica, gli stessi fondatori divennero sempre più consapevoli di aver tralasciato un elemento estremamente importante: la dimensione spirituale della psiche umana.....da qui l'affermarsi della quarta forza della psicologia, ossia della psicologia transpersonale. La psicologia transpersonale, secondo la definizione di Charles Tart «opera per la realizzazione del Sé, per il risveglio della natura spirituale di ogni individuo e delle sue qualità più genuinamente umane»...La «guarigione transpersonale» comprende l'attivazione di stati ordinari e non ordinari di coscienza, come nella meditazione e nella preghiera».⁹¹

Da tutte queste considerazioni comprendiamo che, nonostante sia importante includere nella pratica di intervento della salute mentale anche l'elemento trascendente, evidenziando come la pratica meditativa si presti perfettamente per questo intento, è altresì essenziale considerare che

⁹⁰ F. Nanetti, *Counseling ad orientamento umanistico-esistenziale*, 2009, p.304

⁹¹ F. Nanetti, *Counseling ad orientamento umanistico-esistenziale*, 2009, p.284

l'integrazione tra l'io individuale e il Sé trascendente non è esente da fasi critiche e problematiche che possono manifestarsi nel paziente anche in modo pesante.

E' ovvio che se il terapeuta non è cosciente di questi elementi in quanto egli stesso non ha esperienza o non crede a tali fattori che compongono l'individuo, farebbe meglio probabilmente a non attuare certi tipi di intervento che, come abbiamo visto, vanno a stimolare proprio quelle aree della persona.

La complessità dei temi fin qui trattati, offre uno spunto considerevole nel concepire la globalità dell'intervento composto da un insieme di elementi tutti tra loro tutti relazionati: l'applicazione della meditazione, della musica e del suono non può prescindere dalla consapevolezza del fatto che questi approcci vanno nella direzione di sollecitare l'aspetto trascendente del paziente. Di conseguenza è necessario che il terapeuta e il suo assistito abbiano ben chiaro l'effetto di tale processo e non si avventurino in pratiche che sembrano allettanti e facilmente gestibili e che poi invece conducano verso strade sconosciute.

Inoltre, a mio giudizio, se l'operatore crede di poter utilizzare simili tecniche senza contemplare l'esistenza di un Sé superiore così come abbiamo inteso fin qui, potrebbe creare dei grossi scompensi alla persona che ha in cura (e anche a sé stesso), talvolta, come già espresso, confondendo le patologie dell'io individuale con le necessità del Sé superiore.

3.3. La meditazione e lo sviluppo transpersonale

Proseguendo con quanto illustrato nel paragrafo precedente, diviene così sempre più chiaro il ruolo della pratica meditativa e anche la sua importante funzione nella terapia orientata all'approccio transpersonale.

Proprio per questa ragione, probabilmente, il mondo accademico si sta tutt'oggi interrogando su come *trattare* queste tecniche; introdurle e presentarle nei vari corsi di specializzazione significherebbe in qualche modo dover accogliere, considerare e approfondire un elemento alquanto scomodo all'interno del percorso di formazione, che è appunto il fattore trascendente. Per ora la pratica meditativa dal punto di vista accademico è per lo più definita vagamente come uno stato di alterazione mentale, che quindi può essere accomunato anche a disturbi come deliri e allucinazioni, e di conseguenza pure a patologie.

Quand'anche essa venga citata e promossa all'interno di studi o convegni in ambito universitario, l'accento viene posto sull'effetto psico-fisico escludendo la componente trascendente.

Eppure ormai da quasi un secolo molti ricercatori in tutto il mondo stanno stabilmente applicando e continuamente studiando i principi della psicologia transpersonale, dando vita a vari filoni che assumono denominazioni differenti ma che si basano tutti sulla inclusione della parte supercosciente dell'individuo: "La psicologia tradizionale si occupa dello sviluppo dallo stadio infantile, attraverso l'adolescenza, fino all'età adulta, caratterizzata dalla piena maturità logico-razionale. La psicologia transpersonale, come sappiamo, procede oltre....promuovendo quello che abbiamo descritto come sviluppo transpersonale. Tale dimensione procede dai più avanzati livelli di sviluppo convenzionale, personale e psicologico, verso stadi trans-convenzionali, transpersonali, spirituali. Lo studio di questi livelli non convenzionali è stato compiuto per millenni dalle antiche tradizioni spirituali e ripreso recentemente dai ricercatori transpersonali".⁹²

In quest'ottica la pratica meditativa risulta essere un elemento essenziale per lo sviluppo di questo aspetto e, anzi, talvolta sembra che sia imprescindibile per poter attuare certe trasformazioni interiori: "... i diversi

⁹² P. Lattuada, *Oltre la mente. Teoria e pratica della psicologia transpersonale*, 2004, p.138

autori del movimento transpersonale concordano nel destinare un posto di primaria importanza alle pratiche meditative. Alcuni la considerano un utile strumento da affiancare ai metodi della psicoterapia, altri la considerano come la via maestra per l'accesso alla dimensione transpersonale.... Per lo psicoterapeuta transpersonale è un dato acquisito la possibilità di utilizzare metodi contemplativi che consentano di catalizzare lo sviluppo del Sé e l'auto-trascendenza".⁹³

Allo stesso tempo, in accordo con quanto abbiamo riportato nei paragrafi precedenti e prendendo quindi le distanze da molte idee errate che minimizzano gli effetti di queste pratiche, si pone l'accento sulla delicatezza ma anche la pericolosità di tutto il tema che conduce verso la conoscenza del Sé trascendente: "Lo psicoterapeuta esperto sa che ogni metodo che funziona contiene in sé dei rischi. Tali rischi sono connessi con l'inesperienza di chi li usa e con i passaggi evolutivi che ogni fase di sviluppo richiede....Le difficoltà che possono insorgere durante un percorso meditativo di lunga durata vanno da episodi di labilità emotiva, che possono comprendere ansietà, euforia, depressione, a sintomi fisici quali contratture muscolari o disturbi gastrointestinali. Dal punto di vista psicologico chi medita potrà trovarsi ad affrontare questioni esistenziali che lo metteranno di fronte a tutto il vasto spettro delle emergenze spirituali ...".⁹⁴

Avvicinarsi a questo genere di esperienze implica quindi da parte soprattutto del terapeuta, ma anche del proprio paziente, una grande fiducia e disponibilità nell'aprirsi ad una vera e propria avventura, intesa nel senso più positivo del termine, che può comportare, in special modo nelle sue fasi iniziali, l'acutizzarsi dei disagi che devono trovare un significato più alto nella comprensione delle cose.

E, prima ancora, il terapeuta dovrebbe avere acquisito una adeguata esperienza in merito al fattore transpersonale, conseguimento affatto non scontato.

L'assegnazione di questo nuovo senso delle cose avviene in un ambito di consapevolezza del Sé trascendente che include la sfera dell'io individuale

⁹³ P. Lattuada, *Oltre la mente. Teoria e pratica della psicologia transpersonale*, 2004, p.172

⁹⁴ P. Lattuada, *Oltre la mente. Teoria e pratica della psicologia transpersonale*, 2004, p.177

e allo stesso tempo può stravolgerla in un quadro di comprensione completamente diverso. Da qui il possibile accentuarsi del conflitto fino a che l'io individuale non lascerà campo aperto alla coscienza superiore: "Ricercatori transpersonali ed antiche tradizioni, ad esempio, concordano sul fatto che l'accesso alle dimensioni della coscienza, tipiche dell'esperienza transpersonale, sembra produrre profonde riorganizzazioni del Sé, che conducono l'individuo verso radicali modificazioni della propria visione del mondo...che potrebbero essere determinate da connessioni «con le fonti spirituali intrinseche» come le chiama Grof, o con «il flusso interconnesso» come direbbe Capra, con il «flusso delle forze archetipiche ed elementali» diciamo noi".⁹⁵

William Mikulas, professore emerito presso l'Università della Florida, descrive così il rapporto tra la componente individuale e quella trascendente dell'individuo: "Per comprendere il sé transpersonale, e più ancora per radicarsi in esso, è fondamentale comprendere il rapporto tra il sé personale e il sé transpersonale ...Ciò che emerge è un sé transpersonale non legato al tempo e allo spazio, un sé che precede il sé personale e lo trascende....La scoperta del sé transpersonale è l'essenza del risveglio. Questo sé è sempre stato presente, bisognava soltanto riscoprirlo...Alcuni pensano che per giungere al sé transpersonale occorra sopprimere o uccidere il sé personale. Niente di più sbagliato! Quest'ultimo svolge una funzione importantissima, e quindi va rispettato, nutrito e trasformato. Il risveglio consiste nella disidentificazione dal sé personale e nel vederlo chiaramente per ciò che è. In questo modo si lasciano andare tutti i suoi attaccamenti".⁹⁶

E' necessario valutare con attenzione lo stato del paziente nel percorso che volge verso l'apertura al mondo della coscienza superiore. Prima di poter accedere a quel livello, infatti, deve essersi minimamente stabilizzata e armonizzata quella componente dell'io individuale che consente poi di affrontare un cammino più arduo verso il livello superiore. Diversamente, il rischio (presente in tutti i casi in quanto stiamo parlando di una dimensione sottile e talvolta inafferrabile dalla logica mentale, senza contare le eventuali

⁹⁵ P. Lattuada, *Oltre la mente. Teoria e pratica della psicologia transpersonale*, 2004, p.138

⁹⁶ W. L. Mikulas, *La scimmia ubriaca – corso pratico per placare la mente e vivere una vita più consapevole*, 2014

aspettative che il terapeuta stesso può avere) è quello di alterare ulteriormente l'equilibrio mentale della persona: "Lo sviluppo transpersonale esige intelligenza per discriminare, volontà e severa disciplina per riorientare l'esistenza individuale da una condizione egocentrica e separativa ad una allocentrica e unitiva: condizione, questa, non raggiungibile se l'«io» non è forte o se la personalità è conflittuale e divisa in frammenti. Infatti, se l'io non è ben integrato nelle sue componenti istintive ed affettivo-mentali, l'individuo non ha maturato le qualità dell'autonomia, della decisionalità e della responsabilità che sono precondizioni per trovare le forze ed il coraggio morale necessario al cammino transpersonale".⁹⁷

La scoperta e la conoscenza del fattore trascendente presente in ognuno di noi, non entra in campo solamente quando si riveli una patologia o un disagio nell'esistenza della persona; dovrebbe essere un obiettivo a cui l'individuo aspira, anche se le sue condizioni sono *normali* e rispetto ai propositi che ha in mente di raggiungere: "lo sviluppo della totalità umana, la coscienza transpersonale, la non dualità e la vita spirituale rappresentano un continuum che delinea la crescita integrale dell'essere umano in un ampio percorso che conferisce significato alla vita e lo rende attivo interprete della sua costruzione. Per tutti questi motivi, credo che il risveglio alla modalità transpersonale di vita ed ai suoi valori spirituali sia oggi necessario non solo all'individuo per non sprecare l'arco della sua esistenza, ma a anche alla socio-cultura nella sua interezza. Come dice ancora Jung: «se l'individuo non è espresso e rigenerato nello spirito, neanche la società potrà esserlo, perché la società non è altro che la somma degli individui che hanno bisogno di redenzione»".⁹⁸

E' anche vero che, solitamente, è proprio grazie alla sofferenza o alla percezione del vuoto interiore, che l'individuo è spinto a cercare delle *soluzioni* per arginare o risolvere le proprie problematiche; durante questo percorso egli può scoprire delle vie di contatto con sé stesso che prima ignorava. Moltissimi teorici e ricercatori nel campo della psicologia, come noto, hanno intrapreso la loro carriera di terapeuti partendo proprio dalle

⁹⁷ Aa.vv. a cura di P. Giovetti, *L'altra realtà*, 1990, p.166

⁹⁸ Aa.vv. a cura di P. Giovetti, *L'altra realtà*, 1990, p.167

difficoltà di un disagio psichico di varia natura che si sono presentate durante la loro esistenza. Da queste esperienze hanno avuto luogo moltissime teorie e modalità di intervento che poi sono state inserite nelle varie metodologie di cura.

Ampliando ulteriormente la riflessione potremmo considerare la meditazione non solo come uno strumento di aiuto per affrontare la crisi mentale o per favorire l'allentamento di varie disfunzioni fisiologiche che la persona accusa, ma come un vero e proprio fattore educativo da inserire nel processo di crescita di ogni individuo. Il motivo è abbastanza naturale nel momento in cui si contempla la natura composita della persona che racchiude in sé anche l'elemento transpersonale, che la meditazione aiuta a conoscere e trasformare: "La meditazione...è un percorso attraverso il quale si giunge alla trascendenza. E dato che, come abbiamo visto, la trascendenza e lo sviluppo sono sinonimi, ne consegue che la meditazione è semplicemente un'intensa forma di sviluppo o crescita. Il suo compito principale non è quello di invertire le cose ma piuttosto di farle progredire in un certo modo. E' il manifestarsi naturale e ordinato di unità via via superiori, finché non rimane che l'Uno, quando tutto il potenziale è realizzato, tutto il terreno inconscio si è manifestato nella Coscienza... La meditazione è evoluzione e trasformazione, e non c'è niente di veramente speciale a riguardo. All'ego può apparire misteriosa e complicata perché è uno sviluppo che va al di là di esso. La meditazione è per l'ego ciò che l'ego è per il tifone: qualcosa di più avanzato dal punto di vista dell'evoluzione".⁹⁹

Le considerazioni appena esposte confermano ancora una volta il motivo per cui, in antichità, venisse dato così ampio risalto e importanza a questo genere di pratiche, dato il loro inestimabile contributo offerto nello sviluppo armonico della relazione dell'individuo con tutto ciò che sta dentro e fuori di lui.

Stiamo parlando quindi di un vero e proprio modo di vivere che osserva gli avvenimenti e i fatti quotidiani da un angolo di visuale differente da quello che abbiamo ridefinito e stabilito nel corso dei secoli fino alla nostra società attuale.

⁹⁹ K. Wilber, *Il progetto atman: Una visione transpersonale dello sviluppo umano*, 1980

La visione materialistica e totalmente razionale imperante in tutti i campi della natura umana sta indubbiamente offrendo un grande contributo per alcuni aspetti evoluzionistici, ma è di grande ostacolo allo sviluppo interiore quando non lascia spazio alla dimensione supercosciente.

Osservare l'aumento del numero e della gravità delle patologie psichiche, che la stessa Psicologia evidenzia, da questo punto di osservazione, potrebbe offrire ulteriori spunti sulla motivazione per cui questo genere di malattie è in ascesa in questo periodo storico.

La natura trascendente dell'individuo non può essere continuamente esclusa dalla vita dell'essere, in quanto questo provoca degli enormi squilibri che toccano direttamente l'esistenza quotidiana.

L'esperienza ci sta però dimostrando quanto questo aspetto che abbiamo allontanato sia in realtà sempre attuale e importante, a prescindere dalle epoche storiche.

Se così non fosse non ci sarebbe un così forte richiamo verso pratiche vecchie di millenni che ancora producono risultati e si diffondono sempre più. Tralasciando le speculazioni che l'essere umano sempre attua quando intravede la possibilità di un vantaggio economico nello sfruttare la novità di tali approcci, il senso di questo *ritorno all'antico* può essere inteso come una grande occasione non per tornare ad essere come siamo già stati, ma per integrare quello che nel frattempo abbiamo appreso; senza dimenticare però la nostra essenza che ci aiuta a dare significato alla nostra esistenza e a comprendere meglio quale sia il nostro vero ruolo nel mondo.

3.4. I rischi della meditazione e il ruolo del terapeuta

Concludendo questo capitolo, doverosamente è necessario soffermarsi su un fattore a cui spesso non vien dato molto risalto, ma che è determinante per una buona e proficua pratica della meditazione, tanto più se viene utilizzata in un ambito terapeutico.

Mi riferisco qui ai rischi che possono insorgere durante l'attività meditativa, anche se parlare di rischi della meditazione è, in realtà, un'affermazione non propriamente corretta.

In sé la meditazione, infatti, ha il ruolo di aiutare il diretto interessato a penetrare nelle zone più alte del suo essere, e di prendere contatto con quella realtà che viene definita trascendente.

Come abbiamo visto però, questo risultato non è immediato e dipende da molteplici fattori che si intrecciano all'interno della persona.

Accade quindi che, durante il training necessario per favorire una meditazione sempre più lucida e consapevole, si attraversino delle obbligatorie tappe nelle quali la persona, come già citato precedentemente con le parole di Assagioli, sia stimolata a mettere in atto *una radicale purificazione e trasmutazione*, liberandosi da quei veli che offuscano la sintesi della verità interiore.

E' importante distinguere quali siano le percezioni, le immagini e i pensieri che derivano da una meditazione inquinata da desideri, speranze, propositi del sé individuale, da una vera ispirazione di contatto con il proprio Sé superiore: "Iniziare a meditare è semplice....Ciò che è difficile è entrare nello spirito della meditazione perché il nostro ego cerca di appropriarsene e di usarla per i suoi fini. Noi siamo cresciuti condizionati fin da piccoli dalla mentalità del *realizzo*. Miriamo direttamente ad ottenere un risultato e trascuriamo il processo che ci porta ad esso. Se ci disponiamo alla meditazione sperando di avere una bella presenza, cercando di *farla bene*, sforzandoci di non pensare, tentando di rilassarsi, allora abbiamo già inquinato il processo. La meditazione è non fare, è l'azione senza un ritorno, è arrendersi. Ci aiuta ad essere ciò che si è....e ad accogliere tutto ciò che viene".¹⁰⁰

¹⁰⁰ R.M. Sassone, *La Ricerca dell'amore: Un ponte tra Reich e Sri Aurobindo*, 2005, p. 65

Il ruolo del terapeuta, in questo senso, diviene importante al fine di discriminare le varie *informazioni* che sgorgano dal paziente concentrato nella fase di introspezione, non tanto per scartare o dare più valore ad alcune parti di questo prezioso materiale (che è importante analizzare sia che arrivi dalla sua personalità che dalla sua coscienza superiore), quanto per il fatto che questo può aiutare l'operatore a comprendere meglio quale parte sia preponderante nel suo assistito.

Sul finire del secondo capitolo abbiamo accennato all'importanza della formazione del terapeuta in questo senso; forse ora risulterà più chiaro il motivo di quelle considerazioni e delle conseguenze che esse hanno nella qualità dell'intervento che l'operatore può mettere in atto: "uno psicologo-psicoterapeuta che usi la meditazione come strumento di sviluppo al di là dell'io, deve avere maturato un personale processo transpersonale al fine di essere in grado di valutare le esperienze e le crisi che possono insorgere nel percorso della meditazione".¹⁰¹

Allo stesso tempo il tipo di approccio che la meditazione richiede, associato alla considerazione del fattore transpersonale, non è acquisibile attraverso un percorso di formazione, come oggi tradizionalmente inteso, che ne assicuri il risultato.

Il ricercatore che decide di avvicinarsi allo studio del Sé superiore, deve prioritariamente farlo attraverso la sua persona, la sua esistenza, tramite le esperienze dirette che non possono essere preventivate o decise da un percorso didattico, che però è allo stesso tempo necessario per approfondire i temi che appartengono al supercosciente.

Lo studio e l'apprendimento teorico sono importanti per stimolare l'individuo a cercare dentro di sé la verità di quanto affermato da queste teorie: "L'esperienza vissuta in prima persona è il presupposto fondamentale di ogni ricerca in quanto essa soltanto può consentire la comprensione di ciò che è stato osservato e sperimentato...Il Sé spirituale...non ha bisogno di essere dimostrato: è una esperienza e, quando ne diventiamo consapevoli, costituisce un «dato della coscienza» (H. Bergson), una realtà psicologica

¹⁰¹ Aa.vv. a cura di P. Giovetti, *L'altra realtà*, 1990, p.166

come quella di un suono, di un colore o di un sentimento, che ha in sé la propria evidenza e la propria prova”.¹⁰²

Questa ricerca, nonostante gli sforzi e l’impegno, può durare molti anni, o anche per tutta la vita, senza che egli stesso possa minimamente sentire di incarnare quelle verità. In taluni casi, anzi, intensificare la spinta verso il contatto con la parte trascendente può essere addirittura dannoso: “Talvolta i disturbi sono prodotti o aggravati dagli eccessivi sforzi personali che fa l’aspirante alla vita spirituale per forzare il proprio sviluppo interno, sforzi che producono una repressione anziché la trasformazione degli elementi inferiori, e una estrema intensificazione della lotta, con una corrispondente eccessiva tensione nervosa e psichica. Questi aspiranti troppo impetuosi devono rendersi conto che la parte essenziale del lavoro di rigenerazione è fatta dallo spirito e dalle sue energie, e che quando essi hanno cercato di attirare quelle energie col loro fervore, le loro meditazioni, il loro retto atteggiamento interno, quando hanno cercato di eliminare tutto quello che può ostacolare l’azione dello spirito, devono attendere con pazienza e con fede che quell’azione si svolga spontaneamente nella loro anima”.¹⁰³

Gli elementi che entrano in gioco sono complessi ed è molto difficile stabilire quale sia il grado di competenza del terapeuta in questo ambito. Se questo genere di classificazione a livello ideale è di non facile inquadramento nella attuale realtà operativa, diviene ancora più arduo assegnare una qualifica a chi si occupa di terapia nel campo transpersonale.

Questa difficoltà inoltre è accentuata dal fatto che i metodi di valutazione non sono adatti a determinare il tipo di intervento e le capacità che il terapeuta ha raggiunto nel suo cammino di contatto con il Sé spirituale.

Ad oggi vengono giustamente considerati gli aspetti di personalità, empatici, caratteriali e di atteggiamento che l’operatore ha nei confronti del paziente. Si dà molto risalto alla condotta accogliente e senza giudizio che l’operatore dovrebbe mantenere rispetto a ciò che emerge in seduta, consentendo alla persona di sentirsi il più possibile a proprio agio e libera di esprimere ogni aspetto di sé.

¹⁰² F. Ruiz, *Il Massaggio del Sé: Teoria e Pratica*, 2013,

¹⁰³ R. Assagioli, *Lo Sviluppo transpersonale*, 1988 , p.105

Questi sono tutti elementi certamente molto importanti nel processo di aiuto al paziente e, nel corso dell'esperienza, se sono inizialmente deficitari, possono essere migliorati. Ma tali requisiti riguardano sempre il campo dell'io individuale, di ciò che attiene al lato esclusivamente umano dell'operatore, perché è fino a lì che attualmente la Psicologia ufficiale volge lo sguardo e le attenzioni.

Per poter considerare e validare altri fattori di conoscenza del piano trascendente, è necessario utilizzare gli stessi strumenti che ci consentono di accedere a quello stadio: la percezione intuitiva, la meditazione e il contatto con il Sé superiore.

Non stiamo affermando certamente che questo genere di valutazione sia semplice o immediata, anzi; essendo la dimensione trascendente infinitamente ampia è naturale che il suo orizzonte di conoscenza sia altrettanto sterminato. Tuttavia, se il terapeuta intende fare uso di pratiche e tecniche che fondano le loro basi su quel piano, è augurabile che egli sia minimamente in grado di comprendere il funzionamento di certe dinamiche legate alla pratica meditativa, a ciò che va a stimolare e le eventuali implicazioni, al pari di un chirurgo che studia il comportamento del corpo umano e i possibili interventi da attuare correttamente al bisogno.

Questo genere di considerazioni potrà essere ripreso nel momento in cui la Psicologia sarà pronta e vorrà affrontare queste tematiche, il che non dovrebbe essere un passaggio così distante e insensato dato che in ambito di Psicoterapia già da molti anni sono attivi percorsi basati sui principi dell'area transpersonale e convalidati a livello istituzionale.

Si tratta quindi di dare continuità e coerenza a un tipo di divulgazione e insegnamento che da un lungo periodo sono utilizzati concretamente nel campo dell'intervento psichico.

La particolarità di questo genere di approccio è che si basa prioritariamente sul *sentire* e non sul *pensare*. Da qui l'importanza della continua purificazione interiore cui Assagioli si riferisce, per poter affinare quella percezione che diviene così sempre meno interferita dalla parte individuale che, al contrario, la trasformerebbe in volere individuale ed egoistico.

La meditazione quindi ci aiuta a spostare la nostra valutazione e comprensione su un campo che, a prima vista, sembra non avere alcuna attinenza con il mondo concreto. Qui sta il grande contributo, invece, degli studi sulla scienza trascendente che, anzi, non dividono in compartimenti stagni le varie componenti della persona, ma semplicemente attribuiscono loro ruoli e funzioni diversi.

L'impulso trascendente in qualche modo sollecita l'individuo a fare un *atto di fede* rispetto a ciò che sente; ma questo atto di fede non è fine a sé stesso, in quanto poi egli deve continuamente monitorare e verificare la propria condizione e le scelte fatte al fine di trovare una corrispondenza armonica che si esprima in tutta la sua esistenza.

4. Studi moderni sugli effetti del suono e della musica

4.1. Introduzione

Così come lo studio degli effetti della meditazione sullo stato dell'individuo si è focalizzato principalmente, dal punto di vista medico, sulle componenti fisiologiche e organiche, anche l'analisi dell'influsso del suono e della musica è stata incentrata prioritariamente sulle alterazioni fisiche e funzionali riscontrabili sulla persona.

Moltissime ricerche, in questo senso, hanno consentito agli studiosi di verificare concretamente che la capacità di trasformazione indotta nell'uomo dalla vibrazione sonora non è solo una idea filosofica affascinante affermata da molti antichi saggi, ma è una realtà di cui si sta prendendo sempre più coscienza.

Ampliando ulteriormente tale concetto, capiremo sempre più chiaramente che il suono, essendo di per sé vibrazione, non può essere *racchiuso in un contenitore*, e quindi la sua sfera di influenza si espande dappertutto, senza limiti di spazio.

Una prima conseguenza di questo fatto dovrebbe portare ad una logica riflessione sul genere di suono (che nella maggior parte dei casi potremmo definire rumore) in cui quotidianamente ci troviamo immersi, e i cui effetti non possono essere ignorati se si intende effettuare un vero e proprio studio in questo campo: "Il rumore è una delle connotazioni principali della società attuale, e il rumore, al contrario del suono della vita, crea sempre confusione, disordine, violenza, reattività ed anche malattia...I rumori violentano in modo massiccio la nostra vita quotidiana...Un'umanità che non sa stare in silenzio, che non amministra con armonia e parsimonia la parola, che ama affogare nel rumore, lascia molto da pensare in tema di disagio profondo, di perdita di sintonia con la vita".¹⁰⁴

Anche se le semplici affermazioni fin qui espresse possono essere facilmente comprese da ognuno di noi e sono oggetto di studio in molti ambiti accademici, allo stesso tempo la reale coscienza di questa costante influenza del suono nella nostra esistenza rimane molto flebile, come fosse un'idea di cui davvero non si percepisce la reale effettività.

¹⁰⁴ I. Paciotti, *Iniziazione al suono della vita. Musica per chi nasce*, 2000, pp.48,50

Tali asserzioni, seppur oggi confortate anche da numerosi studi in campo scientifico e universitario, sono tuttavia ancora molto debolmente valutate e accolte nell'intervento terapeutico, in quanto considerate molto spesso delle considerazioni marginali e di relativo impatto per la cura.

All'interno degli studi accademici di Psicologia, se la meditazione trova talvolta qualche occasione di menzione, i concetti di suono e musica in termini di terapia risultano ancora totalmente estranei alla materia.

Questo non significa che molti operatori non ne facciano utilizzo, anzi; come nel caso della meditazione, anche qui ci troviamo di fronte ad un evidente disallineamento tra un grande numero di terapeuti che quotidianamente si occupano, anche con l'ausilio di questi metodi, dei loro pazienti, e il mondo accademico che, probabilmente per scelta di alcuni o per latente scetticismo, non ne fa cenno.

Non mancano tuttavia esperienze documentate che evidenziano l'importanza e la valenza della componente musicale quando debitamente considerata in problematiche, siano esse evolutive ma anche patologiche.

Ne è un esempio lo studio di Carolina M. Scaglioso, ricercatrice e docente di Pedagogia Interculturale dell'Università di Siena, che nel suo libro *Suonare come parlare: linguaggi e neuroscienze, implicazioni pedagogiche*, riporta alcune riflessioni sull'utilizzo della musica con riferimento alle abilità cognitive: "Il moltiplicarsi delle ricerche sulle capacità di transfer dell'apprendimento musicale lascia intravedere il linguaggio musicale non soltanto come esperienza valida in sé stessa, ma anche come strumento veicolare di atteggiamenti cognitivi altrimenti faticosi da assumere e da far accettare, in soggetti con stili cognitivi lontani dalle logiche tradizionali dei nostri apprendimenti scolastici. Comunque sia, la persona capace di concedersi un'esperienza musicale ascoltando musica, o facendo lei musica, è una persona che dal punto di vista della struttura della personalità è certamente più avanzata, o quantomeno più disponibile ad un'esperienza complessa di una persona che non ha questa capacità. L'apprendimento musicale favorisce infatti le funzioni intuitive, percettive, cognitive, promuove capacità, atteggiamenti, operazioni psico-fisiche-mentali che diventano la base di una competenza non soltanto estetico-musicale

(costituita da conoscenze, abilità, modalità espressive ed operative, sensibilità e gusto), ma richiesta come costante anche negli itinerari formativi delle altre discipline, artistiche e non”.¹⁰⁵

Le applicazioni della musica vengono naturalmente studiate in ambito scientifico anche dalle neuroscienze, con l’ausilio di strumenti e tecnologie che consentono di misurare le varie trasformazioni e interazioni che avvengono all’interno del cervello: “ ...capire come il cervello elabori la musica significa in un certo senso analizzare anche le sue capacità cognitive generali, e quindi tentare di scoprire quali regole di elaborazione possano valere da un sistema all’altro, da quello uditivo a quello visivo, sensitivo, motorio ed emotivo...interessante ricordare come presso l’Institute of Music and Neurology di New York (che da più di 20 anni sostiene gli studi neuromusicali) la musica – il ritmo in particolare – venga considerata uno schema per aiutare i malati di Parkinson a riorganizzare una serie di movimenti che non riescono più a fare. I parkinsoniani perdono infatti la capacità di pianificare i movimenti, ma non l’abilità a muoversi. Concentrandosi sul ritmo e provando a «sentire» l’impulso, riescono a camminare meglio o a svolgere quelle azioni consecutive che prima erano loro impedito. La musica, insomma, libera e riorganizza la loro capacità di movimento”.¹⁰⁶

Oltre ai fattori cognitivi, ci sono però altri elementi che gli studiosi si rendono conto essere influenzati dalla musica e dalla sua capacità di toccare le corde più profonde dell’individuo: “E’ poi opinione condivisa che lo sviluppo dell’intelligenza musicale influisca sullo sviluppo emotivo, spirituale e culturale più di altre intelligenze, e che aiuti inoltre a strutturare il pensiero e il lavoro delle persone nell’apprendimento delle abilità linguistiche, matematiche e spaziali”.¹⁰⁷

E ancora: ”Studi sperimentali sosterebbero che la musica è in grado di stimolare i modelli interni del cervello, favorendone l’impiego in

¹⁰⁵ C.M. Scaglioso, *Suonare come parlare: linguaggi e neuroscienze, implicazioni pedagogiche*, 2008, p.225

¹⁰⁶ C.M. Scaglioso, *Suonare come parlare: linguaggi e neuroscienze, implicazioni pedagogiche*, 2008, p.225

¹⁰⁷ C.M. Scaglioso, *Suonare come parlare: linguaggi e neuroscienze, implicazioni pedagogiche*, 2008, pp.225-226

ragionamenti complessi; sarebbe stata ipotizzata l'esistenza di relazioni causa-effetto tra ascolto musicale e capacità di ragionamento, dal momento che l'apprendimento del linguaggio musicale sarebbe in grado di organizzare i circuiti neurali di alimentazione nella corteccia cerebrale, soprattutto rafforzando i processi creativi dell'emisfero destro associati al ragionamento spazio temporale".¹⁰⁸

L'influenza musicale sembra avere un impatto talmente forte nella nostra vita quotidiana che alcuni sostengono che essa sia in grado di influire addirittura sulla struttura della personalità dell'individuo, soprattutto in età infantile; cosa davvero importante se si considera il valore che la Psicologia attribuisce a questo aspetto della persona e alle varie problematiche (appunto i disturbi di personalità che possono insorgere in età adulta ma che spesso hanno radici lontane nell'infanzia) così difficili e complesse da affrontare: "Già Zoltan Kodaly¹⁰⁹, d'altra parte era del parere che l'effetto della musica fosse così forte nella formazione della persona da influenzarne l'intera personalità. La musica modellerebbe il carattere del bambino rendendolo equilibrato, disciplinato, indipendente, creativo, felice, in armonia con sé stesso e in scambio proficuo con l'ambiente che lo circonda".¹¹⁰

L'esposizione musicale, seppur abbia sempre un certo effetto a qualunque età, è certamente ancora più efficace e stimolante quando sia offerta già nei primi anni di vita e, come ormai è stato dimostrato, anche durante il delicato e sensibile periodo della gravidanza: "Ancora prima di nascere il bambino vive esperienze sonore-musicali, percependo voci, rumori, suoni e musiche che provengono dall'ambiente circostante; e già a tre anni l'orecchio del bambino è sensibile alla dinamica, al colore timbrico, al riverbero ambientale e alla dislocazione delle sorgenti nello spazio".¹¹¹

¹⁰⁸ C.M. Scaglioso, *Suonare come parlare: linguaggi e neuroscienze, implicazioni pedagogiche*, 2008, p.226

¹⁰⁹ Zoltán Kodály (Kecskemét, 16 dicembre 1882 – Budapest, 6 marzo 1967) è stato un compositore, linguista, filosofo, etnomusicologo ed educatore ungherese.

¹¹⁰ C.M. Scaglioso, *Suonare come parlare: linguaggi e neuroscienze, implicazioni pedagogiche*, 2008, p.228

¹¹¹ C.M. Scaglioso, *Suonare come parlare: linguaggi e neuroscienze, implicazioni pedagogiche*, 2008, p.228

Fortunatamente, sebbene la comunità terapeutica sia ancora reticente nel considerare l'enorme potenziale che la musica può mettere a disposizione anche nell'aiuto psichico e nella formazione didattica per i bambini, esistono molti movimenti guidati da musicisti e altri artisti che, resisi conto invece di questa opportunità da offrire ai giovani, utilizzano la loro esperienza per sviluppare progetti in accordo con quanto stiamo affermando: "Non ci sembra soltanto una notizia qualunque, allora, la nascita nel 2005 a Berlino del primo asilo musicale d'Europa e probabilmente del mondo. L'iniziativa è stata di Daniel Barenboim, il grande musicista e direttore d'orchestra, il quale si propone, attraverso l'insegnamento della musica fin dall'età della scuola materna, di portare mutamenti radicali e profondi al tessuto sociale, utilizzando per questa rivoluzione non violenta la valorizzazione del rapporto tra il mondo dei suoni e i sentimenti e tra i suoni e la vita stessa, molto più stretto di quanto comunemente si pensi. La musica diventa guida etica ed emotiva della vita, tanto più quanto più precocemente i soggetti sono condotti nel mondo dei suoni, senza la competenza dei quali cresceranno come adulti emotivamente e cognitivamente deprivati".¹¹²

A conferma di questa necessità da parte della Psicologia di includere, prima o poi, le nozioni e le vie proposte dall'insegnamento musicale, riportiamo queste parole del Dott. Pier Luigi Postacchini, psichiatra, neuropsichiatra infantile e psicoterapeuta, inserite nella prefazione del libro *I neuroni specchio ci sorridono* di Alfonso Cappa¹¹³: "In questo suo lavoro Alfonso Cappa affronta il difficile percorso della riabilitazione dell'autismo, attraverso il lavoro della Musicoterapia. Ha ragione a chiedere soccorso agli artisti – le muse carezzevoli – perché, come ricorda Novalis¹¹⁴, «la malattia è un problema musicale e la cura è un problema musicale»".¹¹⁵

¹¹² C.M. Scaglioso, *Suonare come parlare: linguaggi e neuroscienze, implicazioni pedagogiche*, 2008, p.228

¹¹³ A. Cappa: laureato in Educazione Professionale e ha conseguito il diploma in Musicoterapia presso il C.E.P di Assisi

¹¹⁴ Novalis, pseudonimo di Georg Friedrich Philipp Freiherr von Hardenberg (Schloss Oberwiederstedt, 2 maggio 1772 – Weißenfels, 25 marzo 1801), è stato un poeta, teologo, filosofo e scrittore tedesco.

¹¹⁵ A. Cappa, *I neuroni specchio ci sorridono*, 2011, p.8

Nella presentazione del libro di Cappa, Postacchini continua dicendo: “In anni recenti è maturato un interesse nuovo rispetto alla psicopatologia dell’autismo, con particolare riferimento al funzionamento degli organi sensoriali e alla riabilitazione attraverso nuove strategie relazionali. In questa luce tornano particolarmente importanti anche le considerazioni sui «neuroni specchio»...che l’autore cerca di integrare con le più recenti articolazioni della psicologia dello sviluppo e della psicologia intersoggettiva. Cappa introduce alcuni fondamentali concetti, attinenti alle differenti metodologie di Musicoterapia e ad aspetti specifici sulla tecnica della Musicoterapia”.¹¹⁶

Nel suo libro, Cappa riporta la sua esperienza diretta con soggetti autistici partendo da alcune riflessioni, e cercando poi di rilevare quali siano le reali possibilità di intervento in questi casi: “Gli aspetti concreti e percettivi di un’esperienza musicale prescindono dal significato simbolico del linguaggio verbale e soddisfano così l’esigenza che il soggetto affetto da autismo ha di esprimere, in modo non verbale, la propria personalità...La terapia musicale mira ad aggirare o rimuovere gli ostacoli emotivi o intellettivi che si frappongono tra lui e l’ambiente e a migliorare il comportamento nel rapporto con chi lo circonda e con sé stesso...La scelta della musica per il trattamento di un soggetto autistico è molto difficile. Sono stati fatti molti studi e la maggior parte sembrano indicare una preferenza per la musica di Mozart, Schubert, Chopin”.¹¹⁷

Vittorio Volterra, professore ordinario di psichiatria presso l’università di Bologna, cerca di spiegare dal suo punto di vista gli effetti della musica quando applicata a situazioni patologiche: “il suono veicola significati connessi ad esperienze sensoriali arcaiche, non sempre correlati con quel che le parole rappresentano. Sicché l’attenzione rivolta agli elementi sonori del discorso può stabilire un precoce contatto, quasi fisico, con quel materiale rimosso o scisso, che non è ancora dicibile, e accedere a stati mentali primitivi. Per le suddette ragioni un vertice musicale dell’ascolto psicoanalitico risulta particolarmente utile, secondo S.Maiello (1993, 1995), a stabilire un contatto empatico con pazienti, in genere psicotici o border-

¹¹⁶ A. Cappa, *I neuroni specchio ci sorridono*, 2011, p.9

¹¹⁷ A. Cappa, *I neuroni specchio ci sorridono*, 2011, pp.149-150

line, che hanno bisogno di ristrutturare l'area dei rapporti oggettuali, a cominciare da quelli con l'oggetto primario".¹¹⁸

In pratica il suono, come già rilevato da Cappa per le problematiche di autismo, è in grado di bypassare fattori che, per varie ragioni, ostacolano la capacità comunicativa per esempio del linguaggio parlato che implica la produzione di vocaboli e periodi articolati. Attraverso questo strumento, la musica appunto, è possibile interagire con il paziente su un piano differente che lo aiuta inoltre a ripristinare un equilibrio che per qualche ragione è stato infranto.

Tale equilibrio, secondo queste ipotesi, ha origine già nella vita intrauterina del feto che comunica con la madre (ma anche con l'ambiente esterno) in *termini musicali* prima della sua nascita, e lo sostiene in maniera determinante a *costruire la propria psiche*: "La voce materna svolge probabilmente un ruolo essenziale anche nella costruzione del primitivo involucro psichico. Secondo quanto sostiene Didier Anzieu (1976), il contenitore originario del Sé, che delimita il confine sensorio-affettivo primordiale, è di natura sonora. Sullo sfondo piuttosto confuso di un «bagno di suoni» pian piano si staglia una voce, quella materna, attorno alla quale si definisce il sentimento di un sé sempre più differenziato e acquista continuità e consistenza il nucleo di un'identità *in fieri*. Dalle prime esperienze sonore vengono così a costituirsi gli elementi basilari del Sé e delle relazioni oggettuali... Le osservazioni sul feto fanno pensare che i suoni e i ritmi del corpo e della voce materna, nonché quelli del proprio corpo, contribuiscano allo sviluppo precoce della funzione contenitiva del sé, che anticiperebbe quella «pelle psichica» di cui parla E. Bick(1968)".¹¹⁹

Gli studi in ambito di intervento psichico che utilizzano la musica, sono affidati a ricercatori che, spesso singolarmente, si interessano a tale disciplina, estrapolando poi le proprie conclusioni. Come si vede dalle annotazioni del prof. Volterra, queste considerazioni, seppur molto importanti perché delineano uno scenario costituito da fattori fondamentali per la vita dell'individuo, si limitano ad aspetti e osservazioni legate per lo

¹¹⁸ V. Volterra, *Melanconia e musica. Creatività e sofferenza mentale*, 2002, p.102

¹¹⁹ V. Volterra, *Melanconia e musica. Creatività e sofferenza mentale*, 2002, pp.102-103

più al fattore psicanalitico o comunque a principi classici dell'indagine psichica, escludendo elementi essenziali che appartengono alla conoscenza delle leggi della vibrazione nel campo del suono.

Tutto quello che viene fatto, per ora, è osservare gli effetti, già di per sé sorprendenti, che la musica è in grado di suscitare in qualsiasi condizione considerata normale o di disagio.

E' evidente che, nel momento in cui si utilizza l'arte musicale, nelle diverse sfaccettature e aspetti, accade sistematicamente qualcosa che va ad influire sullo stato d'animo delle persone e, aggiungo, sull'ambiente circostante (questo aspetto sarà più chiaro quando parlerò degli esperimenti di Chladni e Emoto nel paragrafo 4.3).

Tale consapevolezza offre infiniti spunti e motivi validi per considerare il fattore musicale degno di uno studio serio ed approfondito, non solo concentrato sugli effetti, ma per comprendere meglio le cause e le motivazioni che soggiacciono al suo enorme potenziale di trasformazione.

Da questa prima fase introduttiva, passiamo quindi in rassegna alcune esperienze che hanno consentito di esplorare sistematicamente e oggettivamente il potere del suono e la sua capacità di influenzare tutti gli elementi con cui viene a contatto, per poi cercare di addentrarci di più sugli aspetti legati alle leggi e le cause che ne governano le sue incredibili proprietà.

4.2. L'esperienza del dottor Tomatis

Uno dei più importanti studi in cui si è palesato in maniera evidente l'influsso del suono sullo stato psico-fisico dell'individuo è quello del Dott. Tomatis.¹²⁰

Il suo nome in ambito della terapia con il suono venne alla ribalta quando fu consultato per esprimere un giudizio in merito a delle problematiche di salute sorte all'interno di una comunità francese di monaci benedettini: "Tomatis scoprì gli effetti terapeutici dei canti ad alta frequenza quando i monaci a capo di un monastero benedettino lo avvicinarono in cerca di aiuto. Dopo il Secondo Concilio Vaticano, il nuovo abate del monastero decise che 6-8 ore che i monaci dedicavano al canto non avevano alcuno scopo e interruppe la pratica. In breve tempo i monaci cominciarono a manifestare stanchezza e depressione".¹²¹

Furono interpellati vari medici che esprimevano opinioni e idee sulla causa di quella condizione: "Un noto medico francese visitò i monaci e stabilì che erano in questo stato a causa di denutrizione. Il dottore decise che la dieta quasi completamente vegetariana non era salutare...Sembrava aver dimenticato che i monaci sono quasi esclusivamente vegetariani dal XII secolo e che sono in grado di mantenere questo stile di vita senza alcun problema. I monaci cominciarono a nutrirsi di carne e patate e peggiorarono".¹²²

Dopo vari consulti venne chiamato il Dott. Tomatis: "Infine fu chiamato il Dr. Tomatis. Tomatis venne a sapere che i monaci avevano interrotto la loro pratica quotidiana di canto gregoriano. Senza l'effetto terapeutico e rigenerativo del loro canto, i monaci non erano in grado di rispettare il loro rigoroso programma di lavoro e preghiera. Tomatis ristabilì il canto quotidiano e i monaci furono presto in grado di tornare al loro solito stile di vita".¹²³

¹²⁰ Alfred Tomatis (Nizza, 1^a gennaio 1920 – Carcassonne, 25 dicembre 2001) è stato un medico e otorinolaringoiatra francese

¹²¹ J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992

¹²² J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992

¹²³ J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992

Nei suoi studi, il dott. Tomatis ipotizza che :”vi siano due tipi di suono:” (1) suoni che stancano e affaticano l’ascoltatore e (2) suoni che «caricano» l’ascoltatore. In particolare, Tomatis ha scoperto che i suoni che contengono armonici ad alte frequenze, come quelli dei canti gregoriani, sono estremamente benefici. Sono queste frequenze alte (intorno agli 8.000 Hz) che riescono a stimolare positivamente il sistema nervoso e la corteccia cerebrale. Per aiutare i suoi pazienti a imparare un ascolto più attivo, Tomatis ha inventato uno strumento chiamato «Orecchio Elettronico» che utilizza un paio di cuffie e un filtro per permettere a chi ascolta di reimparare ad ascoltare i suoni ad alta frequenza”.¹²⁴

Il suo metodo chiamato *Metodo Tomatis* si è sviluppato nel tempo basandosi su alcuni principi teorici da lui evidenziati :”Tomatis ha capito che l’anatomia dell’orecchio non ha soltanto la funzione di captare il suono, ma anche di accogliere le vibrazioni che vanno poi ad agire sui nervi dell’orecchio interno, trasformandosi in impulsi elettrici: alcuni si dirigono verso i centri dell’udito e vengono percepiti come onde sonore, altri arrivano al cervelletto che controlla l’equilibrio creando un potenziale elettrico. Tali impulsi elettrici approdano infine al sistema limbico, nucleo centrale delle nostre emozioni e responsabile del rilascio di sostanze biochimiche che si distribuiscono nel corpo. L’encefalo dunque è un vero e proprio strumento musicale, afferma Riccardo Tristano Tuis¹²⁵, perché la calotta cranica funge da cassa di risonanza, dove ogni cellula vibra e i neuroni entrano in risonanza con l’ambiente. Non è un caso che le neuroscienze impieghino il suono anche nella cura di patologie quali Alzheimer, Parkinson e afasia”.¹²⁶

Paul Madaule, laureatosi in Psicologia nel 1972, è direttore di “*The Listening Centre*”, un istituto canadese che utilizza la stimolazione sonora per svariati tipi di problematiche tra cui l’autismo, dislessia e altre patologie.

Egli è stato paziente del Dott. Tomatis in quanto soffriva di una grave forma di dislessia che gli aveva creato notevoli problemi in adolescenza.

¹²⁴ J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992

¹²⁵ Riccardo Tristano Tuis è uno scrittore, compositore e ricercatore indipendente

¹²⁶ S. Succu e I. Dalla Vecchia, *Luoghi di forza*, 2016

Superato il disturbo grazie alle cure operate dal Dott. Tomatis, ha poi proseguito i suoi studi approfondendo successivamente il *Metodo Tomatis* che applica nel centro da lui diretto.

Nel suo libro *Quando l'ascolto prende vita* descrive così la condizione in cui secondo lui i monaci vennero a trovarsi prima dell'intervento di Tomatis: "Parlando pochissimo ed avendo eliminato il canto, i monaci praticamente non utilizzavano mai la voce. Perciò persero una delle principali fonti di energia sensoriale per il cervello; lo avevano «affamato», e più sonno, proteine e vitamine non compensavano".¹²⁷

Più specificamente, in merito al canto gregoriano, riporta queste sue valutazioni: "il canto gregoriano ha altre proprietà benefiche oltre alla capacità di «ricaricare» il cervello. Non ha un tempo o un ritmo prestabiliti. Viceversa il suo ritmo è determinato dai ritmi fisiologici quali la respirazione ed il battito cardiaco di una persona riposata e rilassata. Il canto gregoriano dà energia e pace interiore a coloro che cantano e coloro che ascoltano...I canti sacri sono straordinariamente simili nelle varie culture e religioni. In tutti si possono trovare gli stessi elementi: incantamento, ripetitività, mancanza di tempo, ricchezza di armoniche acute".¹²⁸

Le sue argomentazioni, partendo da aspetti di carattere fisiologico, si spingono oltre, intercettando una linea comune che riporta a fattori già illustrati nei primi capitoli e che conducono alla sfera spirituale.

Ancora una volta sembra che l'origine e la funzione del suono sia direttamente relazionata alla condizione globale dell'essere, quindi abbia una specifica caratteristica *terapeutica* in grado di mantenere in equilibrio tutto il sistema su cui si basa la vita, nel senso più ampio del termine.

Il fatto che questi elementi che ristabiliscono l'ordine dell'individuo siano utilizzati in ambiti religiosi che si riferiscono spesso ad antiche tradizioni che pongono in primo piano la dimensione spirituale, non fa altro che confermare la vera natura e la conoscenza arcaica di questi fattori e della loro interazione con tutti i piani della persona da parte di quelle culture.

¹²⁷ P. Madaule, *Quando l'ascolto prende vita*, 1994

¹²⁸ P. Madaule, *Quando l'ascolto prende vita*, 1994

A tal proposito risulta spontaneo ripensare alle varie forme di canto religioso o di recitazione prolungata e ripetuta di versi sacri che, probabilmente, hanno un senso molto più ampio di quello puramente divinatorio.

I *mantra*¹²⁹ (non solo buddhisti) per esempio, incarnano alla perfezione questo principio, essendo il risultato di una combinazione sonora (sotto forma di simboli e parole) che induce, attraverso una continua ripetizione, l'individuo e l'ambiente in cui è immerso, ad una vera e propria mutazione che infine ha degli effetti anche a livello organico: "I differenti ritmi del corpo possono essere cambiati col suono...Con il suono è possibile cambiare il ritmo delle nostre onde cerebrali, come del nostro cuore e della nostra respirazione...Il cambio di ritmi può cambiare gli stati di coscienza, inducendo stati misticamente alterati...Questi principi di utilizzo della risonanza...si possono ritrovare in ogni pratica che utilizzi il suono, a prescindere da tradizione, sistema di credenze, cultura...Un attento esame di queste pratiche, dall'uso di mantra hindu all'uso sciamanico di canti e percussioni, rivela che il punto in comune di questi principi di risonanza è la base della guarigione e della trasformazione sonora."¹³⁰

Cercheremo di dare ulteriori delucidazioni sugli elementi che entrano in gioco nella pratica del riequilibrio psico-fisico attraverso il suono nel paragrafo 4.4 dedicato agli armonici.

¹²⁹ Nell'induismo, formula che viene ripetuta molte volte come pratica meditativa

¹³⁰ J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992, pp.26-27

4.3. Gli studi di Chladni e Masaru Emoto

La relazione esistente tra il suono e la sua capacità di modificare la struttura della materia è stata resa evidente da molti studiosi che hanno ideato degli esperimenti in grado di dimostrare questo fatto: “La cimatica è una scienza che studia il fenomeno dell’onda ed ha dimostrato la stretta relazione esistente tra forme e frequenze di onde sonore. La fisica quantistica ha spiegato come qualsiasi struttura di particelle assuma una determinata forma, come risultato di legami energetici ordinati armonicamente seguendo la frequenza dell’energia di base. In questo modo ogni materiale sottoposto ad una vibrazione specifica assume una sua peculiare forma relativa alla frequenza d’onda a cui è stato sottoposto. In altre parole la forma è il risultato delle frequenze d’onda che la genera”.¹³¹

Vari esperimenti hanno effettivamente confermato queste teorie, suggerendo che il mondo del suono è molto più vicino alla nostra quotidianità di quanto supponiamo: “Il musicista e fisico tedesco Ernst Chladni ha posto le basi di questa scienza (la cimatica) dimostrando che il suono di fatto influisce sulla materia fisica e che ha la prerogativa di creare schemi geometrici...Gli esperimenti di Chladni puntavano alla ricerca di un metodo che rendesse visibile quello che le onde sonore generano. Con l’ausilio di un archetto di violino che sfregava perpendicolarmente lungo il bordo di lastre lisce ricoperte di sabbia fine, egli realizzò gli schemi e le forme che oggi vanno sotto il nome di «figure di Chladni»”.¹³²

Seguendo lo stesso principio, anche altri studiosi ribadirono quello che Chladni aveva intuito e comprovato: “Il fisico svizzero Hans Jenny ha reso visibile come il suono struttura la materia, dimostrando l’influenza delle vibrazioni e i conseguenti effetti in natura...Nei suoi esperimenti egli poneva sabbia, polvere e fluidi su un piatto metallico collegato a un oscillatore che produceva un ampio spettro di frequenze. La sabbia o le altre sostanze si organizzavano in diverse strutture caratterizzate da forme geometriche

¹³¹ G. Cremaschi Trovesi, *La partitura vivente*, 2014

¹³² G. Cremaschi Trovesi, *La partitura vivente*, 2014

tipiche della frequenza della vibrazione emessa dall'oscillatore. Queste strutture, ricordano i mandala¹³³ ed altre forme ricorrenti in natura".¹³⁴

Un altro celebre e ancora in evoluzione studio circa gli effetti del suono è quello iniziato e portato avanti per molti anni da Masaru Emoto¹³⁵ che si è focalizzato principalmente sul modo in cui l'acqua reagisce ai vari stimoli sonori. Inizialmente, egli e la sua equipe, si occuparono di fotografare con appositi microscopi i cristalli d'acqua in determinate condizioni. Successivamente sottoposero il fluido a diverse eccitazioni musicali, osservando come tali cristalli assumessero forme e strutture diverse: "Dopo molte prove decidemmo che la cosa migliore sarebbe stata di riempire delle bottiglie d'acqua e collocarle tra due altoparlanti da cui usciva musica gradevole per l'orecchio umano...I risultati furono eccezionali. La *Pastorale* di Beethoven produsse un meraviglioso cristallo completo, del tutto rispondente alla melodia, che è lieta, fresca e limpida. La *sinfonia n.40* di Mozart è un pezzo pieno di sentimento che fa trasparire la venerazione dell'autore per il bello, e anche il cristallo si presentò in forma splendida...Così i pezzi musicali classici con le loro diverse caratteristiche hanno formato stupendi cristalli. Invece certi brani moderni, come quelli degli Heavymetal i cui testi sono pieni di odio e ribellione, hanno prodotto cristalli spaccati in mille pezzi".¹³⁶

Gli esperimenti continuarono sotto varia forma, fino ad affiancare all'acqua non più un suono udibile, ma semplicemente una parola scritta su un foglio e applicato alla bottiglia contenente il liquido: "I risultati furono veramente sorprendenti. L'acqua che aveva letto *grazie* formò cristalli stupendi e perfetti con sei angoli. Il cristallo dell'acqua che aveva letto *sciocco* si era invece spaccato in mille pezzi come con la musica degli Heavymetal. Allo stesso modo un'acqua che aveva letto l'incitamento *Su*,

¹³³ Nella tradizione religiosa buddista e induista, rappresentazione simbolica del cosmo, realizzata con intrecci di fili su telaio o con polveri di vario colore sul suolo, o dipinta su stoffa, o affrescata sulle pareti del tempio

¹³⁴ G. Cremaschi Trovesi, *La partitura vivente*, 2014

¹³⁵ Masaru Emoto (Yokohama, 22 luglio 1943 - Yokohama, 17 ottobre 2014) è stato uno scienziato e saggista giapponese. Nato a Yokohama il 22 luglio 1943, Masaru Emoto si è laureato all'Università municipale di Yokohama con una specializzazione in relazioni internazionali.

¹³⁶ M.Emoto, *La risposta dell'acqua*, 2001, pp.17-18

lasciatecelo fare formò un cristallo completo, mentre un'acqua che aveva letto l'ordine *Fallo!* Non riuscì a formare alcun cristallo. Questo esperimento ci ha insegnato quanto siano importanti le parole che pronunciamo ogni giorno... I cristalli che l'acqua ci mostra costituiscono l'accesso a un'altra dimensione. Mentre noi facevamo esperimenti con la fotografia dei cristalli d'acqua, forse senza rendercene conto in qualche momento abbiamo varcato la soglia delle più profonde verità dell'universo".¹³⁷

E poi ancora:" Non ho mai visto un cristallo più bello ed elegante. Veniva da un'acqua che aveva visto la scritta *amore, grazie....* La bellezza di questo cristallo ha cambiato la mia vita...mostrava come sono importanti i sentimenti dell'essere umano e fino a che punto la coscienza può trasformare il mondo. In Giappone si ritiene che le parole abbiano un'anima, la cosiddetta *anima della parola*".¹³⁸

L'importanza e la bellezza di tali scoperte ed evidenze scientifiche ha naturalmente ispirato Emoto inducendolo a sviluppare varie e appropriate riflessioni sul senso di tutto ciò che si palesava sotto i suoi occhi stupiti. Le considerazioni iniziali furono le seguenti: "Le parole influenzano in maniera molto forte la nostra coscienza... Le parole manifestano sentimenti. I sentimenti con i quali viviamo modificano l'acqua che costituisce il 70% del nostro corpo, e questa modificazione si manifesta in tutto il corpo. Chi ha un corpo sano, ha anche sentimenti sani. E' vero che una mente sana vive in un corpo sano." ¹³⁹

Estendendo ulteriormente il campo di valutazione di tali scoperte, egli continua dicendo: "Le cose sono visibili, ma le vibrazioni sono invisibili...Anche l'essere umano vibra. Ogni singolo essere umano ha anche un sensore che può accogliere vibrazioni. Le persone che hanno sperimentato un profondo dolore emanano radiazioni sulla lunghezza d'onda della sofferenza. Una persona invece che accoglie con gioia tutto quello che le succede e ne gode, irradierà su una lunghezza d'onda di pura luce. Chi ama il suo prossimo, irradia vibrazioni d'amore, e le persone che fanno del male

¹³⁷ M.Emoto, La risposta dell'acqua, 2001, pp.17-18

¹³⁸ M.Emoto, La risposta dell'acqua, 2001, p. 19

¹³⁹ M.Emoto, La risposta dell'acqua, 2001, p. 19

emanano radiazioni cupe dense. La stessa cosa vale non soltanto per gli esseri umani ma anche per le cose e i luoghi”.¹⁴⁰

Dal punto di vista della ricerca scientifica naturalmente le scoperte di Emoto hanno generato notevole curiosità e interesse. Il suo lavoro di indagine si è prolungato fino al termine della sua vita, e ancora procede condotto da altri studiosi nelle varie direzioni e applicazioni. Per quel che riguarda l’analisi che stiamo discutendo in queste pagine, le numerose prove fin qui esposte non fanno altro che rafforzare quanto stiamo sostenendo circa la profonda ragione e necessità di approfondimento del mondo del suono e della sua funzione nel processo introspettivo e di ascolto di sé stessi nella propria sfera spirituale.

Lo stesso Emoto, ad un certo stadio della sua ricerca, riconosce una certa assonanza tra le molteplici discipline, in apparenza distanti tra di loro, che invece presentano elementi comuni: “Ognuno sa che la musica o le parole sono vibrazioni. Nell’udire la musica noi percepiamo diverse vibrazioni e poiché anche recitando i *Sutra* nelle cerimonie buddhiste la voce risuona, anche qui vengono prodotte vibrazioni terapeutiche...L’acqua copia esattamente tutte le vibrazioni del mondo e le trasforma in una forma per noi visibile... Che cosa sono le parole in origine? Nella Bibbia si legge: «All’inizio era la parola». Prima che l’universo fosse creato, prima che nascessero tutte le cose, c’erano le *parole*, sta scritto. Io credo che le parole non siano state create dagli uomini”.¹⁴¹

Negli insegnamenti accademici che si occupano del disagio psichico si dà, giustamente, molto risalto al fattore dell’ascolto e dell’empatia. Nel corso degli anni si è sempre più consapevoli dell’importanza di questo genere di atteggiamento che il terapeuta dovrebbe assumere nei confronti del paziente se vuole realmente cercare di aiutarlo. Alcuni addirittura si spingono oltre affermando che, senza questi requisiti, è praticamente impossibile ottenere un miglioramento di condizione per la persona sofferente.

Se quanto appena asserito ha una sua base di evidenza esperienziale condivisibile, che peraltro ognuno può confermare nella sua vita quotidiana,

¹⁴⁰ M.Emoto, La risposta dell’acqua, 2001, p. 27

¹⁴¹ M.Emoto, La risposta dell’acqua, 2001, p. 29

a prescindere dal fatto che sia un terapeuta o meno, dovrebbe essere altrettanto evidente anche il motivo per cui questo principio di partenza è imprescindibile.

Nel momento in cui si stabilisce una relazione, sia essa terapeutica, ma anche di altro genere, senza limiti di eccezione, si viene a stabilire un vero e proprio ponte di comunicazione che poggia le sue basi sulle leggi del suono. La natura di questa vibrazione che viene a generarsi, produce un accordo sul quale si sviluppa il successivo dialogo che accoglie gli interessati, in tutti i loro aspetti e piani di comunicazione.

Gli studi sulla pragmatica della comunicazione di Paul Watzlawick della scuola di Palo Alto per esempio, che si sintetizzano principalmente attraverso la definizione dei famosi cinque assiomi, a mio modo di vedere non fanno altro che sottolineare sotto altra forma le varie caratteristiche di questo genere di interazione tra le varie parti.

Il punto nodale è tuttavia quello di non considerare (ancora) che tale forma di interazione non si attua solo attraverso la prossemica, il nucleo emotivo, il contenuto del messaggio, la punteggiatura ecc. ma anche e soprattutto attraverso la vibrazione sonora emessa dall'essenza che ci appartiene e a cui Emoto genericamente si riferisce quando afferma che "Anche l'essere umano vibra".¹⁴²

Per sondare le caratteristiche e le dinamiche di quella vibrazione, unica e irripetibile che contraddistingue ciascuno di noi, è necessario includere e integrare quelle parti di conoscenza e visione che appartengono al retaggio spirituale della scienza antica.

Come stiamo vedendo, non troviamo in realtà delle grandi discrepanze tra quanto affermano gli scienziati moderni, che utilizzano i loro strumenti, e gli arcaici insegnamenti che qui stiamo citando.

Anzi, notiamo come, partendo da punti differenti, sia quasi naturale trovare poi una linea comune che, se priva di infondati pregiudizi, ci conduce senza forzature a rileggere con altri occhi e diversa comprensione alcuni frammenti che appartengono a testi sacri come la Bibbia o i Veda indiani e

¹⁴² M.Emoto, La risposta dell'acqua, 2001, p. 27

che comodamente possono confermare le scoperte rivendicate dalla scienza moderna.

Nel prossimo paragrafo andiamo quindi ad esporre quelle che sono le caratteristiche essenziali del suono, le qualità che si attivano nel momento in cui viene utilizzata questa potente corrente che altera le forme e muta gli stati d'animo.

4.4. Gli armonici o ipertoni e il significato dell'armonia

Come anticipato, introduciamo ora un argomento indispensabile per approfondire meglio ciò di cui abbiamo parlato fino ad ora in merito al suono e a come lo stesso sia in grado di modificare l'ambiente e gli elementi con cui viene in contatto.

Dai tempi più antichi esiste la conoscenza di principi che appartengono al mondo del suono e che ne esprimono la qualità e l'efficacia, quando siano presenti e relazionati correttamente tra di loro.

Questo ambito di ricerca non attiene solo alla musicoterapia ma spesso coinvolge anche moltissimi musicisti che vogliono addentrarsi nel significato più essenziale della musica; dovrebbe inoltre avere spazio anche nella pratica medica a tutti i livelli data la sua importanza.

Esso ha a che vedere con la conoscenza e lo studio degli armonici: “Gli armonici, conosciuti anche come ipertoni, sono un fenomeno sonoro che si verifica ogni volta che un suono viene emesso. Normalmente, ci sembra di percepire note singole quando sentiamo uno strumento musicale come il violino ed il pianoforte che suonano una nota. Invece, quasi tutte le note prodotte da strumenti musicali, dalla nostra voce o da altre sorgenti sonore, non sono realmente «note pure», ma sovrapposizioni di frequenze di note pure, chiamate «parziali». La più bassa di tutte queste frequenze è detta «la fondamentale». Tutte le parziali con frequenza maggiore della fondamentale sono dette «ipertoni»”.¹⁴³

Un chiarimento aggiuntivo sulla definizione e sul modo in cui gli armonici vengono prodotti è ulteriormente specificato dalla seguente considerazione: “Quando per esempio si pizzica una corda, c'è una singola nota che suona, detta «la fondamentale». Vi sono anche altre note che suonano, dette «armonici». Questi armonici hanno particolari rapporti matematici con la prima nota. Il primo armonico vibra due volte più velocemente della prima nota, il secondo armonico tre volte, il terzo quattro volte e così via. Esaminando un pianoforte, troviamo otto ottave. La nota Do, per esempio si ripete 8 volte. Il Do più basso sul pianoforte suona molto profondo, mentre il Do più a destra sulla tastiera è molto alto. Queste non

¹⁴³ J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992, p. 34

sono le stesse note, ma sono strettamente correlate. Se colpite il Do più basso su un pianoforte mandate in risonanza anche tutti gli altri Do del piano. Sono armonici l'uno dell'altro".¹⁴⁴

In pratica accade che, all'emissione di una nota, per risonanza se ne esprimono altre che vibrano ad una certa frequenza *armonica* con la nota di partenza. Questo fatto racchiude in sé dei significati essenziali anche per l'utilizzo della musica nell'intervento sul disagio psichico che cercheremo di ricollegare con le esperienze citate nei paragrafi precedenti.

La definizione dei rapporti matematici espressi dagli armonici è stata esplicitata nel mondo occidentale da Pitagora, di cui abbiamo già parlato nel Capitolo 2: "La chiave di questa scoperta fu uno strumento molto semplice chiamato monocorde, costituito da una sola corda tirata su una struttura di legno. Usando il monocorde, Pitagora fu in grado di scoprire che la divisione musicale creata dall'uomo dava origine a determinati rapporti. Questi rapporti numerici, come 2:1, 3:2, 4:3, erano archetipi della forma, dato che erano dimostrazioni dell'armonia e dell'equilibrio che si potevano osservare in tutto il mondo. Se, per esempio, una corda viene divisa in 2 parti uguali, la nota che essa produce è di un'ottava più alta della nota prodotta dalla corda intera. Le due parti uguali vibrano in rapporto di 2 a 1 (2:1). Se, poi, la corda viene divisa in 3 parti uguali, la corda vibra in un rapporto di 3 a 1 (3:1). Quando la corda è divisa in 4 parti uguali, questa crea un rapporto di 4 a 1 (4:1)".¹⁴⁵

Attraverso l'attento studio di tali intervalli musicali/matematici, e grazie a probabili capacità superiori di osservazione e ascolto della natura e delle sue leggi, egli elaborò quelle tecniche di utilizzo del suono di cui abbiamo accennato nei capitoli precedenti e che, inoltre, usava anche per procurare beneficio ai suoi allievi: "E' probabile che la nostra comprensione dei rapporti e del sistema matematico che li governa si basi sulle osservazioni di Pitagora in campo musicale...credeva che l'universo fosse un immenso monocorde, uno strumento con una sola corda tirata tra il cielo e la terra. L'estremità superiore della corda era legata allo spirito assoluto, mentre

¹⁴⁴ J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992, p. 27

¹⁴⁵ J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992, p. 40

l'estremità inferiore era legata alla materia assoluta. Attraverso lo studio della musica come una scienza esatta è possibile conoscere tutti gli aspetti della natura. Egli applicò le sue leggi sugli intervalli armonici a tutti i fenomeni naturali, dimostrando la relazione armonica insita in elementi, pianeti e costellazioni".¹⁴⁶

I rapporti armonici, come stiamo vedendo, sono espressione essenziale delle forme e delle vibrazioni che sono in grado di ristabilire un ordine tutt'altro che rigido e immobile ma infinitamente creativo per poter consentire una reale e fluida manifestazione di qualsiasi forma o essere.

La capacità del suono e delle sue interazioni va ben oltre ciò che vediamo e ascoltiamo: "In realtà gli armonici sono una manifestazione di tutte le forme di vibrazione. L'udito è limitato ad oggetti che vibrano con frequenze tra i 16 e i 25.000 hz (le vibrazioni comprese in questo campo sono percepite come suoni udibili), ma questo non significa che, solo perché non possiamo ascoltare suoni al di sopra o al di sotto di questi limiti non ci siano onde sonore impercettibili ovunque. Tutto ciò che vibra genera armonici. Poiché l'universo è composto unicamente di vibrazioni, ogni cosa crea note fondamentali con armonici, dagli elettroni che ruotano attorno al nucleo ai pianeti che orbitano attorno al sole".¹⁴⁷

Naturalmente, questo concetto di proporzione e armonia può essere esteso a tutti gli ambiti della vita quotidiana e a tutte le molteplici manifestazioni che da essa derivano: "Kayser, scienziato tedesco degli anni '20, descrive anche il rapporto tra architettura e armonici. La relazione era stata vista un secolo prima da Goethe, letterato, scienziato e ricercatore tedesco, che aveva detto: "L'architettura è musica congelata". Con questa frase Goethe stava descrivendo la relazione tra i rapporti numerici e la loro applicazione a forme e strutture. Mentre non tutte le forme che ritroviamo in geometria ed in natura sono armoniche in relazione tra loro, secondo Kayser sono quelle che ci appaiono più belle le più vicine al modello delle serie armoniche. In particolare, le forme che esprimono rapporti basati su ottave (2:1), quarte (4:3), terze (3:2) e quinte (5:4) danno origine a figure

¹⁴⁶ J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992, p. 40

¹⁴⁷ J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992, p. 41

estremamente armoniche a vedersi....Infatti, i più meravigliosi tra i templi dell'Antichità scoperti a Roma, ad Atene ed in Egitto sono tutti basati su queste proporzioni".¹⁴⁸

A questo proposito risultano particolarmente interessanti gli studi di René Adolphe Schwaller de Lubicz¹⁴⁹ che dedicò gran parte delle sue ricerche sulle proporzioni e l'armonia espresse dai templi egizi, la cui bellezza secondo lui non era legata soltanto alla loro imponenza e perfezione estetica, ma soprattutto alla espressione della cosiddetta *sezione aurea*¹⁵⁰ che rappresenterebbe :” la conferma dell'esistenza di un rapporto tra macrocosmo e microcosmo, tra Dio e l'uomo, l'universo e la natura: un rapporto tra il tutto e la parte, tra la parte più grande e quella più piccola che si ripete all'infinito attraverso infinite suddivisioni".¹⁵¹

Nella sua ricerca, de Lubicz :”esalta la sapienza faraonica alla quale avevano attinto molti tra i più eruditi greci: Solone, Talete, Eudosso, Licurgo, Pitagora, Platone..., ed espone innumerevoli dimostrazioni in cui il rapporto aureo non è affatto casuale in alcune statue e costruzioni architettoniche, ma discende dalla raffinata Filosofia e Matematica degli egizi".¹⁵²

Questa costante ricerca della proporzione e della armonia architeturale, non è per de Lubicz e per molti altri studiosi, casuale appunto, ma scaturisce dall'impulso di mantenere e rispecchiare le proporzioni cosmiche che l'intero universo sembra rispettare: “Nell'avventura archeologico-spirituale di Luxor, de Lubicz illustra i mezzi espressivi usati dagli antichi per trasmettere la conoscenza, adottando un procedimento che conduce il lettore tra simboli, analogie, calcoli e nozioni erudite, confermando l'antica sapienza basata sulla centralità dell'uomo nel cosmo e sull'utilizzo del rapporto Φ . Fondamentale, per la completa comprensione dell'Universo, è la conoscenza del fatto che l'uomo è creato a immagine di

¹⁴⁸ J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, 1992, p. 44

¹⁴⁹ René Adolphe Schwaller de Lubicz (Asnières-sur-Seine, 30 dicembre 1887 – Grasse, 7 dicembre 1961) è stato un alchimista, esoterista ed egittologo francese

¹⁵⁰ La sezione aurea o rapporto aureo o numero aureo o costante di Fidia o proporzione divina, nell'ambito delle arti figurative e della matematica, denota il numero irrazionale 1,6180339887...

¹⁵¹ R. Scramaglia, *Individui e società tra mutamento e persistenze: Frammenti di realtà nell'era digitale*, 2018

¹⁵² R. Spedicato, *L'ARMONIA DELL'UNIVERSO - La Sezione Aurea in Natura e nell'Arte*, 2016, p.39

Dio e, come tale, l'uomo rappresenta l'immagine di tutta la creazione... De Lubicz compone la sua opera in sei parti, in cui sviluppa la dottrina dell'antropocosmo, secondo cui non c'è nulla da conoscere che si collochi fuori di noi; illustra il pensiero matematico dei faraoni; spiega il numero aureo come potenza creatrice; illustra il contenuto del famoso papiro di Rhind¹⁵³ e analizza il concetto di armonia universale".¹⁵⁴

Il collegamento della musica con le altre arti e le discipline scientifiche, non era in passato quindi un mistero o eresia; questo perché esiste un fattore comune a tutte queste materie che ha a che vedere proprio con l'armonia e la bellezza suprema attraverso cui l'universo ci parla; noi riconosciamo il fascino di queste opere perché risuona al nostro interno, indipendentemente dalla nostra volontà: "Dallo studio delle leggi numeriche che regolavano l'armonia musicale, Pitagora scoprì alcuni principi di carattere generale, che divennero i principi compositivi di ogni tipo di arte, sopra tutte quelle che si occupava della costruzione degli edifici sacri. E' quanto ci suggerisce, nel campo dell'architettura, l'analisi delle proporzioni di numerose opere antiche, correlate da una comune intenzione estetica, di natura matematica, basate sulla proporzione aurea...Gli antichi architetti dovevano realizzare la simmetria – ovvero «l'accordo delle misure» - mediante il ripetersi di certi rapporti proporzionali privilegiati, che avrebbero prodotto e caratterizzato l'effetto di «Eurytmia», cioè di armonia tra le lunghezze, le superfici e i volumi dell'edificio, sia nella sua interezza sia nelle sue singole parti. Il fine era sempre quello di conferire agli edifici l'idea di equilibrio e perfezione, di raggiungere l'armonia universale, intesa come – secondo le parole del filosofo, astronomo e matematico greco antico Filolao (470 a.C. – 390 a.C.) - «unificazione della molteplicità frammista e messa in concordanza del discordante», ossia, come perfetto equilibrio tra l'opposizione dei principi".¹⁵⁵

Alla base del lavoro con il suono e la musica, ma in realtà in tutte le discipline e potremmo dire in qualunque settore della nostra esistenza, sembra quindi ricoprire un ruolo fondamentale l'apporto degli armonici e del

¹⁵³ Il papiro di Rhind è il più esteso papiro egizio di argomento matematico giunto fino a noi

¹⁵⁴ R. Spedicato, *L'ARMONIA DELL'UNIVERSO - La Sezione Aurea in Natura e nell'Arte*, 2016, p.40

¹⁵⁵ R. Spedicato, *L'ARMONIA DELL'UNIVERSO - La Sezione Aurea in Natura e nell'Arte*, 2016, p.156

principio di equilibrio che essi incarnano. D'altro canto questo genere di riferimento all'armonia risulta alquanto usuale nelle nostre abitudini, quando vogliamo descrivere qualcosa che non è solamente positivo e giusto, ma che si *accorda* (un altro termine non accidentale) perfettamente con quanto esprime e rivela, nelle giuste proporzioni.

Il senso del riferimento armonico non è quindi semplicemente legato ad un fattore meramente estetico o apparente (anche se la manifestazione di qualsiasi opera che racchiude questo genere di proporzioni risulterà gradevole e naturale), ma trae la sua radice da una percezione vibratoria che manifesta un archetipo di natura superiore che può rimanere inspiegato e inspiegabile in termini razionali ma allo stesso tempo evidente e concreto alla coscienza del sentire interiore.

Inoltre, quando utilizziamo un'espressione che richiama il concetto armonico, dobbiamo ritenere che tale appellativo non sia vago e indefinito, ma che, come stiamo vedendo, in realtà si riferisca ad un canone di bellezza ed equilibrio che, in ultima analisi, rispetta le più alte virtù matematiche: "In ogni musica effettivamente sperimentiamo inconsciamente i rapporti matematici, geometrici ed aritmetici in essa contenuti. Come pure potremmo sperimentare musicalmente lo sviluppo di una equazione oppure la dimostrazione di un teorema geometrico. E chiameremo armonici lo sviluppo e la dimostrazione che useranno un giusto numero di passaggi, evitando lungaggini superflue o perdendosi per vie traverse, e seguiranno una strettissima e chiara sequenzialità di pensiero. Sovente si tratta di cogliere rapporti fra proporzioni. Ad esempio, guardando un triangolo, siamo inconsciamente portati a valutare, a misurare le lunghezze dei vari lati, stabilendo così se è equilatero, isoscele o scaleno."¹⁵⁶

La funzione della musica e la sua stretta relazione con altre discipline, talvolta ritenute erroneamente rigide e puramente razionali, è quindi come abbiamo già intuito tutt'altro che fuori luogo: "...si può scorgere, intravedere, quali possibili segreti matematici celi in sé la musica. Non senza ragione, nel medioevo, la musica era – nel novero delle sette arti liberali – inclusa fra le arti del quadrivio: aritmetica, geometria, astronomia, musica,

¹⁵⁶ C. Gregorat, *L'esperienza spirituale della musica*, 1990, p.139

proprio per gli evidenti fondamenti matematici intrinseci ed essenziali che accompagnano queste quattro discipline”.¹⁵⁷

Nell’esperienza del Dott. Tomatis, di cui abbiamo precedentemente parlato, questo aspetto viene chiaramente individuato ed esternato dal medico francese, il quale riconosce come l’influenza degli armonici siano in grado di ristabilire un ordine dello stato interiore, quello dei monaci che stava assistendo, seriamente messo a repentaglio dalla disarmonia della loro condizione.

Lo stesso Masaru Emoto rileva l’importanza degli armonici quale condizione necessaria affinché sia possibile ammirare quei paesaggi composti dai cristalli d’acqua: “gli studi di Masaru Emoto sulla cristallizzazione delle gocce d’acqua si spinge ancora in là rilevando una influenza dei fattori esterni sulle forme assunte dal cristallo: non solo fattori fisico-chimici di inquinamento, ma anche fattori immateriali come le onde sonore di diverso tipo... Secondo gli esperimenti di Emoto tali onde trasmettono frequenze armoniche o disarmoniche, consonanti o dissonanti creando forme di cristalli perfette nel caso delle frequenze armoniche, imperfette nel caso di frequenze dissonanti...in questo modo Emoto ha dimostrato l’influenza delle emozioni come frequenze di onda in grado di informare l’acqua che cristallizza secondo l’informazione ricevuta in modi ordinati e disordinati... In questo senso ogni forma è creata da una certa informazione, è l’informazione che crea la forma”.¹⁵⁸

L’utilizzo di termini che appartengono al mondo musicale non è assolutamente un adattamento al contesto, sia esso medico o sociale, che si voglia illustrare, ma tali espressioni sono più che appropriate per rappresentare in maniera puntuale i vari scenari dal punto di vista del tipo di relazione vibratoria che esprimono.

E’ di conseguenza opportuno rimarcare come lo stato psico-fisico dell’individuo sia direttamente correlato alla *qualità degli armonici* che egli, in un dato momento, è in grado di rivelare attraverso la sua esistenza: “Quando non si è «intonati» con il suono della vita, con l’onda primordiale,

¹⁵⁷ C. Gregorat, *L’esperienza spirituale della musica*, 1990, p.145

¹⁵⁸ M.L. Delendi, *Il progetto di paesaggio come dispositivo terapeutico*, 2015, p.58

si vive una «stonatura energetica» che incide per prima cosa nella nostra anima, poi nella nostra psiche ed infine nel nostro corpo. Del resto, anche la terminologia medica si rifà a questo concetto, a questa realtà. Si dice, infatti, che un muscolo è iper-tonico o ipo-tonico, che lo stato psichico di una persona può essere altrettanto ipo-tonico, cioè depresso; oppure che è iper-cinetico, cioè in uno stato di eccitamento anomalo, e anche nell'ansia. E che cos'è lo stress se non una distonia, un'uscita fuori dal binario «tono-suono» armonioso ed equilibrato della vita? Il dis-tonico, il depresso, l'apatico (a-tonico), l'ipereccitato, lo stressato, l'abulico sono tutte persone che hanno perduto il corretto ritmo vitale spontaneamente accordato al tono-suono della vita. Tutta la patologia che nasce da queste condizioni può essere riequilibrata solo con un lavoro di «accordatura interiore», con il ripristino della scorrevolezza della propria nota. Proprio come avviene per uno strumento musicale. Quest'ultimo serve per riprodurre la musica creata dall'uomo. Lo strumento umano serve per portare in atto e glorificare la vita intera".¹⁵⁹

Naturalmente, tali considerazioni non sono di semplice valutazione per il diretto interessato, che può verosimilmente avere poca consapevolezza del proprio *livello di armonia*.

Notiamo però come questo aspetto, oggi poco considerato, sia in realtà davvero determinante se si vuole realmente attuare un tipo di aiuto che possa generare una proficua evoluzione nell'individuo.

Qui ci occupiamo prioritariamente dell'intervento nel disagio psichico ma, alla luce di quanto stiamo vedendo, queste considerazioni vanno a toccare qualunque parte della nostra esistenza, da quella più strettamente legata all'equilibrio fisico fino alle più recondite e profonde manifestazioni dell'anima.

Il terapeuta, da questo punto di vista, dovrebbe quindi essere consapevole, comprendere e considerare le leggi dell'armonia in quanto l'ascolto e l'empatia sottostanno a tali canoni. Se egli non è in grado di armonizzare la sua vibrazione e di mantenerla, risuonando con la sua anima-essenza, non può agire da sorgente armonica per chi gli sta attorno: "gli scienziati di tutti i tempi hanno scoperto che ogni elemento attira l'elemento

¹⁵⁹ I. Paciotti, *Iniziazione al suono della vita. Musica per chi nasce*, 2000, p.37

affine, quindi è naturale che la malattia attiri la malattia; in parole povere, la disarmonia attrae la disarmonia, l'armonia attira l'armonia".¹⁶⁰

Il suono e l'armonia hanno impatto sull'intera esistenza.

La condizione di accoglimento del paziente o di chiunque altro non può essere indotta da un atteggiamento o da una forzatura posturale per cercare di comunicare qualsiasi sorta di messaggio verbale o non verbale che diviene solo apparente e privo di naturale sostanza; anzi, questo genere di azione, avrà come risultato l'accentuazione di un conflitto maggiore per il terapeuta e di cui probabilmente il paziente potrà aver netta percezione.

Il concetto di ascolto deve essere affinato e stabilizzato partendo dalla comprensione della propria qualità armonica senza la quale è praticamente impossibile *udire il suono dell'altro*. Se questa condizione non viene soddisfatta, saremo costantemente deviati nel nostro lavoro di comunicazione e interazione con il nostro interlocutore da una continua *distorsione* (altro riferimento musicale), sia essa di tono, comprensione e senso.

L'educazione e l'atteggiamento generati da questo tipo di approccio dovrebbero essere quindi offerti e proposti in qualunque settore della nostra società, partendo dalla formazione infantile. Tanto più se ci impegniamo nel volerlo condividere e attuare con persone particolarmente problematiche (o forse semplicemente più sensibili alle variazioni vibrazionali del mondo in cui sono immerse) che molto spesso, forse proprio perché sono più responsive di noi rispetto a quel mondo, possono essere in grado di captare le zone d'ombra (distoniche e quindi non armoniche) e farle emergere con naturale propensione.

La scienza musicale sugli armonici apre a diverse considerazioni da cui possono delinearci notevoli spunti e nuove interpretazioni di concetti già assimilati.

In ambito terapeutico, per esempio, questo modo di concepire gli eventi può sviluppare un tipo di ascolto che si concentri sugli armonici che possono sfuggire inizialmente all'attenzione (quindi sugli aspetti latenti, non dichiarati, ma presenti); tale processo non passa necessariamente attraverso una dichiarazione verbale del paziente, ma può essere *captato* grazie alla

¹⁶⁰ H. I. Khan, *La cura della salute*, 1931, p.10

capacità di ascolto che il terapeuta ha sviluppato. Quindi non è una deduzione di ciò che qualcuno ci sta dicendo, ma è un processo attinente alla sfera del piano di espressione sonora intimamente pertinente l'essenza dell'individuo.

Quindi, oltre alla nota principale emessa dalla persona avvolta nel disagio, che rappresenta apparentemente il tema problematico portato, l'operatore progressivamente amplierà l'orizzonte di ascolto, entrando in contatto con ulteriori aspetti che appartengono alla regione non udibile o non espressa dai comuni sensi, ma percepibile attraverso il pulsare della frequenza più profonda del proprio essere. A quel livello, dove risiedono e divampano le frequenze armoniche, si può osservare il fluire dei pensieri e le loro dinamiche che si dispiegano *oltre l'apparenza*.

In altre parole, la capacità di ascolto, così concepita, consente di valutare più a fondo se quanto si sta scambiando con la persona è davvero aderente alla vibrazione che viene emessa ad un livello più sottile, non udibile ma avvertibile sotto altra forma.

Nei percorsi didattici queste considerazioni, purtroppo, ad oggi, latitano; ciò è una naturale conseguenza del fatto che ci si focalizza maggiormente su altri fattori. Vengono proposte molte spiegazioni della malattia e dei suoi correlati organici, sempre più precisi e presumibilmente affidabili, tralasciando però il fattore scatenante che potrà generare inevitabilmente nuove problematiche in futuro, se la guarigione presunta non viene affiancata alla consapevolezza della vera ragione del disturbo.

Il fatto di acquisire sempre più nozioni pratiche legate all'aspetto organico e funzionale forse dovrebbe consentire un senso di sicurezza e di giusta azione da intraprendere per il terapeuta che ha stabilito per esempio se un individuo è affetto da schizofrenia o altro genere di disturbi. Ammesso che tale diagnosi sia realmente possibile (e molti terapeuti non ne sono affatto convinti), essa può non essere minimamente sufficiente o addirittura inutile nel momento in cui il paziente si presenta al nostro cospetto, e noi non siamo in grado di ascoltare la sua e la nostra vibrazione nel frastuono del mondo.

Distinguere le proprie sensazioni, emozioni, pensieri e desideri rispetto a quelli di chi abbiamo di fronte è un compito arduo e ritenuto importante nei percorsi di formazione in psicologia.

Se si avesse cura di specificare meglio che cosa significa questo passaggio includendo le tematiche legate *all'arte dell'ascolto* secondo le leggi del suono e degli armonici, probabilmente molte diagnosi che oggi vengono associate al disagio potrebbero essere ritenute fallaci o completamente diverse, se non addirittura opposte a quelle individuate.

Il processo di diagnosi, infatti, non comporta solamente una definizione del tipo di disagio di cui il paziente soffre, essendo gli stessi sintomi espressione di disarmonie potenzialmente differenti; la peculiarità del sintomo e della sua ragion d'essere ha bisogno di essere esplorata valicando il mondo delle apparenze e entrando nello spazio vibratorio del suono che conforma la manifestazione del malessere.

L'area deputata a una siffatta indagine non è il piano dell'espressione fisica, né tantomeno delle emozioni e dei pensieri. Questi 3 elementi sono semmai riflesso di quella vibrazione che è oltre, ubicata nel mondo della coscienza spirituale da cui emana la qualità del suono che permea tutto l'essere.

Questo training è tutt'altro che agevole e richiede una messa in discussione di moltissimi capisaldi a cui la Psicologia si appoggia, senza poi concedere spazio di confronto e approfondimento; questo perché tale fattore di ricerca riporterebbe, in un modo o nell'altro, a toccare i temi relativi alle dimensioni spirituali che qui stiamo trattando, rievocando il conflitto con il metodo scientifico attualmente applicato.

Probabilmente è proprio per questo motivo che la ricerca investe notevoli risorse su progetti di tutti i generi, che cercano di dimostrare sperimentalmente solo gli effetti delle terapie, tralasciando il vero motivo per cui queste, talvolta, possono avere effetto. Già, ho usato il termine *potrebbero*, in quanto, se non si va a fondo delle vere cause, può essere che quelle stesse modalità di intervento, inizialmente confortanti, rischino di divenire pure dannose.

Concludendo, possiamo ora capire meglio perché, soprattutto nelle tradizioni orientali, il concetto di salute e malattia vengano espressi in questi termini: “La malattia è una disarmonia, fisica e mentale – e l'una agisce sull'altra. Cosa provoca disarmonia? La mancanza di tono e di ritmo. Come

si può interpretare in termini fisici? Prana, la vita o l'energia, è il tono; la circolazione, la regolarità è il ritmo: regolarità delle pulsazioni della testa, del polso e della circolazione del sangue nelle vene. Sul piano fisico, la mancanza di prana, o vita o energia, debolezza. Sul piano mentale il ritmo è l'azione mentale, che agisce con pensieri armoniosi, o con pensieri disarmonici; che sia forte, costante e stabile, o invece debole e fiacca... Sia che si tratti di malattia nervosa, che di disordine mentale, o di malattia fisica, alla radice di tutti questi aspetti della malattia l'unica causa è la disarmonia".¹⁶¹

Sebbene alcuni modi di esprimere il disagio presi a prestito dalla terminologia musicale siano entrati nell'uso comune anche nella nostra società, sarebbe utile e importante non dimenticarne l'origine e il senso.

¹⁶¹ H. I. Khan, *La cura della salute*, 1931, p.9

4.5. La musicoterapia

L'ultima parte di questo capitolo è riservata ad uno dei temi più complessi che hanno a che vedere con il suono, le sue proprietà, e il modo in cui esso può influire quando inserito in un percorso di riequilibrio e ripresa nel disagio dell'individuo: la musicoterapia.

Sarebbe riduttivo e schematico voler attribuire alla musicoterapia delle tecniche precise e dei metodi specifici, anche se molti vorrebbero indicare regole generali da applicare nelle varie situazioni di malessere.

Attuare un approccio fondato su principi sommari, seppur condiviso da una parte di operatori nel campo, è allo stesso tempo rigettato da altri in quanto non contempla l'aspetto più importante del suono e del suo diretto e specifico collegamento con il piano spirituale dell'individuo.

Come risulta immediatamente evidente, quindi, le metodologie e le strategie di intervento attraverso il suono e la musica, sono tutt'altro che uniformi e, anzi, risultano molto differenti a seconda dell'esperienza dell'operatore e di quale sia l'obiettivo e il senso con cui questo trattamento viene proposto.

Anche in questo caso, come in qualunque disciplina o scienza che abbia in qualche modo a che vedere con l'aspetto interiore e spirituale dell'essere, esistono notevoli divergenze di pensiero e azione, soprattutto quando si vuole adottare il criterio scientifico attualmente riconosciuto per cercare di misurare aspetti che appartengono ad un piano che necessita di altri strumenti di valutazione.

Ribadiamo nuovamente questo aspetto in quanto essenziale se si vuole realmente approdare ad un punto di raccordo che possa offrire una nuova visione dei processi legati alla coscienza trascendente dell'individuo.

Nonostante le innumerevoli correnti e teorie e la non univoca direzione di intervento attraverso la musicoterapia, in alcuni istituti e ospedali sono attivi progetti sperimentali o già consolidati che cercano di sfruttare le proprietà della musica all'interno di percorsi di cura, incontrando spesso grandi difficoltà legate proprio ai motivi riguardanti la validazione dal lato scientifico accennati in precedenza: "Il riconoscimento della scientificità della musicoterapia passa anche attraverso la dimostrazione della sua

efficacia, nei diversi ambiti di applicazione...Non si tratta di un lavoro semplice e non è così scontato che basti operare all'interno di una struttura sanitaria per portare a compimento studi clinici. E' necessario in primo luogo che l'intervento di musicoterapia sia strutturato e continuativo...è inoltre indispensabile acquisire la disponibilità dei responsabili medici e dei professionisti che, non direttamente coinvolti nell'attività, si occuperanno della valutazione...Sono molto pochi gli studi clinici in musicoterapia pubblicati su riviste accreditate...E' difficile riuscire a quantificare l'efficacia di un trattamento che non è equiparabile – dal punto di vista dell'applicazione delle procedure standard per gli studi clinici – alla somministrazione di un farmaco o alla applicazione di una terapia fisica”.¹⁶²

La questione è considerevole se si vuole delineare un qualsivoglia protocollo di intervento che però, da quanto si evince, deve includere altre considerazioni, diverse da quelle a cui attualmente ci si riferisce: “La musicoterapia vuole essere una scienza, ma è anche un'arte e si basa sull'empatia e sulla sintonizzazione degli affetti, cose molto difficili da misurare. Si possono e si devono comunque cercare i modi per dimostrare l'efficacia, sia elaborando progetti che prevedono l'utilizzo di strumenti di valutazione validati e standardizzati, pertinenti ai diversi ambiti medici e neuropsicologici, sia costruendo strumenti *ad hoc* specifici per la musicoterapia e per l'ambito in cui questa viene applicata”.¹⁶³

Osserviamo in queste affermazioni l'oggettiva difficoltà, che molti condividono pienamente incontrandola quotidianamente nel loro lavoro, di valutare dimensioni troppo distanti da quelle meramente fisiche e organiche, attraverso strumenti inefficaci e quindi facilmente inattendibili.

Questa problematicità, se palese ed evidente nella fase di valutazione della reazione emotiva ed affettiva dell'individuo, risulterà ancora più complessa e difficilmente superabile quando si ipotizza anche un coinvolgimento spirituale, un aspetto ancora più indefinibile tramite gli

¹⁶² L. Gamba, *Strumenti per la valutazione in Musicoterapia. Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – Psichiatria*, 2017

¹⁶³ L. Gamba, *Strumenti per la valutazione in Musicoterapia. Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – Psichiatria*, 2017

odierni strumenti a disposizione, relativamente al processo di intervento che la musica evoca.

Anche volendo, seppur temporaneamente, accantonare il fattore trascendente in quanto in alcuni ambiti dove ci si focalizza maggiormente su fattori di tipo evolutivo esso sembra non essere di portata centrale, la sua presenza si ripropone inevitabilmente e con forza quando si ha a che fare con malati terminali in contesti di assistenza per la gestione del dolore: "In oncologia e nelle cure palliative la musicoterapia è un trattamento volto alla cura della persona, sempre più presente e utilizzato all'interno delle équipe multidisciplinari integrate (Knapp et al., 2009). La finalità primaria della musicoterapia in questo contesto è migliorare la qualità di vita (QoL) dei pazienti contribuendo ad alleviare i sintomi, indirizzando i bisogni psicologici, offrendo supporto e conforto, facilitando la comunicazione e incontrando i bisogni spirituali della persona (Dileo and Loewy, 2005, Bradt and Dileo, 2011). Con la musicoterapia è possibile assistere e sostenere anche i familiari e i caregivers negli aspetti del coping, della comunicazione e dell'elaborazione del lutto (Dileo and Loewy, 2005)." ¹⁶⁴

E' naturale che, in quella fase della malattia e dell'esistenza, non può sfuggire alla nostra attenzione il fatto che uno degli aspetti centrali da esaminare sia proprio quello spirituale.

Riconoscere ed agire secondo il *bisogno spirituale* dell'individuo, implica quindi un approfondimento e un interesse in quel campo che non può evidentemente essere accertato semplicemente attraverso un inquadramento religioso o di credenza generica verso un piano superiore.

Alla luce di quanto stiamo sviscerando in queste pagine, è chiaro che l'elemento spirituale è il punto di accesso da cui poter intraprendere qualunque genere di intervento e non una semplice appendice cui riferirsi a discrezione e piacimento dell'operatore, tanto più se stiamo parlando di individui che si devono preparare ad un evento ineluttabile come la morte di cui iniziano a sentire l'imminente presenza.

¹⁶⁴ P. Cerlati e F. Crivelli, *Musicoterapia in oncologia e nelle cure palliative. Prendersi cura dell'altro con uno sguardo sistemico-complesso*, 2015, p.97

Inoltre, l'atteggiamento che rivolge l'interesse alla componente spirituale non è confinabile solamente in un terreno delicato e misterioso come quello dell'approssimarsi del decesso, ma dovrebbe essere il punto di partenza per qualunque valutazione diagnostica inerente lo stato del paziente. Questo perché ogni condizione fisica e organica, come risulta sempre più lampante, è direttamente relazionata alla qualità armonica espressa dall'essere interiore di ognuno, non misurabile con alcun test psicometrico attualmente disponibile o con qualche domanda che vada a indagare la fede religiosa del paziente.

Il fattore trascendente appartiene a ciascuno, e non è legato ad alcuna credenza mistica o fantasiosa. E' una faccenda sacra e intima dell'individuo, ma è anche una componente che entra a pieno titolo e con elevata priorità nel contesto di diagnosi che la psicologa dovrebbe intendere.

Se quanto stiamo qui sostenendo ed esponendo è plausibile e degno di riflessione, è altrettanto significativo che, il mancato approccio dal piano spirituale, implica una difficile e probabilmente distorta vera comunicazione con il sofferente, proprio per le ragioni che abbiamo esposto.

Non è quindi possibile applicare un trattamento che soddisfi i requisiti che dovrebbero perlomeno provare a garantire un certo tipo di accoglimento dell'individuo, senza una preliminare ed essenziale valutazione, caso per caso, che deve passare attraverso la consapevolezza della fase spirituale che il paziente sta vivendo.

Per essere più chiari dovremmo dire che, in taluni casi, la persona potrebbe essere già pronta per lasciare la vita terrena e quindi sarebbe opportuno cercare di favorirla in questo aspetto istituendo un vero accompagnamento che la aiuti ad avvicinarsi alla morte soddisfacendo il più fedelmente possibile quella richiesta spirituale.

Se, in questa condizione, l'operatore non riesce a recepire tale messaggio ma si ostina per esempio a *cercare di trattenere* il paziente contro la sua volontà interiore, anche se non espressa ma percepibile attraverso *l'ascolto della qualità vibratoria* emessa dal sofferente, questo processo non farà altro che prolungare senza motivo la sua agonia, al pari di ciò che una persona può subire quando, in disaccordo con il suo desiderio, venga

mantenuta in vita attraverso l'ausilio di macchine che artificialmente le impediscono il naturale processo di fine vita.

Come vediamo questa valutazione potrebbe offrire numerosi spunti anche per il delicatissimo e controverso dibattito sull'eutanasia che non è il tema centrale di questa dissertazione ma che certamente potrebbe trovare maggiore chiarezza di definizione se si considerassero questi aspetti che oggi sono totalmente ignorati.

In altre situazioni, può essere invece che il paziente, malgrado la sua condizione possa essere considerata irreversibilmente compromessa dal punto di vista medico, non sia altrettanto definitiva in relazione ad un quadro inclusivo dello stato interiore-trascendente, che potrebbe offrire un contributo in più sul da farsi.

Anche qui, il genere di intervento deve quindi contemplare delle voci che, attualmente, sono considerate inconsistenti, inesplorabili o frutto di casualità di natura ignota.

A ben vedere sarebbe opportuno iniziare a chiedersi con maggiore apertura e disponibilità di dialogo che cosa realmente rappresenti la guarigione da una malattia e quale sia il suo senso da un punto di vista più alto rispetto alla sola componente organica.

Bryan Wittine, analista Jungiano e psicoterapeuta, citato nel testo *L'espansione della coscienza: La visione transpersonale*, chiama in causa la psicoterapia transpersonale per introdurre l'elemento spirituale come fattore basilare che la differenzia dalle tradizionali metodologie: "A mio modo di vedere, la terapia transpersonale è uno strumento di guarigione/crescita che mira a collegare la tradizione psicologica occidentale, compresa la psicoanalitica ed esistenziale, alla filosofia perenne. Ciò che differenzia una terapia transpersonale da altri orientamenti non è né la tecnica né il modo di affrontare i problemi dei clienti, ma la prospettiva spirituale del terapeuta. L'approccio transpersonale si propone di aiutare le persone a integrare la dimensione personale dell'esistenza con quella spirituale e trascendente, in modo che possano realizzare la loro individualità unica e creativa mentre, al

tempo stesso, si radicano nelle più profonde dimensioni dell'essere, aformali e atemporali".¹⁶⁵

E' chiaro che dal punto di vista della medicina il fattore predominante è quello di preservare la vita fisica con tutto ciò che ne consegue: a volte questa sembra essere la cosa più sensata e migliore, in altre occasioni però si osservano casi di pazienti in condizioni vegetative, sedati da farmaci o da altri metodi contenitivi, che trascorrono le loro giornate completamente avulsi dallo scorrere della vita.

La visione trascendente è necessariamente diversa e scaturisce dalle origini spirituali di cui stiamo parlando, le quali presuppongono la sopravvivenza di quella parte essenziale che ci rappresenta anche oltre la morte: "Dobbiamo perciò esplicitare con chiarezza i principi a cui aderiamo se vogliamo contribuire a un approccio globale che si rivolga a tutte le dimensioni dell'essere umano: egoica, esistenziale e spirituale".¹⁶⁶

La questione non viene più affrontata solamente in termini di malattia fisica, ma come concetto evolutivo della componente spirituale.

Per tale ragione la malattia si configura come uno stato di disagio che riflette una condizione disarmonica sul piano del Sé superiore che è necessario decodificare per comprendere quale sia la motivazione di simile turbamento.

Nei casi estremi questo processo può indicare la volontà di abbandono della vita terrena da parte di quell'entità intelligente superiore (che di per sé può essere la vera cura per quella situazione), oppure semplicemente il dispiegarsi di una esperienza di crisi che può condurre la persona ad un nuovo stadio di coscienza.

Quindi ogni evento viene osservato da un punto di vista evolutivo e distaccato dal giudizio, sia esso positivo o negativo, che viene attribuito alla singola esperienza.

Paradossalmente in molti passaggi che la Psicologia accademica propone, spesso ci si riferisce alla crisi come occasione di cambiamento, confermando quindi quanto stiamo affermando.

¹⁶⁵ R. Walsh e F. Vaughan, *L'espansione della coscienza: La visione transpersonale*, 1993

¹⁶⁶ R. Walsh e F. Vaughan, *L'espansione della coscienza: La visione transpersonale*, 1993

La differenza sta nel fatto che la nuova condizione mira a portare ad un riorientamento che, agli occhi della valutazione clinica, dovrebbe essere migliorativo nel senso di risultare più adattivo rispetto alle *condizioni ambientali normali* in cui la persona vive la propria realtà.

Questo aspetto non è il fattore principale che interessa invece alla componente trascendente, la quale ha come obiettivo quello sì di crescere attraverso l'esperienza sul piano della vita quotidiana ma senza necessariamente adeguarsi o rispecchiare quella fascia di normalità che si presuppone essere giusta e adeguata per il benessere psico-fisico che anche l'OMS attualmente indica.

Sebbene questi argomenti siano evidentemente molto scottanti e difficilmente affrontabili in ambito strettamente medico e accademico, non dobbiamo dimenticare che gli elementi su cui poggiano sono proprio quelli con cui gli stessi ricercatori ad un certo punto hanno a che fare, nel momento in cui vengono applicati trattamenti come la musica o la meditazione che, per loro natura, afferiscono alla componente intangibile dell'uomo: "La «guarigione»...non è la cura, ovvero un intervento specifico teso al risanamento, bensì un processo vivente vitale di «trasformazione» dei contenuti cristallizzati della psiche (engrammi) in energia dell'energia (come mondo della massima potenzialità e possibilità esistenti nella sfera spirituale dell'uomo), in nuove forme, più vere, più belle e consone a ciò che la coscienza può realizzare in un dato momento storico...la percezione della forma ottenuta tramite i cinque sensi ci offre una rappresentazione del tutto inadeguata della realtà più complessa, della quale la forma non è che il rivestimento esteriore, il guscio. Le informazioni sensoriali non riescono a cogliere «l'anima» o spirito della realtà che restano celati in una dimensione non direttamente attingibile. Il processo di guarigione assurge alla visione di una vera e propria «opera creativa», e all'uomo è chiesto di accendere il Fuoco della vita in sé e di imparare a creare davvero. Questa può essere definita l'Arte di Vivere".¹⁶⁷

¹⁶⁷ M. Grandi e G. Martinengo, *Cancro: l'alleanza terapeutica. Percorsi di cura, tra natura e scienza*, 2009, pp. 384-385

Allora c'è da chiedersi come e perché si dovrebbe attuare un tipo di intervento così delicato, veicolato dal potenziale musicale, dato che la sua natura è quella di risuonare direttamente, senza ostacoli, con la nostra qualità vibratoria che esprimiamo in quel momento.

Cosa accade quando il suono armonico si scontra con la disarmonia che l'individuo incarna?

Il tema è molto serio, ed emerge anche dallo stralcio seguente che riporta alcune valutazioni sul genere di azione che il suono produce: “Gli autori sottolineano che nel valutare l'efficacia della musicoterapia in oncologia, è importante fare una chiara distinzione tra le proposte di ascolti musicali gestite da medici o infermieri (music medicine) e quelli proposti da musicoterapeuti qualificati (music therapy). Un insieme consistente di dati (Dileo, 2005) indica che gli interventi di musicoterapia si sono dimostrati più efficaci e che la differenza può essere attribuita al fatto che i musicoterapeuti modulano i loro interventi in modo più specifico sui bisogni individuali del paziente coinvolgendo più attivamente in esperienze musicali interattive; seguono, inoltre, un processo terapeutico sistematico che include l'assessment, il trattamento e la valutazione (Bradt et al., 2011).”¹⁶⁸

Non è quindi sufficiente far ascoltare un brano piacevole per far suscitare una reazione positiva e benefica, e non è neppure questo il fine. La musicoterapia non può prescindere da condizioni e stime che sono importanti tanto quanto quelle che un esperto professionista adotta prima di affrontare una delicata operazione su un proprio paziente: “...può una piacevole esperienza musicale essere considerata Musicoterapia? Per quanto una bella musica possa produrre un piacevole effetto rilassante o tonificante non è sempre detto che essa sia definibile Musicoterapia, anzi. Se da un lato, infatti, tutto ciò che serve per raggiungere un obiettivo con la musica (ad esempio, ritrovare il benessere psicofisico) può essere, in maniera generica, giudicato terapia, dall'altro è anche vero che, per poter parlare di terapia, è necessario che venga soddisfatta la contemporanea condizione triadica di compresenza tra Paziente, Terapeuta e Relazione Paziente-Terapeuta, imposta dalla

¹⁶⁸ P. Cerlati e F. Crivelli, *Musicoterapia in oncologia e nelle cure palliative. Prendersi cura dell'altro con uno sguardo sistemico-complesso*, 2015, p.98

definizione stessa di terapia. Nella Terapia con la Musica, dunque, il Musicoterapeuta seleziona delle musiche, prodotte o registrate, in funzione di una serie di informazioni assunte *dal* e *sul* Paziente, con obiettivi e finalità ben precise, in un contesto relazionale e senza alcun fine estetico, come accade, invece, per l'esperienza musicale".¹⁶⁹

Diventa quindi importante capire come il terapeuta che si avvale del suono dovrebbe acquisire quelle informazioni relative al paziente.

Anche se conoscenze in ambito musicale e fondamenti di carattere fisiologico rispetto alla struttura fisica e del sistema nervoso dell'essere umano sono certamente utili e favoriscono un utilizzo sensato della musicoterapia, non sono tuttavia sufficienti per una applicazione davvero completa e consapevole del suono.

Altre facoltà e competenze devono essere sviluppate, che però non possono essere acquisite semplicemente o solamente attraverso dei percorsi di studio che diano nozioni e approfondimenti in merito alla materia.

Stiamo parlando di capacità che devono germogliare alla luce della coscienza spirituale, che rende possibile l'accesso ad abilità che oggi possono essere considerate straordinarie o rare.

Allo stesso tempo non ci si dovrebbe stupire di quanto sto affermando, perchè basta osservare attentamente la storia per comprendere che Mozart, Einstein o Leonardo da Vinci certamente utilizzavano dei talenti che altri, pur dedicandosi totalmente a quelle scienze ed espressioni artistiche, non riuscivano ad eguagliare in bellezza e forma.

Contemporaneamente e in naturale accordo con l'evoluzione e la diversità di ognuno, anche l'intervento terapeutico e in questo caso quello attraverso l'utilizzo del suono, richiede l'applicazione e la consapevolezza di fattori che esulano dal bagaglio puramente culturale che l'individuo ha acquisito.

Questo non significa che il terapeuta che si dedica anima e corpo a questa pratica non riuscirà mai a raggiungere determinati traguardi; ciò in

¹⁶⁹ A.A.V.V. a cura di S. Centonze, *Manuale di Arti Terapie: Premesse, definizioni, applicazioni e casi clinici*, 2012, pp.194-195

effetti dipende dal suo stadio evolutivo e dalle sue potenzialità che, come in tutti i campi della vita, possono fiorire e svilupparsi.

La sfera di attenzione di tutti questi aspetti che rendono il processo di intervento guidato non da tecniche ma dalla capacità creativa che il terapeuta è in grado di attivare guidato dalla sua capacità di ascolto, risiede nell'accrescimento della qualità intuitiva che è un passo oltre le facoltà logico-razionali, emotive e istintive dell'individuo.

In ambito di intervento del disagio psichico, probabilmente l'utilizzo del suono e della musica secondo le considerazioni appena illustrate, è quello che più mette in discussione *l'atteggiamento scientifico* che si vorrebbe adottare come cardine per strutturare la cura; il principio attivo che la musica esprime, seppur non tangibile ma effettivo, mette a nudo tutti i limiti del metodo di indagine che si vuole applicare a questa *arte-scienza*, tanto affascinante quanto ancora misteriosa.

In questo senso ritengo che stiamo appena toccando dei temi che richiederanno molti anni per essere realmente compresi ed efficacemente studiati e applicati: "La «genericità» della normale terapia per mezzo della «musica», si risolve in totale «personalizzazione» per mezzo del «suono», quando si tratta di cercare e trovare il fondamento di ogni azione terapeutica che è il «suono basale», la «tonica individuale» di ogni soggetto umano. Il concetto è già acquisito presso qualche Terapeuta: difatti ne parla nei suoi scritti e opera con metodi propri. Qui sarà di sostegno «l'intuizione», come nel caso della diagnosi e conseguente terapia: solo l'intuizione si rivela come la vera guida. Sarà così opportuno che il Terapeuta acquisisca l'attenzione e apra i suoi sensi superiori all'intuizione, senza la quale non sarà possibile alcun esito positivo concreto ma solo un risultato casuale".¹⁷⁰

Giungiamo al termine di questo capitolo con delle riflessioni importanti che toccano tutte le componenti della cura nel disagio psichico e del modo in cui questa dovrebbe essere condotta.

La costituente spirituale di cui abbiamo ampiamente parlato è, come abbiamo visto, inevitabilmente relazionata a tutti gli aspetti correlati sia ai vari metodi di trattamento, sia allo stato della componente trascendente del

¹⁷⁰ C. Gregorat, *L'anima della Musica*, 1994, pp.166-167

paziente ma anche del terapeuta, e in definitiva all'intera esistenza: “Nella psicologia transpersonale, il rapporto terapeutico è uno strumento di risveglio non solo per il cliente, ma per il terapeuta stesso”.¹⁷¹

La Meditazione e la Musica possono essere strumenti essenziali per poter approfondire questo aspetto della terapia e della relazione armonica tra tutti i fattori vitali, e per tale ragione ne parlerò in forma integrata nell'ultima parte della dissertazione.

¹⁷¹ R. Walsh e F. Vaughan, *L'espansione della coscienza: La visione transpersonale*, 2013

5. Utilizzo combinato di Meditazione e Musica in ambito di intervento psicologico

5.1. Considerazioni preliminari

Giungiamo al capitolo finale di questa esposizione, nel tentativo di collegare tra loro con senso compiuto i vari temi che fin qui abbiamo toccato.

E' certamente evidente che il concetto di spiritualità è centrale se si intende effettuare una accurata indagine negli ambiti che qui ho cercato di sviscerare e che radicano la loro parte essenziale nei piani trascendenti dell'essere.

Il modo in cui la meditazione e la musica possono essere utilizzate dipende decisamente da quale sia l'intento e lo scopo di chi le propone.

Per cui è utile rilevare che questi due modi di osservare e indagare la realtà interiore di noi stessi o di altri individui, ha in sé un fattore comune, appunto la coscienza spirituale, che potremmo dire sintetizza tutto il tema della cura e, allargando l'orizzonte di esplorazione, dell'intera esistenza.

Spesso ci si focalizza sulla particolare tecnica o sul singolo trattamento, dimenticando quale sia il vero obiettivo di tutto quello che stiamo facendo, in qualità di operatori o di persone sofferenti.

Adattiamo dei metodi che sembrano essere benefici per il corpo e la mente, deturpandoli dei significati ancestrali per cui tali modi di relazionarsi con l'esistenza sono stati tramandati.

Allontanandosi dall'origine e dal significato iniziale, si finisce per credere che tali strumenti siano stati scoperti proprio per ragioni contingenti o per fattori che richiamano tendenze o addirittura mode del momento.

Riportare l'attenzione sul perché e sul come molti di questi addestramenti siano giunti fino a noi, aiuta a ricollocarne la funzione e a riprendere con maggior consapevolezza quale sia il ruolo che il terapeuta oggi può svolgere nel momento in cui riesce a cogliere gli aspetti salienti dei processi che si attivano grazie a tali metodi.

Prima ancora, credo sia indispensabile che l'operatore chiarisca al suo interno alcuni aspetti che lo riguardano direttamente e che concernono la sua visione dell'esistenza e del modo di concepirla. Questo fattore non sarà significativo solo per lo stile di vita e i riferimenti etici che egli adotterà nella

sua quotidianità e in relazione alle scelte che sarà chiamato a fare, ma anche e soprattutto nei confronti delle persone che si presenteranno a lui per ricevere aiuto.

Il fattore trascendente che è stato impulsato fortemente nel campo della Psicologia grazie soprattutto, ma non solo, alla Psicosintesi di Assagioli, e che negli anni è stato, come abbiamo visto, ripreso, elaborato e riproposto in diverse forme da numerosi operatori del campo, è pur sempre un retaggio di insegnamenti che Assagioli stesso ha acquisito grazie ad esperienze e conoscenze nel campo della spiritualità e a lui trasmesse da individui particolarmente illuminati che lo hanno aiutato in tal senso: "Roberto Assagioli tenne sempre molto a mantener separati i suoi interessi esoterici e spirituali da quelli scientifici, tuttavia è innegabile che nella sua psicosintesi confluiscano elementi derivati dalla teosofia, dall'esoterismo, dalle discipline orientali. Merito di Assagioli è aver saputo tradurre questi contributi in una forma e in un linguaggio accessibili a noi occidentali e conformi alla nostra mentalità".¹⁷²

Le conoscenze cui egli si riferisce non sono offerte solamente da testi e documenti reperibili da chiunque sia interessato a questi temi, ma vengono elargite direttamente da Esseri particolarmente evoluti che vivono o hanno vissuto l'esperienza terrena, giungendo ad uno stadio di coscienza eccezionalmente elevato, e che contribuiscono consapevolmente allo sviluppo dell'uomo nei più disparati ambiti.

Questa moltitudine organizzata di Saggi chiamati *Maestri* che vegliano continuamente sulle sorti dell'umanità, accompagna con sapienza e capacità superiore le vicissitudini dei popoli e degli individui, al fine di aiutarli ad evolvere spiritualmente e umanamente, sapendo bene che questa è la vera unica via per superare le lotte, i conflitti, le malattie, l'infelicità e i disordini di qualsiasi sorta: "...Assagioli, il quale credeva nell'esistenza dei «Maestri». Nel saggio «L'attesa messianica universale», leggiamo infatti: «In ogni epoca e presso ogni popolo sono comparsi Esseri d'una altezza spirituale eccezionale: fondatori di religioni, saggi, istruttori, profeti. Basti ricordare Confucio e Lao-Tse in Cina, il Buddha in India, Mosè, Isaia,

¹⁷² P. Giovetti, *Roberto Assagioli: la vita e l'opera del fondatore della psicosintesi*, 1995, pp.40-41

Maometto e, fra i moderni, Ramakrisna, Vivekananda, Gandhi, Aurobindo. Secondo le tradizioni esoteriche e iniziatiche, oltre a questi Esseri che si presentano pubblicamente, esiste un Ordine, una Gerarchia, una Fratellanza di iniziati, chiamati variamente Rishi, Mahatma, Maestri, i quali vivono ritirati ed ignorati, dietro le scene del mondo, ma che accolgono ed allenano discepoli ed intervengono, in incognito, nelle vicende umane con intenti benefici»¹⁷³.

La sua concezione dell'esistenza e il suo approccio alla pratica clinica e all'intervento psichico, poggia quindi su delle basi che si rifanno potentemente ai piani spirituali, precisandone peraltro il senso e la direzione, quindi chiarendo molti aspetti che si inseriscono direttamente nella vita di ogni individuo, come da lui espresso anche nel seguente passo: "Il Maestro di Compassione è veramente l'uomo perfetto, l'uomo che ha sviluppato in modo equilibrato ed armonico tutti gli elementi e tutte le potenzialità della natura umana. E' Colui che ha conquistato il Potere supremo dello Spirito sulle forze del mondo interiore ed esteriore, Colui che ha penetrato con la mente illuminata, con l'occhio interiore e con l'intuizione i misteri del visibile e dell'invisibile, Colui che ha sviluppato, allargato ed elevato il suo amore fino a renderlo capace di avvolgere tutte le creature... Quello che preme nello sviluppo spirituale non è tanto la lunghezza del cammino che si percorre ma la «direzione giusta». Valgono più dieci metri percorsi rettamente che un chilometro di andirivieni e deviazioni. Ed è appunto la «giusta direzione» che ci viene offerta dal Mahatma e che può venire seguita da ognuno di noi, qualunque sia il punto del lungo cammino evolutivo al quale si trova...".¹⁷⁴

L'eccezionalità dell'introduzione della coscienza spirituale all'interno della scienza psicologica è di portata differente rispetto ad altri modelli o teorie che fino a quel momento avevano cercato di spiegare i fenomeni interni dell'essere.

¹⁷³ P. Giovetti, *Roberto Assagioli: la vita e l'opera del fondatore della psicosintesi*, 1995, p.42

¹⁷⁴ P. Giovetti, *Roberto Assagioli: la vita e l'opera del fondatore della psicosintesi*, 1995, p.43

La diversità consiste nel fatto che la concezione spirituale ribalta completamente il polo di osservazione, la valutazione della persona e lo stesso significato dell'esistenza.

La visione classica, per quanto spinta, cerca e sperimenta le sue ipotesi all'interno del perimetro della personalità umana con tutte le componenti conscie e inconscie, ma pur sempre relative all'individuo inteso come corpo vivente.

L'evoluzione di queste teorie si inoltra verso concezioni di tipo sistemico/relazionale e di comunità, ammettendo la presenza di collegamenti tra individui che influiscono sulla singola persona e sull'ambiente esterno.

Tuttavia il bacino di indagine non fuoriesce mai dalle dinamiche umane e rispetto alla necessità di trovare un adattamento nello stile di vita del singolo che gli consenta di condurre l'esistenza in maniera confacente ai propri bisogni e a quelli della società in cui si esprime.

Questa modalità di intervento e di adeguamento psico-fisico non tiene conto di una domanda determinante che è stata delegata all'ambito religioso, come se non avesse nulla a che vedere con la vita quotidiana di ognuno di noi, e riguarda il significato dell'esistenza e la motivazione della stessa.

Introducendo l'elemento trascendente si sono scardinati completamente i riferimenti a cui la Psicologia si era appoggiata e che fino a quel momento avevano offerto soluzioni e metodi per l'essere umano ma non per l'essere umano spirituale.

Questa voragine e distanza tra la Psicologia accademica e la Psicologia che possiamo definire in maniera generica *trascendente*, esiste e si manifesta quotidianamente attraverso numerose testimonianze offerte da operatori e persone che vivono esperienze non convenzionali e non necessariamente frutto di disagio o malattia.

Molti di questi individui, come Assagioli, appartenenti ai più disparati settori, perfettamente integrati nel tessuto sociale, conducono la loro esistenza seguendo costantemente dettami e suggerimenti che provengono dal loro interno nelle forme più svariate che la Psichiatria definirebbe facilmente patologiche e pericolose per l'equilibrio psichico.

La maggior parte di questi individui semplicemente non esterna tali esperienze in quanto non solo non provocano loro alcun disagio, ma anzi essi ne riconoscono l'importanza e la preziosità per mettere a frutto una vita realmente piena, consapevole e responsabile.

Altri, che hanno toccato con mano la vicinanza spirituale, sono alla ricerca di un diverso sostegno che naturalmente oggi faticano a trovare; essi però non chiedono di eliminare queste esperienze che in ambito clinico sarebbero catalogate come sintomi, ma anzi di poterle gestire e comprendere per assimilarle e coltivarle nel giusto modo.

Questo difficilmente viene annoverato in fase di diagnosi psicologica, e quindi il diretto interessato cerca altre modalità e vie per poter approfondire quello che gli va capitando.

La pratica odierna cerca di ricondurlo alla cosiddetta normalità, senza considerare che probabilmente è proprio quella normalità a cui egli non aspira più e questo può accadere certamente per diverse ragioni.

Tra le varie cause può esserci difatti quella dell'incontro con l'essere spirituale che dimora entro sé stessi e che, ad un certo punto, comincia ad ispirare chiaramente nuovi interessi e altri orizzonti di vita che possono essere totalmente differenti da quelli fino a quel momento ritenuti indispensabili. La più marcata distanza tra quella parte di esistenza precedente e la nuova si esprime attraverso un cambio di orientamento che non si rivolge più ad obiettivi meramente materiali ma in maniera preponderante al mondo interiore.

Non si tratta quindi solamente di un cambio di passioni o di opinioni, né necessariamente di un delirio mistico; è l'influsso dell'Anima che attrae e polarizza il soggetto verso un mondo che va scoprendo e che gli rivela un vero e proprio nuovo sistema di approccio alla vita che deve imparare ad assimilare.

La bellezza e la capacità che quel mondo riversa nella sfera quotidiana dell'uomo inebriato dalla luce dell'Anima, è tale che ogni cosa legata al mondo materiale che prima sembrava un valore prioritario, viene inevitabilmente ridimensionato e ricollocato in un'ottica totalmente differente.

Questo è uno degli effetti che ad un certo punto il piano trascendente manifesta nell'individuo, come anche lo stesso Assagioli, e naturalmente non solo lui, esprime, ed è ciò che viene sollecitato attraverso pratiche quali la meditazione e certe applicazioni del suono.

Dialogare con il proprio Sé superiore è l'obiettivo principale dello stato indotto dalle pure pratiche spirituali. Questo genere di comunicazione si dispiega in maniera sempre più affinata e ha il senso di chiarificare molti aspetti che, a mano a mano che l'essere progredisce in termini coscienza, può comprendere ed attuare nella propria esistenza con il fine di sviluppare sempre più un individuo capace, responsabile e indipendente, ovvero non soggetto a legami interiori e compromessi che non siano aderenti alla propria realtà e consapevolezza interna: "Qui risiede la bellezza del Sé. Il mondo non è più oscuro e tenebroso, e una nuova centralizzazione avviene per l'individuo. Il Sé è lui stesso. Tutto è alterato nella sua configurazione. La personalità non è più l'oggetto principale...D'ora in poi il centro di gravità è il Sé. Tutto fa vedere un cambio di polarità, e le radici e i rami dell'albero si toccano e si fondono. Vita e coscienza, istinto e inconscio divengono trasparenti e lucidi".¹⁷⁵

In quanto solo se egli diviene totalmente indipendente, nella accezione più alta e non egoistica del termine, sarà veramente in grado di essere libero di poter agire con cognizione di causa per la sua vita e per il ruolo che può ricoprire all'interno della società. Egli può realmente amare senza necessità di chiedere di essere amato perché quel tipo di spinta è tratta direttamente dal suo interno e non dagli altri.

La maggior parte dei cosiddetti delitti passionali di cui oggi abbiamo tristemente e costante notizia, ma praticamente tutte le relazioni tra le persone, si basa sulla non soddisfazione di attenzioni, affetto e amore (così viene definito...) che sfocia in una perdita di controllo e di sensazione di vuoto e aridità interiore che conduce ad una reazione apparentemente immotivata e folle da parte del richiedente. Il tutto in perfetta contrapposizione con il principio più alto che dovrebbe sostenere le qualità

¹⁷⁵ D. Levy, *Eufonia il suono della vita*, 2003, p.108

dei rapporti umani: “ricordiamo che il motto della Legge di Amore è «Affermo l’altro, lasciandolo libero».”¹⁷⁶

Ci si dovrebbe focalizzare sul fatto che la più preziosa merce di scambio a livello personale (non per le virtù superiori) rimane sempre il modello affettivo che funge da carburante per tutte le attività legate al piano umano.

Quando il soggetto non riesce più a ricevere, per le più disparate ragioni, quel genere di nutrimento di cui in effetti la sua componente terrena ha disperato bisogno, egli viene spinto spasmodicamente a ricercarlo fino al momento in cui deve estorcerlo anche con la forza. Si tratta di una vera e propria questione di sopravvivenza.

Nei casi in cui esiste un equilibrio che mantiene questo livello affettivo entro certi limiti di sussistenza, attraverso gli scambi relazionali, lavorativi o qualsiasi attività che lo gratifichi, il soggetto è in grado di procedere ritenendo di essere soddisfatto e in pace con i propri bisogni.

Nel momento in cui però vengono alterati questi valori, subentra una vera e propria emergenza che l’organismo, in tutte le sue componenti, si trova inaspettatamente ad affrontare.

Questo genere di problematiche strazianti probabilmente non potrà trovare una reale strada verso la comprensione e soluzione fino a quando non verrà considerata la possibilità che ognuno sia in grado di colmare quel vuoto dentro di sé, senza necessariamente doverlo chiedere a qualcun altro.

Solo allora sarà possibile affrontare in maniera più adeguata delle vicissitudini che certamente non risparmiano la sofferenza umana di un abbandono o di una interruzione di un rapporto, ma non la rendono vile, inutile e talvolta diabolica.

Qualora questo modo di fronteggiare tali situazioni, che oggi molti ritengono frutto di fantasie e teorie strampalate, possa trovare vera attuazione nei confronti di noi stessi e dell’individuo sofferente, ciò consentirà all’essere di non ritrovarsi più soggiogato ad alcun tipo di baratto e scambio, sia esso

¹⁷⁶ D.Sepe A.Onorati F.folino M.P.Rubino, *PEAC. Psicologia dell'evoluzione armonica della coscienza. Un approccio evolutivo per la crescita interiore*, 2014, p.46

affettivo, monetario o di qualunque sorta, perché la sua coscienza sarà solidamente ed effettivamente ancorata al proprio interno.

Quel dialogo interiore, se ben radicato e privo di alterazioni, offre la giusta costante corrente che alimenta ogni aspetto dell'uomo, riportandolo ad una condizione che difficilmente potrà essere così misera e drammatica, anche nei momenti più tristi. Non verrà mai meno quel carburante in grado di alimentare il nostro percorso sebbene le salite possano essere lunghe e ripide.

Al contrario di quanto si possa pensare, questa trasformazione può realmente arricchire e favorire nuovi rapporti, basati però su un potente principio di verità e reale mutuo sostegno, con la possibilità da parte di ognuno di esprimere le proprie qualità ma senza mirare ad alcun obiettivo che non sia quello dello scambio e del reciproco supporto.

Il Sé superiore non si preoccupa del grado di difficoltà delle vicissitudini umane, da lui anzi volute, cercate e collocate perfettamente nel processo di apprendimento dell'individuo; quindi queste non sono né frutto di errore né tantomeno di casualità.

In sintonia con il pensiero di Assagioli, possiamo dire che non ha importanza se la persona dovrà affrontare delle prove difficili o estreme, anche per l'intera esistenza, per esempio a causa di malattie o continui eventi traumatici. La cosa importante è la modalità con cui queste verranno affrontate e la capacità della persona di comprenderle secondo una visione del processo evolutivo che l'anima sta compiendo attraverso la coscienza umana: "Volontà: questa qualità è necessaria ad affrontare gli ostacoli che si frappongono con una piena identificazione con la Coscienza. Infatti, la prevalenza della personalità sulla Coscienza embrionale è così radicata che sarebbe impossibile, senza la Volontà, avviare qualsiasi tipo di percorso evolutivo. La Volontà è uno strumento insostituibile per disciplinare la propria personalità a rispettare gradualmente i Valori nella vita quotidiana. Nella prima fase dello sviluppo evolutivo, la volontà è una qualità che la personalità adopera per soddisfare ogni suo desiderio, laddove possibile. Nella seconda fase, quando è necessario indebolire il potere della personalità, in favore della Coscienza orientata ai Valori, la Volontà diviene uno

strumento fondamentale per imporre gradualmente alla personalità delle nuove consuetudini, orientate al Bene del sistema più ampio di cui essa fa parte”¹⁷⁷.

Capiamo bene che quanto abbiamo appena esposto possa generare un grande conflitto all’interno della pratica insegnata oggi, soprattutto in una fase di valutazione dello stato psicologico della persona.

Abbiamo ripetuto più volte che il confine tra la demenza, la consapevolezza, il disagio, l’ispirazione, il delirio può essere davvero sottile e di difficile demarcazione. Tanto più se ci si ostina a non considerare la presenza del fattore che governa e soggiace a tutto il processo che trascende l’uomo e ne regola l’esistenza.

Partendo da queste precisazioni che derivano espressamente da quanto abbiamo fin qui esposto nei vari capitoli, possiamo cercare di individuare dei punti efficaci che possano indurre a delle utili riflessioni e considerazioni in questa direzione.

¹⁷⁷ D.Sepe A.Onorati F.folino M.P.Rubino, *PEAC. Psicologia dell'evoluzione armonica della coscienza. Un approccio evolutivo per la crescita interiore*, 2014, p.46

5.2. Implicazioni della Psicologia trascendente

Poiché la Psicologia trascendente inverte il tipo di valutazione da fare nei confronti dell'individuo, partendo dalla componente spirituale scendendo fino alla parte umana della personalità, questo cambia sostanzialmente anche il tipo di interpretazione che viene fatta degli eventi e dei sintomi che la persona vive e presenta.

Mentre nella visione classica il processo di diagnosi analizza le svariate condizioni in cui l'interessato si trova per provare ad individuare la tipologia di disturbo e quindi una successiva modalità di intervento da attuare, nella Psicologia spirituale gli elementi che contribuiscono a formare il puzzle che compone la vita dell'individuo, non sono conseguenze di eventi o situazioni che le hanno generate, ma sono dei segnalatori che la parte spirituale sta sollecitando al fine di spingere la persona ad un nuovo stadio di consapevolezza.

Gli eventuali malesseri quindi non sono da attribuire specificamente alle condizioni umane, ambientali o di relazione che l'individuo ha instaurato nella sua esistenza; semmai queste sono delle apposite circostanze che vengono ispirate dal mondo superiore proprio per creare le giuste condizioni per la crescita dell'individuo: “secondo la PEAC (Psicologia dell'evoluzione armonica della coscienza), le diverse forme di sofferenza psicopatologica trovano origine non solo nelle vicissitudini possibili nei vari stadi attraversati nel corso dello sviluppo infantile, come descritto dalla psicanalisi, oppure nell'ambito del significato, delle modalità e della storia dei cambi relazionali e affettivi all'interno della famiglia, come descritto dalle terapie relazionali. Quelle vicissitudini e quegli scambi trovano un senso nella ricerca e nella rilettura del senso degli accadimenti da un punto di vista spirituale, ovvero ricercando la Causa al di là del presente ed il loro fine ed effetto più ampio”.¹⁷⁸

Ricordiamo che lo scopo dell'Anima non è di favorire un benessere terreno, ma di accrescere il bagaglio evolutivo in termini di coscienza, attraverso l'esperienza terrena.

¹⁷⁸ D.Sepe A.Onorati F.folino M.P.Rubino, *PEAC. Psicologia dell'evoluzione armonica della coscienza. Un approccio evolutivo per la crescita interiore*, 2014, p.43

Dunque gli elementi che prendono forma all'interno della vita del soggetto, sono da ritenersi non delle mancanze o privazioni occorse per ragioni casuali o sfortunate, ma agenti opportunamente generati e messi in atto da forze superiori legate al mondo spirituale per creare le più adatte condizioni e prove da affrontare sul lato umano: "...il nostro lungo Cammino, da Personalità a Coscienze Illuminate, comporta prima la conquista e poi l'abbandono di una infinita serie di tappe (identificazioni), per identificarci, progressivamente e consapevolmente (essere Uno), con la nostra Scintilla Spirituale".¹⁷⁹

Mentre l'intervento classico tenderebbe a cercare di rimediare a questi presunti elementi anomali sforzandosi di ristabilirne l'ordine, quindi ipotizzando che questa disarmonia sia il risultato di cause e condizioni sopraggiunte per sfavorevoli fatti e accadimenti, il tipo di valutazione trascendente si interroga sulla comprensione del messaggio che si cela dietro a tali situazioni.

In breve, sono proprio questi sintomi che fungono da indicatori dello stato interiore che la persona vive; tuttavia non sono i segnalatori la ragione del malessere, anzi; essi svolgono il prezioso ruolo di fornire delle tracce che la componente spirituale sta utilizzando per manifestare il proprio intento che però può essere ostacolato dalla parte della personalità umana.

Quindi se per esempio un bambino orfano cresce sviluppando un insieme di malesseri o disagi che lo conducono ad una vita difficile con grandi vuoti affettivi, questa sua condizione può essere valutata in diverse maniere. La terapia ordinaria cercherà in linea generale di equilibrare questi vuoti che evidentemente attribuisce a quella tragica condizione iniziale, tentando di indirizzare l'individuo verso una condizione di augurabile stabilità in ambito affettivo e relazionale; e per un periodo questo può anche dare dei buoni risultati. Se, però, dopo qualche anno egli dovesse trovarsi nuovamente in una condizione di rottura di un rapporto intimo o di cattiva relazione che riattiva quella traccia, probabilmente quel vuoto riaffiorerebbe prepotentemente.

¹⁷⁹ D.Sepe A.Onorati F.folino M.P.Rubino, *PEAC. Psicologia dell'evoluzione armonica della coscienza. Un approccio evolutivo per la crescita interiore*, 2014, p.122

L'evento dell'abbandono iniziale diviene il trauma su cui impostare il progetto di ristrutturazione interiore.

Per la Psicologia del trascendente, invece, quel turbamento iniziale, che indubbiamente produrrà comprensibilmente ulteriori effetti indesiderati sul lato umano, è l'espressione della situazione che la parte spirituale ha deciso di affrontare nell'esistenza corrente, che probabilmente ha a che vedere con una condizione di solitudine e vuoto interiore che devono essere compresi e vissuti nella loro dimensione più ampia.

Fino a quando la persona non avrà preso coscienza del valore di quella dura esperienza, del fatto che verosimilmente quella stessa situazione è la chiave per condurla sulla strada verso la connessione con il proprio Sé spirituale immortale che mai la può abbandonare essendo in lei radicata, difficilmente potrà liberarsene; è quindi importante non soffocare quei sintomi ma esplorarli attraverso opportune vie correlate al piano spirituale della persona, l'unico vero luogo dove poter acclarare la ragione di quel *benedetto disagio*: "...Non sto a chiedermi se la paura dell'abbandono fosse un nodo karmico da chissà quante vite o un aspetto di questa mia esistenza, ma ne ho colto la fertilità solo quando ho accettato di guardarla con gli occhi bene aperti. Il nostro Sé, la nostra Anima, la coscienza pura, conosce lo scopo di questa esistenza, i compiti, le vocazioni, i desideri. E' il punto di coscienza divina dentro di noi e se potessimo rimanere sempre in ascolto della sua voce la vita sarebbe una passeggiata tranquilla. Ma la nostra Personalità si afferma e cresce utilizzando un linguaggio diverso da quello del nostro Sé da cui spesso si allontana così tanto da addormentare in noi il ricordo della sua esistenza."¹⁸⁰

Allo stesso modo, un tossicodipendente che viene instradato in un percorso per cercare di aiutarlo ad uscire da quella pericolosissima condizione, sarà sempre a rischio di ricaduta, anche dopo molti anni e in diversa forma, se non verrà attuato un tipo di indagine che valuti quale sia la sua condizione spirituale che lascia la porta aperta a quell'evento, o meglio al significato che per lui ha quel modo di alterare il proprio stato di coscienza.

¹⁸⁰ S. Garavaglia, *La scrittura dell'anima. Ventotto tappe per ricordarsi di sé*, 2005

Anche qui, spesso si crede che sia sufficiente la sua permanenza all'interno di una comunità e una parallela fase di riabilitazione che lo possa reinserire nella società sperando che gli eventi lo aiutino in questo passaggio che nel frattempo dovrebbe averlo rafforzato come persona. Se questo genere di atteggiamento da una parte è importante e necessario per poter agire subito nei confronti di quell'individuo, dall'altra non può essere garanzia di guarigione a distanza di tempo e con l'incombere di nuove, inevitabili prove che la vita gli porrà di fronte.

Anzi, saranno proprio quelle prove a sancire il fatto che egli abbia o meno realmente compiuto un passo verso la coscienza di ciò che è accaduto.

La consapevolezza di tale cammino non è semplicemente legata al fatto che egli riconosce le implicazioni e la pericolosità dell'assunzione di sostanze stupefacenti che quindi lo inducono a non farne nuovamente uso, ma, in una visione più ampia, alla motivazione interiore che in passato l'ha invece attratto verso quella strada precisa.

Ricordiamo che anche il modo e la forma attraverso cui l'individuo agisce per o apparentemente contro sé stesso sono indicativi della via che la componente spirituale sceglie per manifestarsi. Quindi, in questo senso, ogni dettaglio contiene un seme che trae la sua origine dal piano trascendente.

In questa ottica è assolutamente pertinente una considerazione inerente l'intervento psichiatrico che, invece, tende a sopprimere le manifestazioni psicotiche dell'individuo. Così facendo, si recide in maniera pericolosa e spesso irreversibile il contatto con il mondo interiore del soggetto, che ad un certo punto può rinunciare in maniera decisiva alla lotta per la sopravvivenza terrena, chiudendosi in una condizione vegetativa in attesa del trapasso.

Anche l'azione combinata della farmacoterapia associata alla psicoterapia risulta essere un approccio che, se sistematico, non può condurre a nulla di significativo. Si apprende dalla teoria che, in taluni casi, sia necessario, prima di un possibile intervento psicoterapico, l'assunzione di psicofarmaci che tranquillizzino il paziente.

Dal punto di vista della Psicologia trascendente questo tipo di azione diviene un controsenso in quanto sono proprio quelle manifestazioni che

offrono utilissimi aspetti da accogliere al fine di conoscere lo stadio interiore in cui l'individuo è collocato: "La spinta a intraprendere il viaggio alchemico ed *entronautico* alla scoperta del vostro vero sé comincia spesso dalla crepuscolare percezione d'insoddisfazione che può addirittura rendere le normali attività esistenziali scomode e/o sgradevoli, facendovi percepire una sensazione d'inutilità vaga ed impalpabile. Le domande della vita che vi siete posti sono rimaste insoddisfatte. Questi sintomi prodromici vengono spesso ambiguamente confusi con un'anonima e apparentemente banale *Depressione* all'occhio dell'osservatore inesperto. In realtà di banale questi segni indicatori non hanno proprio nulla e non meritano certo di essere affogati in un cocktail di farmaci benzodiazepinici, vanno piuttosto ascoltati e opportunamente interpretati".¹⁸¹

E' necessario, semmai, trovare un diverso metodo di interazione con chi sta sperimentando delle esperienze che, per quanto straordinarie e illogiche, sono espressioni significative di ciò che vive in quel momento.

Questa valutazione considera il fatto che, in linea con quanto sostenuto dalla Psicologia trascendente, seppur alcune componenti organiche, anche cerebrali, possano essere deteriorate e malfunzionanti, esiste sempre all'interno di quel corpo un essere spirituale perfettamente integro, anche se sommerso, in quella faticosa ed estrema condizione.

Il proposito dovrebbe essere quindi quello di cercare di interagire direttamente con quella parte, anziché con la dimensione umana che evidentemente è in forte stato di difficoltà e intrisa di una incontrollabile paura, tentando di comprendere quale sia il genere di esigenza che il lato interiore esprime al fine di affrontare quello stadio di vita assecondando la sua guida.

Offuscare la coscienza e interrompere il flusso chimico legato alle funzioni neuronali dei neurotrasmettitori non fa altro che generare una condizione di sospensione del malessere fisico che la persona sta vivendo, ma non frena la sofferenza interna. Se così viene inteso, allora ciò può assumere il senso di dare temporaneamente un po' di sollievo all'individuo. Tuttavia, anche questo genere di proposito non sarà indolore, in quanto se

¹⁸¹ A.Panfili V.Mangani, *La Dieta per l'Anima*, 2004, p.19

esiste una manifestazione così potente, significa che la condizione psichica è tale per cui, agendo chimicamente, si erige una sorta di diga verso il mondo della coscienza, la quale si troverà ancor più appesantita e incapace di agire sul corpo fisico.

Nel momento in cui termina l'effetto della terapia farmacologica, è probabile che l'accumulo interiore sia così importante che a quel punto la crisi risulti ancora più potente e irrefrenabile.

Da qui anche il fatto che, raggiunti certi picchi di assunzione di farmaci, sia praticamente impossibile arrivare a diminuirli o eliminarli, in quanto, oltre ai possibili danni (cortocircuiti) cerebrali che nel frattempo possono provocare, la loro principale funzione diviene solamente quella di controllare le reazioni dell'individuo.

Lasciare a quel punto libertà di espressione riducendo l'effetto del farmaco, equivale a liberare un animale ferito dopo che è stato imprigionato e immobilizzato per lungo tempo. Le conseguenze sono immaginabili.

Un classico esempio è fornito dagli psicofarmaci antipsicotici che, in alcuni casi, divengono permanenti per l'intera esistenza della persona, in quanto se venissero, anche progressivamente, ridotti ed eliminati, favorirebbero nuove e più esplosive manifestazioni deliranti con probabili pensieri e tentativi di suicidio.

Questo effetto dovrebbe essere considerato maggiormente, dato che se all'interno della persona si è creata una condizione di squilibrio ormonale o chimico, l'azione forzata che ristabilisce la condizione verso uno stadio ritenuto normale di quei parametri, causerà certamente la comparsa di altri sintomi in quanto le stesse alterazioni non sono che la cartina tornasole di un movimento interno che ha modo di esprimersi attraverso quella conformazione chimico-fisica.

E' come se l'essere interiore, per esporre la sua condizione di quel momento, dipingesse un quadro che rappresenta il suo stato servendosi di tutte le componenti organiche proiettandole sulla tela, che è il corpo.

Modificare i colori e le immagini che il pittore ha sapientemente raffigurato, oltre che non avere un reale effetto sulla condizione in cui egli si trova, non fa altro che indurlo a modificare nuovamente (e spesso con

maggiore forza e rischio di strappare la tela) la sua opera, dovendo investire ulteriori forze ed energie per quel progetto: “L’anima è naturale, sa sempre cosa fare e dove portarci, a patto di non insistere a percorrere la strada che non ci appartiene. Stiamo male perché l’anima vuole accelerare la nostra fioritura e non farci persistere sulle strade sbagliate che abbiamo imboccato. A parte me che credo di essere quello che non sono, l’anima sa condurmi verso il mio destino...Che ne sarà di noi se una nube chimica ci offusca, ci fa diventare drogati di sostanze come gli psicofarmaci, al pari di cocaina e altre droghe oggi di moda? Stiamo male perché viviamo troppo poco la vita e anziché accorgerci di questo, ci domiamo ancora di più coi farmaci. Uno psichiatra deve sapere che le leggi dell’anima non hanno proprio niente a che vedere con le leggi della farmacologia...La psicologia e la psichiatria, che erano nate per aiutare l’anima del mondo a ritrovare se stessa, senza le confessioni o i martiri delle religioni, vengono ora tradite dalla scienza. Se con gli psicofarmaci inaridiamo la nostra essenza, allora il peggio deve ancora venire. Se quando stiamo male, smettiamo di pensare a ciò che ci accade e accogliamo il disagio, il nostro Io si spegne e l’essenza farà la sua parte per portarci verso la nostra salute psicosomatica”.¹⁸²

Si dovrebbe cercare invece di contattare l’autore di quella espressione e colloquiare direttamente con lui al fine di instaurare una vera e proficua interazione per comprendere il passaggio evolutivo che quell’anima sta compiendo.

Per quanto queste considerazioni, agli occhi della scienza e probabilmente della psicologia accademica, possano sembrare completamente fantastiche e frutto di pensieri distanti dalla realtà delle cose, vorrei far notare che ci sono in realtà moltissimi interventi riconosciuti in ambito psicoterapeutico, che sfruttano proprio queste proprietà.

Il disegno, la scrittura creativa, l’interpretazione dei sogni, la libera immaginazione, le sculture, lo stesso genogramma sono tutte tecniche che cercano di comunicare con quella parte interiore di ognuno che, se sollecitata

¹⁸² R.Morelli, *Il cervello sa come curarti. L’atteggiamento mentale giusto produce le molecole dell’autoguarigione e della felicità*, 2013, pp 36-37

opportunamente, ha modo di manifestarsi concretamente attraverso l'opera creativa del corpo o con forme artistiche.

Sebbene esista una differenza tra l'espressione della parte umana, inconscia, che proietta i desideri o le paure relative a quel mondo, dalla componente trascendente che invece parla più espressamente del progetto esistenziale, è chiaro quanto importante sia individuare dei modi di interazione con quegli ambiti intimi ed esclusivi della persona, soprattutto quando sia complicata la possibilità di relazionarsi in assenza di uno stato di minima presenza.

La preparazione del terapeuta rispetto a questi piani diviene quindi essenziale e significativa, sempre che egli sia sintonizzato con questi principi.

In caso positivo sarà utile cercare di tracciare delle linee di sviluppo attraverso cui egli stesso possa attuare dei passi che innanzitutto favoriscano il contatto con il proprio Sé spirituale, senza il cui dialogo diviene difficilmente attuabile quello con il mondo trascendente delle persone che dovrebbe aiutare.

L'approccio meditativo e il senso profondo della musica sono delle modalità ideali che si integrano perfettamente con gli scopi e le interazioni che appartengono ai piani superiori della coscienza.

Le motivazioni sono facilmente ricollegabili a quanto abbiamo già esposto; ora andremo a delineare maggiormente quali sono gli aspetti basilari su cui il terapeuta deve concentrarsi per poter utilizzare e fare proprie queste antiche conoscenze nella sua vita di operatore e soprattutto di uomo.

5.3. I principi del terapeuta

Per poter parlare in maniera significativa dell'utilizzo della pratica meditativa e del suono all'interno di un contesto di intervento psichico, è dunque imprescindibile considerare innanzitutto la condizione del terapeuta e il suo percorso di sviluppo spirituale, come fin qui inteso.

Le sue motivazioni e il suo modo di intendere l'esistenza divengono, come già affermato, la direzione verso cui convogliare il complesso lavoro di contatto con sé stesso e con le persone con cui avrà a che fare.

A tal proposito mi sento qui di affrontare un tema che la Psicologia spesso insiste ad evidenziare e che ha a che vedere con il setting e il ruolo del terapeuta.

Si tende molto di frequente a distinguere la persona in veste di terapeuta da quella che vive la propria quotidianità, immersa nelle faccende di tutti i giorni fuori dall'ambito di cura.

Oltre a ciò si vogliono individuare dei luoghi con caratteristiche particolari, che in qualche modo soddisfano le qualità opportune di setting, dove sia possibile agire nei confronti di un paziente.

Viene messo l'accento sulla necessità di separare i vari momenti e i ruoli che il terapeuta vive all'interno della sua giornata, proprio come se fosse un impiegato che, terminato l'orario lavorativo, può dedicarsi ai propri interessi lasciando da parte quello che egli è quando ha di fronte i suoi assistiti.

Teoricamente, espletate le sue attività, egli dovrebbe non curarsi più dei vari *strumenti* che gli servono per poter affinare e attuare il suo compito in maniera sempre più sottile e utile.

Poiché però qui non stiamo parlando di beni come un computer, un telefono, una automobile, o di competenze tecniche specifiche, ma di facoltà interiori quali la capacità di ascolto o l'osservazione dei mutamenti interiori dell'individuo, reputo estremamente contraddittorio, pericoloso e fuorviante intendere il ruolo del terapeuta in questa maniera.

Contraddittorio in quanto non è possibile fare esperienza dell'ascolto della persona, se questo ascolto non viene attuato nei confronti della propria esistenza e di ogni attimo che viviamo. Se pensiamo che ciò sia doveroso

farlo solamente nella stanza terapeutica, solo in momenti specifici o di fronte ad un supervisore, probabilmente stiamo pensando che il resto dell'esistenza sia regolata da altri meccanismi e regole che non hanno nulla a che vedere con il dialogo interiore e la capacità psichica di comprenderlo.

Con questo non alludo certamente all'intervento indiscriminato in situazioni che riguardano gli altri senza che ci sia la richiesta e il consenso di quest'ultimi, ma sicuramente al fatto di imparare ad essere costantemente vigili e presenti, collegati con la propria dimensione interiore e quindi ricettivi nei confronti dei vari segnali e stimoli che possono giungere in qualunque momento e in qualsivoglia condizione.

La figura del terapeuta viene così concepita non come un individuo in grado di guarire il suo paziente, secondo quanto viene suggerito dagli insegnamenti accademici, ma come un essere che sta sviluppando delle qualità e facoltà di ascolto della condizione che gli si presenta, per agevolare lo sviluppo e la crescita sua e delle persone che lo stanno interpellando.

Poiché questo flusso di comunicazioni ed esperienze non si interrompe mai per tutto l'arco della giornata, è possibile che il setting sia quello di un parcheggio, un bar, un treno, un luogo qualunque dove in quel momento, indipendentemente dalle aspettative dei presenti, il terapeuta in primis, ci siano proprio le condizioni perfette che consentono la condivisione e l'avvicinamento appropriato per far affiorare qualche elemento interiore che così ha modo di palesarsi.

Se, invece, siamo troppo attenti alla forma, al luogo, al modo in cui ci presentiamo nell'intervento di aiuto, possiamo facilmente perdere di vista la sostanza dell'esperienza, non solo per il cosiddetto paziente, ma soprattutto per noi stessi.” L'attenzione alla vicinanza fisica, all'accoglimento in un luogo, in un tempo, e in condizioni di *setting* favorevoli e adeguate, che sono e rimangono importanti, non deve trascurare o porre in secondo piano un altro decisivo livello di incontro, non fisico, non racchiudibile in categorie, quello spirituale. Il *setting* spirituale (del terapeuta) viene troppo spesso trascurato o non preso in considerazione, al pari della condizione spirituale del paziente”.¹⁸³

¹⁸³ A. De Luca, *Tra le rovine dell'esistenza. Sofferenza, psicoterapia, ripresa*, 2011, p.62

Ho parlato anche della pericolosità di questa divisione tra le modalità con cui il terapeuta dovrebbe affrontare la giornata. Con questo intendo il fatto che egli, se non matura nel senso più alto del termine la sua consapevolezza del tipo di strada che ha scelto, può trovarsi in grande difficoltà concependo il suo ruolo di terapeuta separato da quello di individuo che in qualche momento della giornata si lascia alle spalle quello che fa nella stanza di terapia.

Per gli stessi motivi che ho già spiegato, ad un certo punto troverà molto distanza tra ciò che attua nell'interazione con le persone che gli chiedono aiuto, da quello che egli realmente fa al di fuori di quel contesto.

Anche per quanto attiene al distacco emotivo necessario per poter realizzare un buon intervento, esistono una implicazione e un assorbimento ben più impegnativi e importanti da attivare con chi abbiamo di fronte, in quanto il tipo di relazione dovrebbe instaurarsi addirittura sul piano dell'anima, comportando una intimità estremamente più intensa e quindi potenzialmente causa di notevoli sbalzi da riconoscere e controllare.

Per questo motivo risulta essenziale e indispensabile che chi si appresta ad approfondire questo tipo di cammino, sviluppi un solido ancoraggio che va oltre l'aspetto emotivo e psichico e che si radica sul piano spirituale.

Diversamente, la discesa di correnti provenienti da quella dimensione, può provocare nel terapeuta stesso notevoli problemi che possono inficiare pesantemente il rapporto con il suo assistito e la sua stessa esistenza.

Accedere e permanere in quella condizione di contatto spirituale con chi stiamo cercando di aiutare, anche se non presente fisicamente in quel momento (essendo la parte spirituale libera di manifestarsi oltre lo spazio e percepibile attraverso il *suono che emette*), consente di approfondire e indagare dei temi cari al richiedente che quest'ultimo può non contemplare consciamente.

Il ponte con il proprio assistito, attivato grazie al consenso che con lui è stato condiviso nel percorso di accompagnamento, è costantemente presente e può impulsare in qualunque istante facendo transitare dall'una all'altra parte qualsiasi genere di informazione, pensieri, stati di benessere e

malessere, gioie e intuizioni. Questo aspetto non deve essere dimenticato ed è una delle ragioni per cui, in realtà, il terapeuta è *al lavoro* 24 ore su 24.

La complessa rete di emettitori sonori di tutti i tipi e piani di coscienza, di cui l'uomo fa parte, non smette mai di diffondere la propria musica sintonica o distonica, indipendentemente dalla nostra volontà. Siamo noi che, grazie ad un processo consapevole, possiamo sintonizzarci su certi canali per comprendere che genere di flusso vibratorio sia in atto in quel momento.

Anche se non lo facciamo, però, il segnale continuerà ad essere divulgato e noi, in qualità di riceventi, ne verremo investiti.

Il tipo e la qualità di ascolto che l'operatore riesce a mettere in atto, durante tutto l'arco della giornata e in qualunque occasione, determina straordinariamente il livello con cui egli è in grado di colloquiare con il piano della sua Anima e con i vari "ponti" instaurati con le persone che si sono a lui avvicinate per ricevere un aiuto.

Di fatto la meditazione aiuta a rinsaldare proprio questo aspetto, che nel tempo può divenire naturale e fluido.

Questi fattori sono indiscutibilmente parte di un cammino che qualsiasi persona avrebbe da mettere in campo, indipendentemente dal genere di occupazione o intento. Essi sono colonne portanti dello sviluppo spirituale, non necessariamente del percorso patologico.

E' chiaro però che l'individuo che intende occuparsi espressamente del ruolo terapeutico, è più esposto e doverosamente spinto a considerarli e metterli in pratica anche nella propria esistenza.

Nel caso del trattamento, è come se il terapeuta si fondesse con la musica spirituale che costantemente emana dall'altro o dall'altra, al fine di contemplare e saggiare l'esperienza che l'individuo sta vivendo direttamente su di sé, avendo maggiore comprensione dei meccanismi che la regolano:" l'uomo può comprendere e realizzare il Suono e la Musica che risiede in lui; basta che la sua personalità, invece di essere un guscio protettore soffocante, divenga un libero risuonatore amplificante: «persona»".¹⁸⁴

Ripetiamo che qui stiamo parlando di fattori interni che ogni giorno vengono sollecitati e che si trasformano continuamente, di cui non possiamo

¹⁸⁴ D. Levy, *Eufonia il suono della vita*, 2003, p.80

liberarci o abbandonarli quando vogliamo come facciamo con un abito o un oggetto.

Infine, ho usato il termine fuorviante, intendendo con questo appellativo il fatto che non è scontato quello che il terapeuta è chiamato a fare. Nei percorsi di studio ci si riferisce spesso ad un aspetto vocazionale che l'operatore dovrebbe incarnare per svolgere in maniera pura e genuina il suo difficile compito. Fatto salvo che ogni tipo di attività dovrebbe essere svolta con questo genere di intento (e da qui è possibile evincere per esempio uno dei motivi di grande stress che può sfociare in burnout quando le persone quotidianamente vivono un grave conflitto con il loro lavoro che non è in armonia con le proprie reali aspirazioni), è tantopiù augurabile che questo sia considerato il motivo principale per cui un individuo decide di intraprendere la strada del terapeuta.

Allo stesso tempo, se è una vocazione da assecondare in questo campo, non può essere confinata all'interno di uno schema lavorativo classico.

Egli non avvia quel genere di professione perché diventa un terapeuta riconosciuto a livello istituzionale, ma prioritariamente perché la sua vita è intrisa di quel principio che si esprime in tutte le sue forme.

E' come se confondessimo il fatto che un sacerdote è tale perché indossa quell'abito; sono la sua spinta di fede, la sua vocazione e le sue capacità che lo rendono tali e solo in un secondo momento egli diviene riconosciuto (non necessariamente riconoscibile) dagli altri.

Potremmo dire che questa è una delle enormi differenze esistenti tra la concezione classica di Psicologia e quella che si fonda sui principi spirituali.

La conseguenza naturale di questo genere di riflessioni secondo me dovrebbe comportare una lecita domanda che ciascuno ha da porsi, nel momento in cui non consideri questo lavoro come semplicemente una tra le tante diverse forme di sussistenza che genera un reddito.

L'interrogativo attiene alle ragioni profonde che spingono la persona ad intraprendere questa via.

Nella visione della Psicologia trascendente non è più sufficiente rispondere a tale questione solamente considerando il fattore umano e la possibilità di miglioramento della condizione che gli individui vivono su quel piano, che è pure presente e ha la sua importanza, ma facendo appello ad un bene che va al di là della propria individualità, e che contempla delle valutazioni che possono discostarsi notevolmente da quelle usualmente riconosciute.

Stiamo parlando quindi di componenti che spingono il futuro terapeuta verso mondi ed esperienze che prima di tutto lo riguardano direttamente, e che egli deve avvicinare necessariamente se vuole realmente imboccare con coscienza la strada maestra del processo spirituale che lo concerne e che riguarda ciascun essere umano.

Questo lo condurrà un po' alla volta a distinguere quello che è il suo bene da qualcosa che sta oltre lui stesso e a favore di un concetto più elevato che gli viene trasferito dalla visione superiore; la stessa modalità si espande poi in tutte le fessure della sua vita, in ogni condizione.

Diviene un movimento naturale attraverso cui guardare sé stesso e lasciando poi che lo stesso modo di fluire si esprima nel momento in cui si trova a contatto con persone che vivono disarmonie e disagi di qualunque specie.

Anche in quel frangente è importante agire con lo stesso metodo, ovvero chiedendosi se è basilare assecondare ciò che il sofferente desidera, o fare quello che è necessario e che la sua anima cerca di comunicare, con la possibilità di far emergere tra l'altro, soprattutto inizialmente, grandi contrasti.

Preciso qui che non sono implicati il rispetto delle decisioni e dei tempi del nostro interlocutore, che sono variabili soggettive e giustamente appannaggio del diretto interessato, ma nella direzione che si vuole intraprendere, come inteso da Assagioli e riportato qualche pagina fa: "Quello che preme nello sviluppo spirituale non è tanto la lunghezza del cammino che si percorre ma la «direzione giusta». Valgono più dieci metri percorsi retamente che un chilometro di andirivieni e deviazioni.”.

Non esiste, come già detto, ad oggi una metodologia riconosciuta in termini scientifici che assicuri la certezza assoluta che ciò che stiamo facendo sia universalmente corretto, soprattutto se valutiamo i risultati da un punto di vista spirituale. Spesso abbiamo avuto modo di vedere come, anzi, inizialmente, la persona possa manifestare forti malesseri e non uno stato di benessere.

Ma d'altro canto questa sicurezza non ce l'abbiamo per qualunque genere di cura o intervento che sia psichiatrico o psicoterapico.

Il fulcro di tutti questi aspetti risiede nel fatto che le modalità del campo trascendente vanno conosciute e sperimentate direttamente nella propria esistenza, divenendo così conoscenza concreta del mondo delle relazioni tra l'agente spirituale e la vita della personalità, nonostante possano non essere avallate da altri studi o ipotesi attualmente accettati dal fronte accademico.

Ogni individuo, sia che si tratti di una persona afflitta da disagio mentale, o un terapeuta che deve cercare di aiutare un soggetto sofferente, sarà chiamato a prendere posizione rispetto a queste prospettive di lettura e azione che sono completamente differenti e che la Psicologia trascendente sta sempre più mettendo in discussione rispetto ai canoni originali della Psicologia scientifica accademica.

Può capitare quindi che un paziente si rivolga ad un operatore ma che il primo non sia minimamente disposto ad accogliere la visione che quest'ultimo propone come percorso di comprensione del disagio, in quanto fondato su aspetti che concernono la dimensione trascendente.

A quel punto anche l'operatore sarà chiamato a fare una scelta delicata e precisa, essendo le due vie marcatamente divergenti se non addirittura opposte.

5.4. Meditazione e Musica per la formazione del terapeuta

Quando il terapeuta abbia chiarito dentro di sé le ragioni, le motivazioni e i principi che maggiormente sente propri, può attuare determinati passi che lo conducano nella direzione di viverli e utilizzarli in un contesto di sostegno verso gli altri.

Ci focalizziamo ora sul genere di formazione che include gli aspetti profondi inerenti la meditazione e la musica che, come abbiamo visto, traggono le loro radici da cause essenzialmente di origine spirituale.

Naturalmente non tutti gli operatori concorderanno in merito a questi principi e ai metodi di avvicinamento a tali pratiche; anche questa presa di posizione deve essere valutata da un'ottica sufficientemente ampia che considera il fatto che l'operatore stesso è un essere spirituale in evoluzione e che quindi non necessariamente è giunto ad un piano così sviluppato per poter attivare una proficua comunicazione con la sua parte superiore; egli non ha ancora avuto modo di sperimentare l'esistenza di questi ulteriori piani di vita in cui l'uomo dimora e si esprime, e per tale ragione per lui semplicemente non esistono.

In sé questo fatto non è negativo; il processo naturale di crescita di queste facoltà e consapevolezze è soggettivo e segue delle precise fasi legate al mondo dell'anima che oggi sono poco conosciute. Come sempre però, la presunzione di avere una conoscenza estesa di tutte le manifestazioni dell'essere, induce spesso questi operatori tradizionalmente legati all'ambito scientifico o le organizzazioni che essi talvolta rappresentano, non solo a non cercare di avvicinarsi con la necessaria apertura a questo genere di studi e pratiche, ma anche ad additare come ciarlatani quelli che mettono in atto queste modalità, esprimendo contro di loro severi e talvolta ingiustificati giudizi e possibili punizioni che dovrebbero essere inflitte.

La storia parla da sé, e molti esseri illuminati sono stati portati al rogo prima che ci si accorgesse del grande contributo che stavano apportando all'umanità.

Nei casi più moderati, il terapeuta che non contempla nella sua vita l'esistenza del fattore trascendente, continuerà a dare il suo appoggio, si spera convinto e sincero, ai propri assistiti, delimitandolo ovviamente all'ambito

della sfera umana, l'unica dimensione che la psicologia accademica oggi riconosce, presumendo che quello sia il campo di azione che contiene tutti gli elementi da considerare per la ricostituzione di un equilibrio psico-fisico.

Per lui non ci sarà alcun richiamo verso un tipo di approccio che molti sostenitori della scienza giudicano inappropriato, inefficace e messo in pratica per lo più da imbroglioni in cerca di fama e denaro.

Tuttavia esistono moltissimi operatori che, invece, hanno abbracciato da molto tempo la via della Psicologia trascendente, e le numerose scuole sparse per il mondo ne testimoniano ogni giorno la realtà in continua espansione.

Per quest'ultimo genere di percorsi sarà chiaro come la pratica meditativa diviene un mezzo efficace e importante per poter addentrarsi nelle pieghe dello spazio interiore di sé stessi.

Essa è la naturale conseguenza del riconoscimento dell'individuo circa l'esistenza di una componente spirituale che lo trascende e di cui egli è emanazione, e che attraverso l'immersione contemplativa può essere percepita e avvicinata: "L'esperienza del Sé e l'esperienza del Suono si somigliano e probabilmente sono la stessa cosa. Pur se ordinariamente il silenzio è concepito quale assenza del suono, cioè come mancanza di qualcosa, ci sarebbe utile ricordare che la fonte del suono è non verbale, inaudibile e piena della vera intenzionalità che chiamiamo 'volontà'. L'inaudibilità è quella sfera di percezione limitata che comprende solo quello che entra nel suo cerchio di possibilità spaziali. Questo è il rapporto tra la personalità e il Sé, una parziale percezione di esso, una quasi sordità... Tra il limitato e l'illimitato l'unico ponte è il Suono, perché elemento essenziale in comune, legame profondo interno che fonde elettricamente il Sé con la personalità periferica. Sostanzialmente nessuno di noi è dottore o ingegnere, cristiano o buddista, artista o scienziato, bianco o nero. La personalità si comporta 'esclusivamente', mentre il Sé è 'inclusivo'. La personalità emette la nota dell'autoaffermazione e dell'identità razziale o nazionale. Il Sé irradia il suono sferico, onnicomprensivo e compiuto che non esclude ma sintetizza".¹⁸⁵

¹⁸⁵ D. Levy, *Eufonia il suono della vita*, 2003, p.105-106

Naturalmente, il cammino è lungo e pieno di ostacoli, come abbiamo avuto modo di notare nei diversi capitoli trattati, in quanto la persona davvero determinata a confrontarsi con la sua anima, deve essere disposta innanzitutto a liberarsi di tutti quegli orpelli presenti nella dimensione umana, che tenderebbero a sottrarla a una tale qualità di consapevolezza.” L’uomo completamente identificato con la personalità, come abbiamo visto, tende a non porsi troppe domande ed a scansare le due porte che aprono ad orizzonti completamente nuovi ed inesplorati: il *dolore* e l’*angoscia*. Egli tende e «dribblare» questi due spiacevoli vissuti, affidandosi agli automatismi inconsapevoli della propria personalità, che provengono dalla natura animale. L’adozione di questi meccanismi automatici, di natura psichica inferiore, è così massiccia, che conduce ad una identificazione pressoché totale con la propria personalità”.¹⁸⁶

Solo la grande spinta alla ricerca, la volontà di un bene che è al di sopra della sua stessa esistenza, e l’essere disposto a rimettere continuamente in gioco tutte le sue certezze terrene, prima o poi condurrà il diretto interessato a vivere entro sé stesso quel meraviglioso contatto.

Questo evento, come abbiamo già spiegato, non è preventivabile né è il caso che diventi una preoccupazione o un’ossessione da cui dipendere, e non è neppure esso stesso il fine ultimo.

E’ attraverso il continuo lavoro di armonizzazione che avviene al nostro interno, quindi affrontando quotidianamente le varie condizioni e prove che si presentano, che possiamo affinare le nostre doti interiori per prepararci a tale esperienza; ma l’accento va posto sulla qualità del nostro essere nel mondo e non sull’obiettivo che pensiamo di dover raggiungere: “Quando la Coscienza comincia delicatamente a ridestarsi, come abbiamo visto, l’essere umano comincia ad utilizzare strategie più evolutive e consapevoli, nella gestione della vita quotidiana. La graduale coerenza tra i Valori e le scelte quotidiane, soprattutto quelle legate ai rapporti, conduce un’accelerazione del processo di espansione della Coscienza”.¹⁸⁷

¹⁸⁶ D.Sepe A.Onorati F.folino M.P.Rubino, *PEAC. Psicologia dell'evoluzione armonica della coscienza. Un approccio evolutivo per la crescita interiore*, 2014, p.103

¹⁸⁷ D.Sepe A.Onorati F.folino M.P.Rubino, *PEAC. Psicologia dell'evoluzione armonica della coscienza. Un approccio evolutivo per la crescita interiore*, 2014, p.103

Il contatto con il mondo spirituale, quando è il momento che avvenga, accade sempre per ragioni utili e necessarie per il cammino dell'individuo che le vive e a beneficio di chi possa usufruire di quella preziosa guida; sta a lui poi custodirlo con cura e la dovuta pulizia affinché non venga inquinato da fattori di potere e convenienze personali.

Attraverso il quotidiano e ritmato impulso che la persona attua con l'immersione concentrata nella meditazione, poco alla volta si stabilisce e acquisisce forza un segnale che dalla componente umana si espande verso il campo spirituale che risponderà con la dovuta modalità.

Quando la personalità è sufficientemente stabile ed equilibrata per accogliere il segnale dell'Anima, è possibile che abbia inizio uno scambio tra le due parti, che nel corso del tempo potrà consolidarsi e rafforzarsi.

E' doveroso qui precisare alcuni aspetti sul tipo di meditazione di cui stiamo parlando, rispetto ad altre pratiche che ne mettono al centro altri differenti.

Al giorno d'oggi, in moltissimi ambiti dove esistono proposte di istruttori comunque qualificati, la meditazione viene insegnata con il fine di alleviare disturbi e riportare la calma al proprio interno, per riuscire ad accogliere in maniera meno turbolenta le varie esperienze e condizioni che la quotidianità presenta: "Nelle terapie cognitivo-comportamentali della «terza onda» il ricorso alla pratica della meditazione è giustificato dalla sua concreta efficacia per la soluzione di problemi come lo stress, la depressione o i disturbi ossessivi-compulsivi. In queste terapie non esiste una dimensione «spirituale» della meditazione, come invece accade nelle psicologie transpersonali".¹⁸⁸

Difficilmente si pone l'accento sul fatto che esiste una componente interiore che risponde da un piano spirituale, realmente collocato in un certo spazio collegato direttamente con la controparte umana; e che, oltre a questo, il fine sostanziale della meditazione, sia proprio quello di attivare questo canale di comunicazione:"...teorie come quella di Assagioli, che attribuiscono alla meditazione, come ad altre tecniche appartenenti alla

¹⁸⁸ A.Vigilante, *A scuola con la mindfulness: Riflessioni ed esercizi per portare l'Educazione Basata sulla Consapevolezza nella scuola italiana*, 2017

tradizione religiosa, lo scopo di metterci in contatto con le dimensioni più alte del nostro essere, che generalmente ignoriamo...la meditazione è importante perché consente di raggiungere la piena realizzazione spirituale, non intesa in senso religioso o confessionale, ma come conquista dei più alti livelli di coscienza, ordinariamente preclusi da una concezione ristretta del sé".¹⁸⁹

Per coloro che sentono ravvivarsi la fiamma della presenza dell'Anima, è possibile che sia necessario un periodo di apprendistato che possa chiarificare meglio ciò che sta accadendo al loro interno e come poter assecondare quel genere di movimento.

Per tale ragione e come avviene per qualsiasi arte da apprendere, questi individui spesso ricercano dei riferimenti in persone e guide che possano aiutarli ad affrontare al meglio le nuove esperienze che stanno vivendo. Questo tipo di aiuto, come ben sappiamo, non sempre è genuino e basato su principi etici e disinteressati, ma questi sono fattori che ritroviamo in qualsiasi campo e disciplina, anche se apparentemente gestiti e garantiti da persone che dovrebbero essere al di sopra delle parti.

Il dato di fatto, quello della presenza di moltissimi soggetti che vivono questo processo, rimane, e nella maggior parte dei casi l'individuo che affronta il delicato passaggio verso la coscienza spirituale, necessita di sostegno e di aiuti che la terapia attualmente proposta dalla psicologia accademica semplicemente non può fornire, e questo è un grossissimo dilemma che presto o tardi dovrà essere affrontato apertamente.

In taluni casi il contatto con il proprio Sé superiore è talmente chiaro e preciso da consentire all'individuo di procedere senza necessariamente l'aiuto di altri, in quanto è lo stesso polo spirituale a suggerire e indicare le varie transizioni a cui egli si sta preparando.

Come capiamo, esistono infiniti casi e situazioni diverse, per cui è impossibile tracciare una linea generale di come gli eventi si svolgeranno; questo anche perché, come ripreso in più occasioni, è la componente

¹⁸⁹ A.Vigilante, *A scuola con la mindfulness: Riflessioni ed esercizi per portare l'Educazione Basata sulla Consapevolezza nella scuola italiana*, 2017

spirituale che conosce la modalità più adatta per affacciarsi e dialogare con la dimensione umana.

A tal proposito, facciamo solo un breve accenno al fatto che, al pari delle varie caratteristiche che possono essere individuate nella sfera della personalità (non necessariamente patologica) a cui la Psicologia si è dedicata, esistono accurate definizioni dei tipi di qualità assunte dal genere spirituale, quindi attribuibili alla componente trascendente, che si diversificano le une dalle altre. Anche l'Anima quindi assume specifiche qualità che si esplicitano su un piano diverso da quello comunemente inteso.

Questo genere di studi a cui molti terapeuti si sono ispirati fanno parte di un sostanzioso volume di documenti relativi a conoscenze frutto di un retaggio antico e attribuito a Esseri illuminati di cui abbiamo fatto cenno nel primo paragrafo di questo capitolo, che avrebbero aiutato i ricercatori nella loro attività di apprendimento, divulgazione e sperimentazione di aspetti legati al funzionamento integrato dell'anima con la personalità. Una parte specifica di queste antiche conoscenze, si occupa precisamente della Psicologia che include questi elementi spirituali, e che è stata definita *Psicologia dei Sette Raggi*: "La Psicologia dei Sette Raggi è frutto delle ricerche e delle osservazioni sul comportamento dell'Uomo, che per circa diciotto milioni di anni sono state compiute su questo pianeta. Essa è valida per tutti gli uomini, non importa quali siano la loro razza, il loro credo, il loro sesso o il loro colore. Rappresenta l'essenza della saggezza divina, o Gnosi, conquistate grazie agli immensi sforzi di membri eminenti del genere umano, durante la loro lotta, durata molte vite, contro le forze involutive e contro l'ambiente planetario...Questo tipo di psicologia prende in considerazione un fattore per lo più ignorato dagli psicologi moderni. Costoro si occupano fondamentalmente di due soli fattori, per altro ampiamente riconosciuti: l'ambiente e la costituzione genetica. La psicologia esoterica ne postula un terzo: la natura spirituale dell'Uomo, che solo recentemente comincia ad essere riconosciuta dalla psicologia ad indirizzo esistenziale, di cui sono esponenti di rilievo A.H. Maslow, autore di *Verso una Psicologia dell'Essere*, Frankl, Roberto Assagioli, con la sua Psicosintesi, ed altri. La Psicologia dei Sette Raggi analizza l'anatomia e le funzioni delle varie unità

di energia spirituale che costituiscono il veicolo di espressione dell'anima umana, e che costantemente stimolano o moderano dall'interno la personalità esteriore dell'Uomo. Queste unità di energia spirituale vengono in genere percepite dall'Uomo come «coscienza spirituale». E' soprattutto grazie agli effetti della sua natura interiore, che l'Uomo è in grado d'integrare la sua personalità, unificando le varie vibrazioni che essa emette in una singola nota; ciò gli permette di acquisire quei poteri, in genere latenti, che anche la scienza recentemente ha scoperto e cominciato a studiare, quali la percezione extra-sensoriale, la psicocinesi, ecc.'".¹⁹⁰

Questo continuo tentativo di relazione tra il nucleo della personalità e il piano intangibile della sfera spirituale, procede ininterrottamente nel percorso evolutivo della persona e, come affermato più volte, non termina con la dipartita fisica perché, ricordiamo, uno dei capisaldi della Psicologia trascendente è il fatto che la parte spirituale sopravvive alla morte fisica per ripresentarsi successivamente sotto altre spoglie; quindi avalla il principio della reincarnazione buddhista (anche se altre religioni e movimenti spirituali ne fanno riferimento), non focalizzandosi però sull'aspetto attinente ad alcuna credenza religiosa, ma più che altro si interessa a fattori legati allo sviluppo spirituale in senso lato.

Nella precedente citazione di Baker troviamo moltissimi spunti che ci aiutano a comprendere meglio la vastità del campo di indagine che la Psicologia accademica sta tralasciando e che però molti terapeuti stanno integrando nei loro studi e metodologie di intervento. Un elemento importante che ormai dovrebbe essere sufficientemente familiare nell'arco di questa dissertazione, compare anche qui, ed è l'aspetto sonoro.

Appare evidente come, a mano a mano che ci spingiamo verso la realtà spirituale, ci accingiamo ad incontrare l'essenza vibratoria dell'essere da cui emana quel suono in grado di trasformare anche la forma, come abbiamo visto nel capitolo precedente.

Qui ci occupiamo invece dell'importanza del suono dal punto di vista dell'integrazione tra i vari aspetti che compongono l'uomo, e in particolare del terapeuta che intenda sperimentarli con questo intento. Nelle pagine dove

¹⁹⁰ D. Baker, *Il gioiello nel loto*, 1985

ho parlato della musicoterapia ho cercato di mettere in guardia il lettore sul fatto della delicatezza di questo genere di intervento e del suo potenziale effetto sull'individuo. Ora forse risulterà maggiormente chiaro il senso di quella precisazione: attraverso opportuni suoni potremmo agire direttamente con la coscienza spirituale della persona, attivando quindi delle precise relazioni con l'Anima della stessa.

Associare le proprietà del suono durante la pratica meditativa nell'intento di sviluppare il contatto con la propria Anima, diviene quindi un processo molto potente e amplificato, soprattutto se si utilizzano particolari musiche, sapientemente create da artisti che compongono e utilizzano opere musicali con questa prerogativa: "Quando Wagner nell'Oro del Reno traccia il Tema dell'Elmo e afferma di aver voluto creare un suono arcano (e nelle sue opere ve ne sono parecchi), ci offre una importante indicazione...l'elmo è «magico», il che significa che è in grado di intervenire sul mondo della forma e realizza le sue trasformazioni per il tramite di un suono e di un comando vocale. La magia dell'elmo è tuttavia una magia anfotera, infatti l'elmo può essere usato tanto a scopo positivo quanto a scopo negativo (e nell'*Anello* lo vediamo usato in modo davvero molto negativo); tuttavia ciò che a noi importa, nello studio di questo tema, è il fatto che esso ci offre una precisa indicazione riguardo a quale tipo di suono sia in grado di «muovere» lo spazio-tempo".¹⁹¹

A questo punto dovrebbe essere abbastanza evidente quanto sia importante staccarsi dalla logica razionale della valutazione che spesso siamo portati ad assecondare sul fatto di utilizzare delle tecniche o strumenti in ambito di trattamento psichico, come se fossero degli attrezzi distinti da noi che dovrebbero sortire qualche risultato che ci aspettiamo: "Non è sufficiente attribuire capacità sedative alla musica di Mozart o riflessive alla musica di Bach, per credere che l'ascolto delle opere farà emergere poteri curativi...La necessità di una ri-educazione sui contenuti umani che si manifestano nel suono e nel movimento della mente e del corpo diviene attualmente compito

¹⁹¹ F. Tosco , *La Dimensione Spirituale del Suono*, 2018, p.131

di ricerca globale, perchè si tratta dell'unico vero patrimonio che tutti gli esseri umani possiedono".¹⁹²

Il nucleo centrale e prioritario è sempre legato alla consapevolezza e allo sviluppo interiore che la persona, in questo caso il terapeuta, ha conseguito.

La sua espansione di coscienza, che equivale ad un progressivo contatto con la propria Anima, gli consente di percepire sempre più la qualità del suono che egli sta emettendo e, di conseguenza, anche il suono del contesto in cui è immerso.

Vi è di più: nel corso della seduta che egli propone avvalendosi dell'elemento musicale come l'ascolto di un brano, la presenza del terapeuta può fungere da veicolo rinforzante e cosciente nell'espressione del suono che si espande ovunque, intervenendo attivamente nel processo di catarsi che si compie.

Questo a conferma che qualsiasi scambio tra individui e ambiente sottostà ad un processo alchemico che coinvolge tutti i partecipanti, incluso colui che lo sta conducendo. In più, se egli ne è cosciente, è in grado di agire al fine di renderlo più efficace e incisivo perché permeato anche dalla sua qualità vibratoria: "un altro aspetto fondamentale per una nuova Sonoterapia è la capacità di supporto affettivo che l'aspirante terapeuta deve far emergere in sé. Si tratta di un tipo di simpatia con la persona che ha bisogno di lui che non è un coinvolgimento emotivo, ma un flusso, indirizzato coscientemente, di energia curativa. Se anche tra il terapeuta e il paziente (che dovrebbe essere attivo) c'è un tipo di 'schizofrenia', il 'rapporto' è solo a livello analitico, quando in qualsiasi forma di terapia è necessario un 'ponte' grazie al quale venga creato un irraggiamento. Anche se le parole limitano l'espressione di un'idea, sarebbe bene ricordare che il primo uso del suono, quale caratteristica psichica, si verifica nel linguaggio".¹⁹³

Un esempio che può chiarificare maggiormente questo aspetto può essere fornito dall'esecuzione di un brano musicale che usualmente si dice venga interpretato diversamente dai differenti musicisti.

¹⁹² D. Levy, *Eufonia il suono della vita*, 2003, p.99

¹⁹³ D. Levy, *Eufonia il suono della vita*, 2003, pp. 99-100

Questa affermazione include una grande verità occulta. Solitamente nell'atto interpretativo si includono degli aspetti quali la tecnica, la sensibilità, il tempo di esecuzione e altri elementi, senza però tenere in considerazione un fattore che, alla luce di quanto stiamo dicendo, diviene addirittura più importante degli altri: quello della consapevolezza del contatto con la propria componente spirituale del musicista che si appresta a eseguire l'opera.

Se egli ne è cosciente, la sua qualità vibratoria, risuonando con il brano in questione (tantopiù se la stessa composizione è stata ideata con l'intento di evocare un ideale spirituale come nel caso di molti musicisti classici), è in grado di offrire una esperienza che certamente avrà un effetto sugli astanti davvero unico e irripetibile, richiamando a riunione le varie componenti animiche e favorendo un possibile avvicinamento con mondi superiori.

Diviene così pensabile e fattibile cercare di convogliare il suono più adeguato e corretto da inserire in una determinata occasione o evento, sia esso un brano musicale o una parola pronunciata con un certo intento, sulla scia di ciò che Pitagora insegnava, al fine di apportare un significativo contributo armonico per lo svolgersi dell'esperienza del momento.

Questa constatazione ha infinite ripercussioni nell'intera esistenza di chi intraprende questa strada, che lo portano giocoforza ad avere una sempre più accurata attenzione verso ogni dettaglio di qualsiasi momento della giornata; l'intensità di questo tipo di atteggiamento non ha nulla a che vedere con uno stile ossessivo, tipico di personalità in preda a probabili forme di paure incontrollate, ma consegue dalla consapevolezza vissuta e sperimentata secondo cui ogni singolo particolare ha in sé un senso compiuto agli occhi della mente spirituale.

A partire da questo piano di osservazione, divengono allora più significativi e considerevoli alcuni spunti che la Psicologia offre in merito al tipo di atteggiamento che il terapeuta dovrebbe assumere rispetto agli individui che vuole aiutare.

Nelle varie esposizioni accademiche per esempio si raccomanda di utilizzare un tipo di comportamento che sia il più possibile pacato e

supportato da un tono di voce calmo e controllato quando si ha a che fare con un paziente.

Questa sembra essere una condotta condivisibile e sensata, tuttavia parte da considerazioni che non tengono conto delle implicazioni di cui abbiamo finora argomentato.

Parliamo continuamente di modalità e tipi di comportamento che però rischiano di essere artificiali ed esteriori, che forse l'operatore non è neppure in grado di comprendere e che deve sforzarsi per riprodurre, da applicare in quella condizione perché si ritiene che sia il modello più idoneo e corretto da mettere in atto.

Tutto questo genere di convinzioni così proposte è totalmente privo di significato dal punto di vista della Psicologia trascendente, che osserva il rapporto tra gli individui partendo da una chiave di autenticità espressiva originante dal mondo sonoro-spirituale, senza il quale diviene impossibile attuare alcun tipo di trasformazione significativa.

Se prendiamo come esempio il tono di voce, può essere necessario in alcuni frangenti che lo stimolo del terapeuta non debba aderire ad una modalità calma e pacifica, ma che la condizione che si sta palesando richieda tutt'altra vibrazione sonora, intensa e di grande impatto, magari supportata da un opportuno brano musicale, totalmente opposta a quella che ci si aspetterebbe; questo per esempio in relazione ad una vera e propria possibile *congestione energetica* che aleggia e che egli è in grado di percepire, a prescindere dalle differenti apparenti condizioni esteriori che in qualche modo vorrebbero nasconderla o mantenerla.

Senza la bussola interiore vivificata dal contatto con la propria Anima, assecondare un tipo di direzione e azione rispetto ad un'altra diviene molto difficile e per questo motivo molti si affidano ad indicazioni generali e magari di cui loro stessi non hanno convinzione, che però hanno assimilato durante i loro percorsi di studio ma che per contro ignorano i fattori a cui ci stiamo riferendo.

5.5. Meditazione e Musica nel disagio psichico

Le considerazioni fatte per il terapeuta valgono necessariamente per chiunque intenda affrontare il proprio disagio psichico e, in generale, qualsiasi persona che intenda iniziare a conoscere maggiormente le implicazioni, le relazioni e il funzionamento della componente spirituale all'interno della propria esistenza.

A mio avviso è questa la premessa fondamentale per poter avvalorare e dare reale significato all'incontro e al tipo di intervento che il terapeuta prevede di utilizzare con quel determinato individuo.

Se così è, la Meditazione e la Musica saranno fedeli ed efficaci vie da seguire per inoltrarsi nei meandri della dimensione animica, e da lì imparare a collegare tra loro le varie componenti che fanno parte del nostro bagaglio spirituale e che si manifestano nella avventura terrena.

L'operatore che abbia abbracciato e sperimentato le varie dinamiche descritte nelle pagine precedenti, che si attivano in maniera adatta alla sua esistenza, avrà costantemente modo di comprenderle e affinarle sempre più grazie anche all'incontro con i suoi assistiti.

Tuttavia abbiamo già affermato che in realtà questo tipo di atteggiamento nei confronti della vita sovrintende qualsiasi accadimento e situazione, e quindi ogni istante della giornata può suggerire un'importante direzione da vagliare per sé o per il processo di aiuto che stiamo intraprendendo nei confronti di altri.

Spesso questi segnali vengono da noi ignorati oppure non sono di immediata comprensione, e perciò il nostro Sé superiore attiva delle forme sempre più evidenti per farci vedere ciò che talvolta ci rifiutiamo di affrontare.

L'attenzione interiore è quindi la parte cruciale che deve essere sollecitata in noi stessi e chi ci circonda; "essere svegli" implica un prolungato e sempre più costante ascolto di ciò che accade in tutti i piani entro cui viviamo ed agiamo.

Capita che le persone percepiscano questo genere di approccio all'esistenza in maniera distorta, pensando che attuare tale propensione

interiore implichi una pesantezza, un impegno e una sorta di rigidità che toglie libertà di espressione e naturalezza.

In realtà è proprio il vagabondare simbolicamente in giro per il mondo, senza meta e senza prestare attenzione verso ogni passo da compiere che rende l'uomo schiavo e inconsapevole, come uno zombie che si aggira per le vie dell'esistenza ignaro di cosa realmente stia cercando: "Uno degli aspetti più evidenti del desiderio di trascendenza, della spinta alla trascendenza, si manifesta quale esigenza di liberarsi da condizionamenti, da limitazioni di idee, di forme mentali, di restrizioni che sono sentiti come ostacoli ad una vita più alta e piena e come aspirazioni a svolgere nuove attività in campi preclusi. Ma questa tendenza urta contro la riluttanza anzi la paura di assumere responsabilità, come richiede quella più ampia partecipazione vitale. Assistiamo al fatto paradossale che da un lato si chiede, anzi si pretende la libertà, ma poi, quando si riesce a conquistarla, molti non sanno cosa farne, si trovano disorientati più o meno coscientemente, cercano nuovi punti d'appoggio e si sottomettono a nuove autorità spesso deteriori... chi cerca o ha delle esperienze transpersonali scopre ben presto che per mantenersi a quel superiore livello, per integrarle con la personalità ordinaria, per metterle in valore, occorre un'azione interna di disciplina e di autodominio. Ma di questo pochi, soprattutto i giovani, vogliono sentir parlare, anzi vi è una reazione spesso violenta contro di essa. Tale reazione è dovuta in gran parte alla ribellione contro le rigide ed eccessive restrizioni del passato, ma è determinata anche dalla fondamentale pigrizia interna insita in ogni essere umano, anche in quelli che si dimostrano molto attivi e troppo attivi all'esterno. Vengono ora messi molto in evidenza gli istinti attivi, soprattutto quelli di autoaffermazione e quello all'appagamento sessuale e affettivo, ma è forte anche la tendenza, che si può considerare quale controparte psicologica dell'omeostasi fisiologica, cioè la tendenza a un equilibrio statico, a mantenere lo stato attuale, eliminando ogni cosa che possa disturbarlo, ogni sforzo mentale".¹⁹⁴

L'obiettivo quindi non è quello di costruire una nuova gabbia dove stanziare senza nutrimento, ma di interrompere una continua dispersione di

¹⁹⁴ F. Guidi, *Iniziazione alla psicosintesi*. «Conosci, possiedi, trasforma te stesso», 2005, p.88

energie psichiche, emotive e fisiche che alla fine conducono l'individuo nel baratro di molte patologie, tra cui la depressione.

Invertire o modificare la rotta che prima o poi condurrà al porto dell'Anima è molto impegnativo e richiede grande determinazione e fiducia in ciò che si sta facendo. La sensazione di pesantezza deriva quindi dalla condizione che il soggetto totalmente materialista vive, dove qualsiasi evento può spazzare via in un attimo ogni certezza e possesso, e non è causata certamente dall'eterno consiglio e sostegno che il contatto con l'Anima consente.

E' molto semplice verificare questo aspetto semplicemente osservando il genere di attitudine che hanno le persone ad affrontare i propri disagi; se esiste un attaccamento notevole all'aspetto materiale è facile constatare che, benchè l'individuo esprima una certa sensazione di felicità nella propria esistenza, essa oscilla continuamente a seconda dei momenti e delle circostanze derivando non dalla propria connessione con il mondo spirituale, ma solo dal riflesso con il flusso esteriore degli eventi; non di rado infatti accade che per queste persone fatti traumatici legati a cambiamenti quali per esempio la perdita del lavoro, l'accumulo di un debito ecc. divengano ostacoli insormontabili e causa di forti malesseri che possono sfociare in vere e proprie fobie associate a idee suicidarie.

Oggi questo tipo di reazione a volte viene addirittura giustificato, e questo alla luce del fatto che ancora molte nostre convinzioni si basano fortemente su certezze e ancoraggi terreni. Anche in ambito terapeutico si tende a considerare simili risposte come la causa della crisi ma, come abbiamo visto, esse molto spesso sono invece messaggi che provengono da tutt'altra direzione.

Quando invece l'individuo ha cominciato a sviluppare una attenzione che si espande oltre il limite visibile, e al suo interno scopre l'esistenza dei piani superiori, le vicende umane, seppur non prive di difficoltà e solcate da ardui percorsi, possono essere affrontate nella sfera della comprensione e non della disperazione fine a sé stessa.

La direzione da intraprendere diviene quindi sempre il fattore fondamentale da mettere al centro, e il terapeuta in questo può svolgere uno straordinario ruolo.

Se egli ha già avviato dei passi verso la coscienza spirituale e, per quanto possibile, è in grado di ascoltare il canto della sua Anima, potrà aiutare chi ha di fronte nel provare ad osservare gli accadimenti sotto la luce dell'intendimento superiore di ciò che quegli eventi gli stanno indicando.

Anche quando il sofferente è una persona totalmente orientata al mondo della forma materiale, non bisogna mai dimenticare che al suo interno risiede una entità spirituale, che in qualsiasi momento può risvegliare a poco a poco la personalità dal torpore e dall'illusione del proprio stato.

Può essere che, anzi, una forte esperienza che si sta palesando, sia l'ennesimo tentativo che il suo Sé superiore gli sta fornendo per comunicargli qualcosa di importante di cui deve prendere coscienza.

Se egli continuerà a non prestare attenzione a quel genere di contatto, probabilmente l'intensità di quella esperienza o di una futura vicenda simile, potrà essere addirittura maggiore: "Nell'articolo «Realizzazione di sé e disturbi psichici», Assagioli esplora il lungo e difficile cammino di chi persegue il risveglio della propria spiritualità e la ricerca del senso della vita e analizza le «malattie» (notti dell'anima) che possono presentarsi ad ogni tappa. Insieme alle malattie Assagioli presenta le terapie adatte a superarle, e incoraggia a intraprendere questo viaggio spirituale, fondamentale per la crescita dell'umanità".¹⁹⁵

Lo sguardo attento non si volge quindi verso l'intensità della sofferenza, né al suo reiterarsi in momenti diversi (il che potrebbe essere un prezioso indice di valutazione), ma alla scoperta della sua origine spirituale.

La stessa sofferenza, nella maggior parte dei casi, e finché l'uomo non abbia raggiunto un certo grado di consapevolezza del funzionamento di certe relazioni tra vari fattori che si producono al suo interno, è l'unico inesorabile modo che l'Anima ha di comunicare con la personalità terrena, spesso distratta, impegnata su altri fronti e che perde di vista il senso della sua

¹⁹⁵ P. Giovetti, *Roberto Assagioli: la vita e l'opera del fondatore della psicosintesi*, 1995, p.49

permanenza umana, mentre qualcosa di importante sta transitando sotto i suoi occhi ciechi.

Il terapeuta che è in grado di riconoscere questi segnali, può quindi agire in vari modi; anche se la persona esprime il desiderio di mettersi alle spalle quello che reputa unicamente un grande dispiacere, l'operatore dovrebbe soffermarsi invece su quella questione per delinearne lo sfondo spirituale su cui si sta conformando.

Egli a quel punto sa che non dando lo spazio dovuto alla causa interiore che ha portato quel dato individuo proprio lì da lui, non solo non potrà aiutarlo, ma corre il rischio di illuderlo se cercherà di mettere in atto delle altre valutazioni che esulino dal campo spirituale.

In ultima analisi il terapeuta, proprio perché tiene conto di tutti questi aspetti, dovrebbe mettere in atto delle facoltà proprie, spontanee o acquisite, che gli consentano di entrare progressivamente in contatto non con la personalità del sofferente, ma con la sua componente spirituale.

E' a questo punto che egli può fare un utilizzo efficace e consapevole della meditazione e del suono, ricordando che esse sono delle vere e proprie vie esplorative sul tipo di qualità, di spinta e di ragion d'essere della componente animica del suo assistito: "La ricerca dell'armonia non è un pio desiderio della personalità squilibrata, ma piuttosto un dato implicito, genetico, che guida la nascita, lo sviluppo e la trasmutazione di ogni essere vivente. Non importano tanto le fasi da attraversare quanto la certezza che si tratta di passaggi, e che l'unica fissità è quella del centro motore dell'universo. E' così che l'uomo, quale essere completo in potenza, ma incompiuto ancora, è privo della continuità (Armonia) e quindi 'schizofrenico' (disarmonico, divisorio) nei confronti di sé e della Natura".¹⁹⁶

E' impossibile delineare un percorso a priori stabilito attraverso cui innescare questo movimento verso il piano trascendente, proprio perché esso è governato e guidato dagli aspetti interiori del terapeuta e della persona che ha di fronte.

In tal senso diviene quindi indispensabile la messa in atto e la continua esperienza di tutto il processo trattato nel paragrafo precedente che rende

¹⁹⁶ D. Levy, *Eufonia il suono della vita*, 2003, p.96-97

l'operatore pronto e conscio, non certo nell'applicare qualche tecnica o suggerimento che rassicuri la sua componente umana (che è sempre presente e quindi potenzialmente interferente), ma nel centrare la sua attenzione sulla sintonizzazione con il mondo spirituale che in quel momento è in grado di suggerire la via da percorrere in quel preciso momento.

Egli affida il suo modo di agire a delle considerazioni che provengono dal suo Sé superiore, a cui si rivolge come se stesse interloquendo con una persona fisicamente presente.

Poi compie le conseguenti azioni perché è consapevole dell'interazione con quel piano superiore che agisce ispirando il mondo della personalità per cercare di guidarla verso la comprensione e l'assimilazione dell'esperienza che sta vivendo.

Il mondo spirituale è in grado di vagliare delle componenti che la qualità umana spesso non può e non deve necessariamente contemplare in quel frangente. In questo senso il terapeuta asseconda quella percezione superiore che svolge così un ruolo decisivo verso la direzione che la componente spirituale del suo assistito sta cercando di far emergere.

Il dispiegarsi di tutte queste fasi, che qui stiamo tentando di esporre limitatamente alle possibilità della comunicazione attraverso la parola, avviene nei tempi e nei modi che sono dettati dal mondo trascendente, nel momento in cui il nostro sguardo si orienta in quella direzione.

Se il terapeuta non è però sufficientemente radicato in quella dimensione, durante dei particolari passaggi in cui colui che sta supportando denota preoccupanti problematiche o crisi dovute alle più svariate ragioni, può sentirsi destabilizzato fino a perdere il dialogo più importante, quello con il suo Sé superiore.

Sebbene questo possa accadere, ed egli stesso non avesse consapevolezza e aspettativa di questa eventualità, è rilevante dire che tale condizione, quando si verifica, mette in discussione tutto il suo lavoro e l'aiuto che può apportare in certe condizioni.

Anche per lui, quindi, è di estremo valore riconoscere tutti i movimenti in atto che lo hanno condotto a quella precisa esperienza che gli sta indubbiamente trasferendo qualcosa di importante; un concetto simile a

quello di controtransfert ipotizzato da Freud, ma su un piano evolutivo correlato alla relazione con la sfera spirituale.

E' allora necessario approfondire quanto accaduto e, se necessario, richiedere aiuto a persone di fiducia che abbiano comprensione estesa di questi elementi e che siano realmente in grado, a loro volta, di supportare il terapeuta in questa transizione.

Alternativamente, può accadere che sia direttamente la componente spirituale a fornire una traccia per la chiarificazione e il superamento di quella prova.

In pratica si ripete, con altre modalità ma con lo stesso senso, ciò che gli insegnamenti di Psicologia indicano quando il terapeuta, resosi conto delle proprie difficoltà, si rivolge al suo supervisore o mentore.

La differenza qui risiede nel fatto che il supervisore, quando l'operatore ha già raggiunto un certo grado evolutivo interiore, diviene direttamente la propria coscienza spirituale; fatto salvo che qualsiasi individuo o evento può portare con sé in qualunque momento un dettaglio o un segnale che, come direbbe Jung, si manifestano sincronicamente apportando un impulso decisivo verso la comprensione di qualche condizione sospesa.

E' doveroso prima di concludere questa esposizione, toccare un altro punto molto caro alla Psicologia così come oggi viene insegnata, ma anche ai percorsi di psicoterapia tradizionali.

Essi fanno sovente riferimento al fatto che, a causa sostanzialmente del possibile coinvolgimento emotivo, è sconsigliabile che il terapeuta prenda in carico persone che hanno un forte legame con lui, siano essi parenti, amici, partner e comunque individui con cui si relaziona in privato.

Questa forte presa di posizione naturalmente è messa in discussione facilmente nel momento in cui tutti i rapporti e le relazioni non vengono concepiti unicamente sul piano umano, con tutte le sue complessità, ma abbiano radici molto più lontane che si spingono al cuore dell'Anima, dove il concetto di *relazione* è soggetto ad altre leggi che vanno oltre l'attuale esistenza.

E' ovvio che il tipo di legame quotidiano con la persona che stiamo aiutando incide in maniera differente rispetto ad uno sconosciuto, ma questo non deve impedire a priori di poter avviare un percorso di coscienza anche con le persone che ci sono più vicine, specie se sono esse stesse a chiedercelo.

Conosco più di un terapeuta che ha rifiutato la richiesta di aiuto di un amico o un parente in difficoltà, semplicemente perché temeva che il loro rapporto potesse incrinarsi. Si è portati a valutare solo questa eventualità tralasciando quella per cui, magari, se si riesce ad instaurare un eccellente percorso di sostegno, è possibile che quel rapporto si evolva compiendo un sostanziale e significativo salto di qualità.

Comprendendo sicuramente le paure e i dubbi che possono affiorare nell'operatore in quel caso, mi colpisce contemporaneamente anche il fatto che, proprio a causa di queste sue paure o convinzioni magari mai messe in discussione, egli in realtà non possa svolgere quel ruolo che, prima di identificarsi con quello di terapeuta, dovrebbe essere espressione di un rapporto amicale che non può darsi senza riserve perchè ostacolato da lui stesso. Forse è proprio quel mancato intervento che potrà mettere seriamente in discussione quel rapporto; dirottare la persona verso qualcun altro per queste motivazioni contiene in sé la dichiarazione di incapacità o non volontà di affrontare un tema davvero importante che probabilmente ha a che vedere proprio con la qualità di scambio che si ha con quell'individuo.

L'incontro con la propria componente spirituale consente, ancora una volta, di sondare anche in questo caso le potenziali prove che il terapeuta, assieme alla persona cara che vorrebbe sostenere, ha da affrontare, staccandosi dal piano umano che ondeggia sotto la forte pressione emotiva.

Non è detto che egli necessariamente accoglierà quella richiesta, magari perché effettivamente si renderà conto di non essere sufficientemente integrato con la sua componente interna, ma in alternativa potrebbe invece percepire che quell'occasione è opportunamente arrivata portando con sé numerosi altri significati che devono essere scoperti proprio grazie a quel genere di incontro.

Nell'uno o nell'altro caso non esiste una semplice *buona norma* invariabile che gli impedisce di accettare la richiesta, ma un lavoro

preliminare a contatto con il suo Sé superiore per cercare di sondare le motivazioni e il valore di quella circostanza.

A quel punto, come già detto, può anche scoprire di non essere pronto per vivere una simile esperienza, ma questa sarà una sua scelta che forse potrà condividere con chi gli sta chiedendo supporto, e non originata da qualche imposizione etica e morale che può fungere più che altro da riparo e protezione per il proprio fragile equilibrio che teme possa essere compromesso.

Questo tipo di atteggiamento lo si può purtroppo osservare in moltissimi altri ambiti, primi fra tutti l'istruzione, l'assistenza e l'educazione. Si tende sempre più a delegare ad altri quelli che invece dovrebbero essere i ruoli e le funzioni assunti dai genitori, parenti, figli o amici più vicini; spesso la scusante relativa alla mancanza di competenze per certi compiti nasconde una frequente disattenzione, disinteresse e aridità interiore verso certe responsabilità che a lungo andare possono compromettere qualsiasi buon intento iniziale.

Il cammino relazionale tra terapeuta e la persona bisognosa di supporto, dovrebbe consentire, nei tempi e nei modi più adatti, non solo di arrecare il necessario aiuto, ma a rendere il soggetto che inizia a comprendere il suo funzionamento interiore di essere sempre più indipendente, instradandolo verso un percorso che miri alla consapevolezza diretta di tutti questi aspetti.

Quindi il genere di intervento non dovrebbe circoscriversi solamente all'evento critico scatenante che ha condotto l'individuo a richiedere un certo tipo di assistenza, ma potrebbe segnare l'inizio di un nuovo modo di concepire la propria esistenza, consentendogli di divenire nel tempo autonomo e in grado di affrontare i nuovi passaggi che la vita verosimilmente gli porrà di fronte.

Il lavoro svolto sulle varie componenti dell'uomo, di cui quella psichica che si avvale dei principi spirituali è certamente molto importante, può quindi delineare un vero e proprio orizzonte innovativo per la vita di ciascuno, perché fornisce dei fattori di comprensione e attuazione che

possono essere applicati in qualsiasi situazione e condizione in cui la persona viene a trovarsi.

Questa via chiaramente deve essere percorsa direttamente dall'interessato, con tutte le incognite e le difficoltà del caso, ma anche con le ineguagliabili rivelazioni e comprensioni che possono fiorire grazie al colloquio interiore con la propria parte spirituale.

Operando con questa intenzione, che apparentemente può sembrare la più complicata, nel tempo è possibile far sì che molti uomini e donne inizino a vivere realmente secondo nuovi principi, quelli più alti custoditi dalla loro anima, e non in base ad obiettivi spesso individualistici e di fatua consistenza.

Diviene così rilevante che il terapeuta condivida, procedendo nel percorso di affiancamento e sostegno a chi lo richiede, il vero senso e l'utilizzo che può suscitare la pratica meditativa associata al suono, secondo le considerazioni che egli ritiene più opportune ed eventualmente facendo riferimento ai vari aspetti che anche in questa dissertazione abbiamo evidenziato.

Così facendo può fornire notevoli spunti di approfondimento e utilizzo di queste preziose vie che, nel tempo, possono essere battute da qualsiasi individuo il quale, nel momento in cui divenga egli stesso diretto testimone della presenza dei piani superiori, sarà naturalmente indotto a diffondere ed espandere l'onda benefica che da lì può sgorgare nei confronti di chi incontrerà sulla propria strada.

Il tocco dell'anima, infatti, è talmente potente, vasto ed inesauribile che non ha limiti di luogo e di tempo; la personalità, imbevuta di quell'elisir di puro e incontaminabile amore (come abbiamo detto precedentemente, non dipendente da alcun laccio umano e quindi effettivamente libero di esprimere la sua limpidezza), è quindi finalmente pronta a iniziare a conoscere il vero scopo della propria esistenza e del senso più alto della vita.

Il significato racchiuso in questa affermazione è esso stesso l'antidoto per molte patologie depressive o le varie forme di disturbi alimentari, o ancora le molteplici espressioni schizofreniche che oggi affliggono moltissimi uomini e donne, e che talvolta oggi hanno come unica via di contrasto l'utilizzo farmacologico, con le conseguenze che abbiamo esposto.

Credo che il più alto ideale a cui l'intervento che il terapeuta ispirato dai piani superiori possa mirare, sia, in definitiva, riassunto nella frase poco sopra che descrive il contatto con la propria Anima. In quest'ottica sarebbe più corretto affermare che, in realtà, quella che oggi viene definita guarigione, è in realtà una trasformazione evolutiva che si compie quando l'uomo comprende i fatti con gli occhi del suo Sé spirituale: "...la psicologia diverrà realmente quello che essa può e dovrebbe essere secondo il suo stesso nome: *la scienza dell'anima*, ed aiuterà l'uomo a sviluppare ed utilizzare per il bene di tutti le mirabili possibilità latenti nel suo *essere vero*".¹⁹⁷

Ogni evento ed esperienza, lo ricordiamo, per la Psicologia trascendente, è una spinta verso la conoscenza e l'interazione con quel mondo.

Quando questa comprensione sarà consolidata in ciascuno attraverso la testimonianza diretta della propria vita, l'interpretazione e la veste della malattia assumeranno tutt'altra accezione rispetto a quella che ancora oggi la maggioranza degli uomini e delle istituzioni professa.

Uno dei momenti più delicati ed evolutivi rispetto a questo enorme processo di espansione verso il mondo dello spirito, si manifesterà quando l'essere umano avrà coscienza del reale ruolo e funzione della morte, con delle ripercussioni davvero epocali per quel che attiene i riferimenti e le convinzioni che attualmente sono i fondamenti della società in cui viviamo: "L'intenzionalità dell'essere rientra nella volontà transpersonale, che è tesa all'unione finale con l'Assoluto-Dio...Non più vincolata ed impegnata in sintesi oggettuali e umane, che sono state già ampiamente trascese, tale persona non ha più motivo di lottare e di entrare in conflitto con la vita. L'identità transpersonale è allora conseguentemente uno stato di gioia, in cui esiste totale identità tra piacere e dovere. La malattia è ovviamente assente dalla psiche di tale persona, che rappresenta per antonomasia l'individuo sano, in cui la perfetta armonia con la vita, rispecchia l'armonia dei piani della psiche. La diversa qualità di vita che comporta tale identità, cambia il rapporto con la morte. Essa non è più vista quale fine o separazione, ma quale momento di riunificazione e di liberazione. Del tutto distaccato dalla vita,

¹⁹⁷ P. Giovetti, *Roberto Assagioli: la vita e l'opera del fondatore della psicosintesi*, 1995, p.62

l'individuo vede nella morte il fine di un compito e il passaggio ad un livello superiore di esistenza. La morte allora è riunificazione al tutto da cui si è discesi, attraverso l'abbandono del veicolo corpo, che è utile solo per il tempo di una impresa, senza alcun altro significato che quello di strumento di azione".¹⁹⁸

Il terapeuta che si accosta a questo tipo di concezione di vita e di proposta che fa consapevolmente ai suoi assistiti, comprenderà sempre di più il ruolo che egli è in grado di svolgere all'interno di un tipo di società che sta richiedendo a dismisura la sua presenza all'interno delle istituzioni pubbliche e negli studi privati.

Il suo compito è davvero rilevante e di grande responsabilità non solo in funzione dell'intervento a livello psichico tradizionalmente inteso, ma nel computo più ampio e considerevole dello sviluppo evolutivo dell'essere umano in questa transizione dal mondo della personalità al piano della coscienza spirituale.

¹⁹⁸ L. Boggio Gilot, *Psicosintesi e Meditazione*, 1983, p.64

Conclusioni

Ritengo che l'obiettivo iniziale di questo lavoro sia stato infine raggiunto. Ogni argomento trattato meriterebbe certamente altri approfondimenti e testimonianze che possano dare ancora più spessore alle numerose evidenze che ho riportato, le quali talvolta sembrano essere molto più *scientifiche* dello stesso modello che la scienza stessa pretenderebbe di applicare ad una fenomenologia, quella correlata alla psiche con tutti i suoi risvolti, ancora realmente poco conosciuta.

La sua misteriosa natura non è celata solo all'interno dell'involucro fisico, già di per sé estremamente complesso e sempre ricco di spunti che ogni giorno ci meravigliano; essa contiene infatti una ancor più preziosa ricchezza che vivifica e nutre ogni nostro aspetto: la realtà trascendente.

L'intento era proprio questo, ovvero non quello di arrivare ad un risultato certo e assoluto che esprimesse la verità o la negazione di una via di approccio, ma di aprire a possibili e costruttive riflessioni su tutto ciò che ha a che vedere con quel piano di esistenza, che contribuisce fortemente a strutturare tutte le manifestazioni dell'uomo, siano esse patologiche o sane, e soprattutto il suo sviluppo armonico.

Per certi versi la raccolta dei documenti che hanno sostenuto le mie valutazioni da proporre in questo ambito di studi psicologici, è stata facilitata dal fatto che esistono moltissime testimonianze di operatori che, condividendo le linee generali di questo genere di orientamento, seguono questa via per sé stessi e per aiutare le persone bisognose di aiuto e afflitte dal disagio psichico.

Molte correnti di pensiero, come la Psicosintesi di Assagioli che in questa sede ho spesso citato, sono nate proprio in seno alla Psicologia e Psichiatria da terapeuti che hanno saputo sostenere le loro idee grazie alle esperienze quotidiane vissute concretamente e direttamente. Questo certamente non è stato e non è facile quando ci si scontra con una realtà che fonda le proprie convinzioni e modelli su un piano completamente differente.

Essi si sono resi conto dell'insufficiente contributo che la Psicologia stava offrendo a chi realmente vive e percepisce l'esistenza da una

dimensione molto più ampia ed estesa di quella limitante che la scienza ad oggi descrive.

Definire questi individui disadattati o afflitti da qualche disagio non risolverà certo il problema visto che, a guardar bene, di problema non si tratta; è necessario semmai riuscire ad inquadrare tutta la dinamica che si manifesta includendo l'insieme delle sfaccettature di cui è composta, secondo una lettura più ampia e comprensiva di altri fattori che la plasmano.

Come sappiamo, è spesso molto rischioso cercare di affermare qualcosa che va nella direzione contraria a quella che sembra la via corretta, consolidata e automatica da seguire, certificata da chi ha il potere di sentenziare e dirigere le masse e le opinioni di milioni di persone. Il mondo della cura e dell'assistenza alla malattia non viene certo risparmiato da questo metodo che sfrutta spesso la paura e lo smarrimento dell'individuo di fronte al pericolo dell'instabilità mentale e del suo peggioramento con comportamenti che possono condurre anche alla morte.

Per chi ha avuto modo di assaggiare la forza e la presunzione di questi poteri rigidi e talvolta moralmente fragili, sarà sicuramente chiaro ciò di cui sto parlando.

Eppure, è essenziale la determinazione e il coraggio di affermare ciò che si è visto, sperimentato e si sta attuando nella propria vita, soprattutto se si vuole realmente contribuire ad una causa ben più ampia ed importante di quella di affermare le proprie opinioni, muovendo i passi necessari verso la direzione della coerenza, della verità e del sincero spirito di benevolenza che si nutre nei confronti di noi stessi e di chi ci sta attorno.

Come riportato all'interno dei capitoli trattati, non si può convincere qualcuno della realtà dello spirito e della coscienza trascendente, e di ciò che questo fattore implica all'interno della vita dell'uomo. L'esperienza accade quando è il momento opportuno.

D'altro canto non ci si dovrebbe spaventare di fronte al pregiudizio che sfocia nella denigrazione, manipolazione e tentativo di soppressione delle opinioni di chi afferma la presenza e il quotidiano contatto con questa componente.

Se un tale atteggiamento esclusivo viene applicato in un ambito di ricerca così ampio e per definizione poco concreto, dal punto di vista della scienza, come quello della psiche e di tutti i suoi aspetti, inevitabilmente non si perseguiranno i veri scopi che la seria investigazione vorrebbe realizzare; si procederà solo ascoltando e validando le considerazioni che vanno in una certa direzione.

Il terapeuta che sperimenta e ha toccato con mano la qualità del piano superiore, e poi vive e ha a che fare con la realtà quotidiana che promuove principi opposti, dovrà tenere conto dell'illusione del compromesso che lo può confinare in un finto equilibrio per non incorrere continuamente nel contrasto e dissenso; tale *patto di non belligeranza* è proprio quello che il sistema tende a proporre e mantenere omeostaticamente per non incorrere in cambiamenti percepiti come pericolosi.

Il compito dell'operatore quindi può non essere solo quello di conservare il proprio contatto con la parte superiore del Sè, ma anche di darne testimonianza nella realtà lavorativa e privata in cui vive e si relaziona; questa precisazione non è secondaria, in quanto racchiude il senso di tutto ciò che abbiamo visto in queste pagine descrivendo la condizione e la situazione in cui l'anima decide di pianificare e svolgere la propria *missione*.

E' chiaro che agire ed esporsi in tal misura, implica una certa presenza di sè e delle azioni che inevitabilmente possono provocare enormi disagi e contraccolpi per il diretto interessato.

Ma questo deve essere valutato alla luce del confronto con la propria coscienza superiore, e non assecondando il mantenimento del quieto vivere tipico della persona focalizzata solo sui propri interessi o indebolita dalle paure. Qui si snoda gran parte del processo che conduce alla armonizzazione tra il mondo dell'Anima e quello della condizione umana legata alla personalità.

Uno degli effetti di un siffatto sistema formativo che non consideri gli elementi di cui abbiamo parlato, e applica una strategia volta a non diffonderli ai propri allievi, è che produrrà naturalmente terapeuti con conoscenze e modalità di intervento che rifletteranno solo quei principi; ad oggi la conoscenza accademica non si cura di ciò che nel frattempo è

avvenuto in un contesto per esempio di formazione psicoterapica (come nel caso della Psicosintesi, divenuto da molti anni percorso formativo riconosciuto dal M.I.U.R.), e dei movimenti paralleli e contemporanei che praticano trattamenti e utilizzano strategie radicate su insegnamenti spirituali provenienti dalle varie tradizioni.

Il contrasto tra queste due concezioni è stato molto chiaro ed evidente in tutto il corso della ricerca per questa dissertazione. La complessità e l'importanza di questo tema è tale che tutto ciò che ne consegue ha una certa valenza o esattamente quella opposta, a seconda di dove ci si colloca.

Ritengo quindi che chiunque abbia la possibilità e la capacità di comprendere con coscienza il senso di ciò che da qui emerge, dovrebbe trovare la forza per esprimere e portare avanti tale principio, constatando la qualità e la granitica consistenza di questo grande muro di resistenza al cambiamento che proprio la Psicologia ha messo in campo.

I motivi di tale staticità sono probabilmente sempre gli stessi, ovvero quelli che deformano alti principi a vantaggio di scopi individuali.

Le fragilità umane, le paure, la necessità del consenso e l'incapacità di abbandonare le certezze legate ai ritorni materiali e alle posizioni di controllo, spesso inducono a prendere decisioni che non sono in accordo con il bene comune, ma solo con il mantenimento di una modalità di accomodamento che non crei troppi scossoni.

Diversamente non sarebbe comprensibile una tale distonia tra i più alti valori che la Psicologia dovrebbe incarnare, e le modalità di insegnamento che propone ai futuri operatori.

Ad ulteriore dimostrazione di questa incoerenza rispetto alla considerazione del significato di certe discipline, è per esempio il fatto che più di qualche facoltà universitaria di Psicologia, anche in Italia, promuove dei percorsi sperimentali di meditazione da offrire ai propri allievi ed insegnanti, allo scopo di raccogliere pareri e giudizi su queste pratiche.

Il tutto naturalmente tralasciando proprio gli aspetti più importanti relazionati a queste vie che sono, come abbiamo evidenziato in tutte queste pagine, derivanti in maniera preponderante dalla scintilla spirituale.

Cavalcare l'onda di questi percorsi, probabilmente per dare lustro all'immagine di qualche facoltà che si ritiene all'avanguardia, ignorando la reale funzione di questi antichi rituali di connessione con la propria Anima, non offre opportunità di verità ma rischia di divenire il solito meccanismo messo in atto per ampliare il bacino di utenza a cui offrire i propri servizi.

Dimenticando (o agendo di proposito) che, un giorno, quei giovani che si formeranno con tale imprinting di insegnamento, dovrebbero sostenere altre persone che si rivolgeranno a loro per ricevere un certo genere di sostegno.

Nella realtà accade che molti operatori, prima o poi, dopo molti anni di percorsi e convinzioni basate sulle indicazioni accademiche della Psicologia, si trovano totalmente smarriti e privi di quella spontanea capacità di indagine, atrofizzata da fissità create grazie ai concetti di setting, del non coinvolgimento emotivo, della paura del transfert e del controtransfert, degli atteggiamenti posturali costruiti e, infine, del timore di essere schizofrenici a causa di esperienze extra-ordinarie che nel frattempo magari hanno vissuto in prima persona. Oppure ancora al fatto di essere divenuti realmente schizofrenici, in quanto scissi al proprio interno a causa della distanza tra ciò che fanno come operatori e l'atteggiamento che viene loro consigliato di mantenere quando sono lontani dallo studio dove lavorano; di questo abbiamo ampiamente parlato anche nell'ultimo capitolo.

La componente trascendente, nutrita dai principi originari della Meditazione e dal profondo e antico potere catartico della Musica intesi in queste pagine, non è solo una mera possibilità, ma una necessità da sviluppare nell'ambito della Psicologia per evitare di generare continuamente terapeuti stereotipati privi di contatto con il proprio Sé superiore. Il loro contributo, diversamente, non potrà che essere quello di offrire ai propri pazienti dei percorsi che andranno ad alimentare e avvalorare i desideri e le aspirazioni egoistiche di quest'ultimi, scambiandoli per obiettivi positivi verso un effimero orizzonte di felicità. I risultati sono sotto gli occhi di chi vuol vedere.

E' in tutta questa nuova concezione di insegnamento e divulgazione delle conoscenze psicologiche che, a mio modo di vedere, si può inserire

l'oggetto di questa discussione che ha cercato di approfondire il mondo della Meditazione e l'apporto della Musica.

L'osservazione e l'indagine su questi metodi ha consentito di aprire un fronte più ampio dove queste due importanti vie di sviluppo possono essere collocate senza frizioni e limiti.

Se dobbiamo utilizzarle per gli scopi effettivi per cui sono state tramandate nel corso dei secoli all'umanità, dobbiamo giocoforza aprire lo sguardo verso i confini del passo spirituale che ognuno sta compiendo, operatore incluso, e da lì applicarle con consapevolezza e umiltà.

Diversamente, come accade in molte circostanze, esse vengono proposte in contesti terapeutici più per motivi folcloristici e per arricchire il catalogo delle offerte da sottoporre a pazienti disperati, che per reale competenza e coscienza del loro significato.

Come emerge dall'intera esposizione, questa non è solo una opinione del sottoscritto, ed è una diretta conseguenza della sistematica e apposta omissione che si attua in tutti i campi dell'esistenza quando il tornaconto individuale inquina l'alto movente.

Nel campo della Psicologia questo fattore paralizzante è lo stretto rapporto con la Scienza moderna, che naturalmente soffoca qualsiasi posizione che non sia consona alle proprie metodologie e leggi.

Se questo è il ruolo e la funzione (discutibile) della Scienza, ho più di qualche dubbio che sia l'obiettivo puro della Psicologia. Il fatto che però la Scienza abbia il potere di muovere opinioni, mezzi e pareri su larga scala è naturalmente una grande attrazione per tutto il movimento legato agli studi sulla psiche che trova così maggiore riverbero quando confermato dal mondo della ricerca scientifica.

Tutto questo in sé non avrebbe un valore negativo, se non mettesse in discussione i principi fondanti su cui la Psicologia antica aveva poggiato il proprio intento.

Non ci si deve quindi meravigliare se da una parte esiste una crescente richiesta da parte di persone sofferenti che richiedono aiuto perché realmente non sanno come affrontare delle terribili problematiche psichiche (affidandosi così alle *conoscenze scientifiche*), e dall'altra cresca la

diffidenza verso una categoria di operatori che molto spesso sembrano applicare protocolli in maniera artificiale e meccanica, senza mostrare la loro vera faccia o poco comprensivi di ciò che va accadendo.

Ancora una volta, quindi, mi sembra rilevante sottolineare il fatto che prima di poter parlare di metodologie, protocolli, strumenti e vie di aiuto per la persona afflitta da disagio psichico, è assolutamente importante partire da una rivalutazione della posizione che la Psicologia ha assunto nel tempo rispetto a tutti questi modi di considerare il significato esistenziale dell'individuo.

Di conseguenza anche la malattia assumerà quel prezioso contributo che abbiamo cercato di far emergere, e che in definitiva ha a che fare con un ruolo evolutivo determinante nel processo di crescita della coscienza di ciascuno.

L'augurio è che si possano creare occasioni in cui sia possibile condividere, confrontare e creare nuovi ponti su questi temi che oggi creano più che altro imbarazzo e rigetto in moltissimi contesti scientifici che rifiutano categoricamente l'esistenza di queste facoltà accessibili all'uomo.

Nel frattempo chi ha già percepito il richiamo dell'Anima, e ha sviluppato il ruolo e il talento di accompagnare i propri simili verso questo meraviglioso e difficile viaggio, a mio avviso ha il dovere e l'onore di darsi completamente a questo compito in ogni situazione favorevole o avversa.

Con questa intenzione che passa attraverso l'esperienza, ciascuno potrà realmente avvicinarsi alla comprensione, alla realizzazione, all'utilizzo e alla condivisione con l'altro/a del puro senso profondo della *Meditazione sul Suono del Sé*, del prezioso contributo che questa via offre nell'accoglimento e trattamento del disagio mentale all'interno del più considerevole e vasto processo spirituale che lo include.

Bibliografia

- A.A.V.V. a cura di Centonze S. (2012), *Manuale di Arti Terapie: Premesse, definizioni, applicazioni e casi clinici*, 2012, pp.194-195, Ed. Circolo Virtuoso
- A.A.V.V. a cura di P. Giovetti (1990), *L'altra realtà*, 1990, p.166,167, Ed. Mediterranee, Roma
- Anagarika Brahmacari Govinda (1983), *Riflessioni sul buddhismo*, trad. it. 1985, p.56, Ed. Mediterranee, Roma
- Assagioli R. (1977) , *L'Atto di Volontà*, 1977, Astrolabio, Roma
- Assagioli R. (1988) , *Lo Sviluppo transpersonale*, 1988 , p.23,34,41,97,105, Astrolabio, Roma
- Baker D. (1985), *Il gioiello nel loto*, trad. it. 1993, Edizioni Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Boggio Gilot L. (1983), *Psicosintesi e Meditazione*, 1983, p.64,136,137, Ed. Mediterranee, Roma
- Campanella M. (2015), *Estetica spirituale*, 2015, p.19,37,144,178, Anima Edizioni, Milano
- Cappa A. (2011), *I neuroni specchio ci sorridono*, 2011, p.8,9,149-150, Ed. Circolo Virtuoso
- Casadio L. (2004), *Le immagini della mente*, 2004, p.67, Franco Angeli, Milano
- Cerlati P. Crivelli F. (2015), *Musicoterapia in oncologia e nelle cure palliative. Prendersi cura dell'altro con uno sguardo sistemico-complesso*, 2015, p.97,98, Franco Angeli, Milano
- Civitarese G. (2013), *Il sogno necessario. Nuove teorie e tecniche dell'interpretazione in psicoanalisi*, 2013, p. 127, Franco Angeli, Milano
- Cremaschi Trovesi G. (2014), *La partitura vivente*, 2014, Armando Editore, Roma
- Dalai Lama II, H.Benson, R.F.A. Thurman, H. Gardner, D. Goleman (1991), *La Scienza della Mente*, trad. it. 1993, p.9,60,61,62,66, Chiara Luce Edizioni, Pisa
- Davidson R. J. Begley S. (2012), *La vita emotiva del cervello*, trad. it. 2013, Adriano Salani Editore, Milano
- De Luca A. (2011), *Tra le rovine dell'esistenza. Sofferenza, psicoterapia, ripresa*, 2011, p.62, Edizioni Universitarie Romane, Roma

- Delendi M.L (2015), *Il progetto di paesaggio come dispositivo terapeutico*, 2015, p.58, Gangemi Editore, Roma
- Emoto M. (2001), *La risposta dell'acqua*, trad. it. 2007, p. 17-18,19,27,29, Ed. Mediterranee, Roma
- Enciclopedia Treccani, s.v. definizione di “meditazione”, (www.treccani.it)
- Enciclopedia Treccani, s.v. definizione di “spirituale”, (www.treccani.it)
- Gamba L. (2017), *Strumenti per la valutazione in Musicoterapia. Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – Psichiatria*, 2017, StreetLib
- Garavaglia S. (2005), *La scrittura dell'anima. Ventotto tappe per ricordarsi di sé*, 2005, Tecniche Nuove, Milano
- Giamblico (1991), *La Vita Pitagorica*, 2001, p.9,10,195,261,269, RCS Libri, Milano
- Gilbert M.(2011) –Orlans V., *Psicoterapia integrativa*, trad. it. 2012, p.230, Sovera Edizioni, Roma
- Giovetti P. (1995), *Roberto Assagioli: la vita e l'opera del fondatore della psicosintesi*, 1995, pp.40-41,42,43,49,62, Ed. Mediterranee, Roma
- Giusti E. Carolei F. (2005), *Terapie transpersonali*, 2005, p.92, Sovera Edizioni, Roma
- Goldman J. (1992), *Il potere di guarigione dei suoni*, trad. it. 1998, p. 23,26,27,34,40,41,44, Il Punto d'incontro, Vicenza
- Grandi M. Martinengo G. (2009), *Cancro: l'alleanza terapeutica. Percorsi di cura, tra natura e scienza*, 2009, pp. 384-385, Tecniche Nuove, Milano
- Gregorat C. (1994), *L'anima della Musica*, 1997, p.17,18,78,80,139,145,166-167, Ludi editrice, Solaro (MI)
- Gregorat C. (1990), *L'esperienza spirituale della musica*, 2007, p.139,145, Editrice Antroposofica, Milano
- Guidi F. (2005), *Iniziazione alla psicosintesi. «Conosci, possiedi, trasforma te stesso»*, 2005, p.88, Ed. Mediterranee, Roma
- Khan H. I. (1931), *La cura della salute*, trad. it. 1992, p.9,10, Ed. Mediterranee, Roma
- La Civiltà Cattolica (Rivista), Vol.4 N.1 Anno 121 quaderno 2887 del 2 ottobre 1970, p.546, SO.GRA.RO., Roma

- Lafaille R. (1995), *Placare la sete... manuale di meditazione per la promozione della salute*, trad. it. 2007, p.39,40, Franco Angeli, Milano
- Lattuada P. (2004), *Oltre la mente. Teoria e pratica della psicologia transpersonale*, 2004, p.138,172,177, Franco Angeli, Milano
- Levy D. (2003), *Eufonia il suono della vita*, 2003, p.61-62,63,80,96-97,99-100,105-106,108, Ed. Orpheus, Venezia
- Madaule P. (1994), *Quando l'ascolto prende vita*, trad. it. 2015, StreetLib
- Martire A., *Mitakuye Oyasin: Il viaggio dell'anima nella cultura dei nativi americani*, 2016, Ed. Età Dell'acquario, Torino
- Mikulas W. L. (2014), *La scimmia ubriaca – corso pratico per placare la mente e vivere una vita più consapevole*, trad. it. 2015, Edizioni Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Miller J. (1974), *I Veda*, trad. it. 1976, p.63,79, Ubaldini Editore, Roma
- Morelli R. (2013), *Il cervello sa come curarti. L'atteggiamento mentale giusto produce le molecole dell'autoguarigione e della felicità*, 2013, pp 36-37, Edizioni Riza, Milano
- Nanetti F. (2009), *Counseling ad orientamento umanistico-esistenziale*, 2009, p.284,304, Ed. Pendragon, Bologna
- Paciotti I. (2000), *Iniziazione al suono della vita. Musica per chi nasce*, 2000, p.37,48,50, Ed. Mediterranee, Roma
- Pagliaro G. M. (2004), *Mente, meditazione e benessere Medicina tibetana e psicologica clinica*, 2004, p.10,92-93, Tecniche Nuove, Torino
- Panfilì A. Mangani V. (2004), *La Dieta per l'Anima*, 2004, p.19, Tecniche Nuove, Milano
- Riedweg C. (2002), *Pitagora – vita, dottrina e influenza*, trad. it. 2007, p.78,80, Ed. Vita e Pensiero, Milano
- Ruiz F. (2013), *Il Massaggio del Sé: Teoria e Pratica*, 2013, Ed. Mediterranee, Roma
- Sandri R. (1998), *All'alba della vita psichica. La nascita del pensiero nel bambino*, trad. it. 2001, p.73, Armando Editore, Roma
- Sassone R.M. (2012), *Educazione alla ricerca interiore: Senza corpo non c'è spirito*, 2012, p. 76,123, Anima Edizioni, Milano

- Sassone R.M. (2005), *La Ricerca dell'amore: Un ponte tra Reich e Sri Aurobindo* , 2008, p.62,63, 65, Anima Edizioni, Milano
- Scaglioso C.M. (2008), *Suonare come parlare: linguaggi e neuroscienze, implicazioni pedagogiche*, 2008, pp.225-226,228, Armando Editore, Roma
- Schneider M. (1979), *Il significato della Musica*, trad. it. 1996, p.18,19,21,23,65,231, Rusconi Libri, Milano
- Scramaglia R. (2018), *Individui e società tra mutamento e persistenze: Frammenti di realtà nell'era digitale*, 2018, Hoepli Editore, Milano
- Scrimali T. (2010), *Neuroscienze e psicologia clinica* , 2010, p. 219, Franco Angeli, Milano
- Sepe D. Onorati A. Folino F. Rubino M.P. (2014), *PEAC. Psicologia dell'evoluzione armonica della coscienza. Un approccio evolutivo per la crescita interiore*, 2014, p.43,46,103,122, Armando Editore, Roma
- Spedicato R. (2016), *L'ARMONIA DELL'UNIVERSO - La Sezione Aurea in Natura e nell'Arte*, 2016, p.39,40,156, Youcanprint Self-Publishing, Roma
- Subhadra Bhikshu (2004), *Il catechismo buddhista*, 2004, RCS Libri, Milano
- Succu S. Dalla Vecchia I. (2016), *Luoghi di forza*, 2016, Sperling & Kupfer, Milano
- Swami Ritajananda (1986) , *Meditazione pratica*, 1994, p.25,26,27,28, trad. it. 1994, Edizioni Mediterranee, Roma
- Thanavaro M. (20017), *Spiritualità olistica*, 2007, p.129, 2007, Ed. Venexia, Roma
- Tosco F. (2018), *La Dimensione Spirituale del Suono*, 2018, p.131, Lampi di Stampa
- Vigilante A. (2017), *A scuola con la mindfulness: Riflessioni ed esercizi per portare l'Educazione Basata sulla Consapevolezza nella scuola italiana*, 2017, Terra Nuova Edizioni, Firenze
- Volterra V. (2002), *Melanconia e musica. Creatività e sofferenza mentale*, 2002, p.102-103, Franco Angeli, Milano
- Walsh R. Vaughan F. (1993), *L'espansione della coscienza: La visione transpersonale*, trad. it. 2013, Edizioni Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Wilber K. (1980), *Il progetto atman: Una visione transpersonale dello sviluppo umano*, trad. it. 2003, Edizioni Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Wilson C. (2002), *L'impronta di Atlantide*, trad. it. 2016, p.30, ed. PIEMME, Milano

Wosien M. G. (2006), *I sufi e la preghiera in movimento*, trad. it. 2007 - p.43, Hermes Edizioni, Roma