

La psiche armonica: complessità dell'anima tra i filosofi greci e Jung

Laura Rosella Schluderer – *Il Rumore del lutto* 31 Ottobre 2023

Di che cosa parliamo quando parliamo di anima? Questa è una domanda molto coraggiosa, per cui vorrei ringraziare gli organizzatori de *Il rumore del lutto*, e di questa mattinata di formazione. Perché anima è un termine scomodo, un termine allo stesso tempo così abusato e così desueto, che ha avuto così tanta cittadinanza filosofica e religiosa per così tanti secoli, e che poi è caduto così rovinosamente in disuso, da risultare risibile. Per cercare di parlare di “anima”, oggi proporrò un’archeologia di questa parola, tornando ai modelli greci e alla ricca elaborazione fatta in quel contesto dell’anima, precedente all’appropriazione religiosa e alle stratificazioni filosofiche successive, e mettendoli poi in relazione con alcune scoperte della psicologia del profondo junghiana, per mostrarne la fecondità.

La cultura materialista, positivista e scienziata occidentale ha preferito, da un certo punto in poi, non parlare più di anima, ma di psiche. Un termine dai connotati appunto scientifici, quindi meno sospetti, e dagli accenti fortemente medicalizzanti, quindi per noi rassicurante, forse perché controllabile. Quando si parla di psiche, se ne parla in effetti quasi sempre in termini patologizzanti, del suo essere malata o sana, normale o anomala, o in termini di oggetto di studio scientifico, di analisi, di misurazione. Sembra insomma che la psiche esista solo nella misura in cui è medicalizzata; che la si possa nominare solo in quanto fatta oggetto di scienza, solo in un contesto ben definito, tecnico, che quasi, mi piacerebbe dire, ci protegge dal suo mistero. Ho un disagio psichico” si può dire; “mi fa male l’anima”, non tanto.

Eppure è curioso, se pensiamo che il nostro termine “psiche” viene dal greco antico *psyché*, parola meravigliosa che significava, in soldoni, qualcosa come “vita”, e che i latini tradussero appunto con “anima” – cioè ciò che ci ANIMA, ciò che ci rende vivi. Il significato originario di *psyché* lo vedremo, è tutto tranne che qualcosa di settoriale, di delimitato a un campo medico o scientifico o in qualche modo prigioniero della dicotomia malato/sano, normale/“anomalo”. Non è nemmeno, nel suo significato originale, qualcosa di delimitato agli esseri umani, e nemmeno agli animali. E’ l’essenza stessa della vita, e una forza, una *dynamis* pervasiva che anima tutto ciò che esiste, dalle stelle ai pesci alle aquile alle foglie degli alberi al magma dei vulcani a noi umani.

“Per quanto tu possa camminare, e neppure percorrendo intera la via, tu potresti mai trovare i confini dell'anima (ψυχή): così profondo è il suo *lógos* (B45)”, queste sono le prime parole della storia del pensiero occidentale in cui abbiamo una tematizzazione filosofica della parola *psyché*, nonché

l'indicazione per un'impresa interminabile: così profonda e insondabile è l'anima, dice Eraclito, così vasta e pervasiva la sua presenza, che è impossibile, per definizione, per sua stessa natura, penetrarne ed esaurirne l'abissale, infinita essenza. Eppure, è lì dentro il segreto profondo della natura, del cosmo, e della nostra stessa esistenza.

Propongo allora di partire da qui, recuperando il significato con cui essa si affaccia per la prima volta alla nostra tradizione di pensiero, prima delle stratificazioni culturali, religiose, filosofiche che ne sono seguite, e vedere se quella nozione originaria può ancora avere significato per noi.

La parola greca da cui, tramite il latino, viene il nostro anima, e il nostro psiche, è *psyche*. A sua volta *psyché* è collegato etimologicamente al verbo ψύχω, raffreddo, e in Omero, negli autori medici, Platone e Aristotele è associata alla freschezza dell'aria, al freddo del respiro che entrando nel corpo caldo lo muove, lo vivifica e lo anima, lo rende anima-to, anima-le. La *psyché* è dunque associata immediatamente con il respiro che ci rende vivi, animati, con l'aria che come respiro del mondo entra nel nostro corpo lo anima, lo muove, lo rende sensibile, tattile, responsivo al mondo esterno. Un fresco flusso che da fuori porta bilanciamento al calore naturale del corpo e lo attraversa di vita.

Psyché è una nozione ampissima, che include tutte le funzioni vitali, dalle più basilari e legate al corpo quali il nutrimento, la digestione, la riproduzione, il movimento, il tatto, la percezione, fino a quelle più elevate quali emozioni, passioni, desideri, ma anche le facoltà conoscitive e razionali; ma è anche qualcosa che attraversa tutto il vivente, qualcosa di impersonale e immateriale che va oltre il corpo specifico che anima.

Il corpo animato, animale, è quel corpo che è in un costante interscambio di energia e forza con la totalità del mondo tramite il respiro. Inspiro, traggo il mondo in me, l'aria che da fuori entra, espiro, l'aria da me torna al mondo, in un costante interscambio dinamico e vivificante, che fa di me e del mondo non due enti separate, ma un tutto unificato dalla dinamica armonica dell'inspiro/espiro.

Subito appaiono alcuni aspetti pregnanti della *psyché*: primo, l'anima è fin da subito qualcosa che ci mette immediatamente in comunicazione con la totalità, con il non-io, con una forza vivificante che non proviene da noi. La nostra vita personale è sostenuta e alimentata non tanto da una forza interna; piuttosto, questa forza interna è già il risultato della dinamica di interscambio con la totalità cosmica che ci sorregge e sostiene, tutto il vivente che è intorno a noi e ci contiene. Non saremmo vivi, non saremmo animati, se non fossimo sostenuti da questo tutto vivente, se non fossimo con esso in comunicazione costante tramite l'anima.

Per i primi filosofi, Talete, Anassimene, Eraclito, infatti, questa anima è ovunque: pan-psichismo, la psiche in tutto, il cosmo tutto come un grande organismo animato di cui noi umani siamo allo stesso tempo parte e immagine, viventi nella sua vita, grazie alla sua vita. La nostra anima, la nostra forza vitale, come frammento e scintilla di una più vasta, saggia e globale anima cosmica, che tutto pervade e vivifica e governa, con ordine e armonia. Insomma l'anima è nostro "pezzettino di totalità", il nostro tramite con il tutto, la nostra comunicazione con la totalità, quella connessione che quando manca, ci fa sentire scissi, meno vivi.

C'è poi un secondo elemento. Fin da subito, in questa associazione con il respiro, l'anima è collegata alla costante alternanza e bilanciamento di opposti: dentro/fuori; freddo/caldo; inspiro/espiro; contraggo/rilascio. Fin da subito il ritmo della vita si identifica con una dinamica di opposti. E qui introduco un'altra parola, che i filosofi greci usavano spesso in connessione alla *psyché*: la parola armonia. Anch'essa è una parola a suo modo abusata, banalizzata: Quante volte diciamo o sentiamo o leggiamo, frasi come "per stare bene dobbiamo vivere in armonia", "ritrovare l'armonia", "facciamo queste attività per star in equilibrio, in armonia"... eppure risultano parole vuote, fruste, generiche.

Torniamo allora anche qui al suo significato originario. Armonia è una parola greca, utilizzata dai primi filosofi per descrivere la struttura fondamentale dell'universo, del cosmo e dell'anima. Ed è un termine molto tecnico. Una delle prime occorrenze è in Omero, dove il verbo *armozein*, unire adattando insieme, viene usato in relazione alla zattera che Odisseo si costruisce mettendo accuratamente insieme rami, legni, pezzi tra loro diversi incastrandoli, adattandoli l'uno all'altro in modo appropriato, proporzionandoli e mettendoli in relazione fino a che costituiscano qualcosa di unitario, ben strutturato, ben funzionante, atto al suo scopo: una zattera che, solcando i mari, lo porti via dall'isola dell'oblio di sé, Ogigia, per tornare a casa (*Od.* 5, 302-6). E già potremmo riflettere, sulla potenziale metafora psichica di questa zattera. Da questo significato arcaico, armonia acquisisce, con i Pitagorici, un significato ancora più specifico, musicale, matematico e ontologico: armonia è il nome di ogni struttura complessa, di cui esempio principe è la scala musicale, in cui elementi diversi e tra loro discordi, come ad esempio le note, possono, se posti in determinate relazioni matematiche e reciproche proporzioni, risultare consonanti, in accordo, e formare un tutto armonico.

Ecco: la *psyché*, l'anima, così come il cosmo intero, viene concepita come un'armonia musicale, come una zattera ben congegnata per viaggiare sugli abissi, un'armonia di questo tipo: "una unione o congiunzione di opposti, che, se tenuti insieme da precise proporzioni/relazioni, si unificano in un intero ben integrato". Se torniamo alle parole di Eraclito, questo è il *logos*, la legge strutturale della *psyché*, che tutto pervade e governa: la costante compresenza e proporzionata alternanza di opposti

come vita-morte, luce-buio, giorno-notte, bene-male, giusto-ingiusto, vuoto-pieno ecc., che insieme costituiscono la totalità. Questa legge degli opposti governa e fonda la natura, rendendola viva, anima-ta, e governa anche l'anima e la vita individuale. Ed è lì che Eraclito l'ha trovata: in un altro frammento, egli ci dice, "è andato in cerca di se stesso", ed è lì, nella *psyché*, che ha trovato la legge universale, l'armonia degli opposti. Dunque la psiche è fundamentalmente abitata dagli opposti, anzi di più, proprio la legge profonda del suo funzionamento è la dinamica degli opposti, che coesistono e si avvicinano nell'esperienza interiore e sono costantemente in relazione dialettica, costituendo un intero. Naturalmente qui possiamo citare anche la più nota anima tripartita di Platone, composta di elementi diversi e in conflitto, ragione, emozione, impulsi, che tramite la pratica filosofica devono trovare un'armonia interna, un'appropriata relazione reciproca, per portare a quella vita buona che I greci chiamavano Eudaimonia, la vita migliore che un umano possa vivere e il fine della filosofia.

Quindi anima come armonia cioè totalità complessa, internamente composta e regolata dalla dinamica degli opposti, anima come collegamento con la totalità che trascende il singolo, e anima come strumento per vivere la vita migliore possibile per noi nel momento in cui le sue diverse componenti fossero in appropriata concordanza interna, armonia.

Facciamo ora un salto temporale di circa 2500 anni, quando, a inizio Novecento, Carl Gustav Jung si trova a formulare un modello della psiche alternativo a quello di Freud, suo maestro e padre intellettuale di cui compirà il parricidio. Rompendo con Freud, in un momento di forte disorientamento e frammentazione interiore, Jung si lancia in un viaggio nelle profondità di se stesso, verso se stesso, paragonabile a quello di Odisseo che attraversa i flutti con la sua zattera, verso casa. Il *Libro Rosso* è il testo pubblicato postumo che testimonia per via mitologica, immaginale, poetica, questo viaggio nelle profondità del Sé in cui Jung, per sua stessa ammissione, fa tutte le sue scoperte fondamentali sull'inconscio e getta le basi di tutte le sue future ricerche. E questo viaggio, in cui Jung discende agli inferi, agli abissi di sé per risalire rinnovato, è tutto attraversato dal tema della *coniunctio oppositorum*, la congiunzione degli opposti, che come è stato osservato si rivela essere il "mito fondamentale della biografia di Jung e il midollo di tutto il suo pensiero ...". Tutto il *Libro Rosso* testimonia di un processo psichico che avviene per dialettica di opposti, che passa per l'esperienza della frammentazione, la scissione, l'incontro/scontro tra opposti interiori e le successive ricomposizione e integrazione in una superiore unità, tramite il potere unificante del simbolo, che conferisce un senso superiore ad ogni conflitto interiore. Tra gli opposti che nel processo evolutivo della psiche vanno riconciliati, ci sono ad es. le opposte funzioni psichiche di pensiero e sentimento, le diverse parti della personalità opposte all'io cosciente, ma anche l'individuale e il collettivo, e

opposti che trascendono l'io come il bene e il male, la pienezza e il nulla, Dio e il diavolo, lo spirito e la sessualità, l'umano e il divino.

Secondo Jung questa esperienza di scissione e progressiva riconciliazione di opposti non appartiene solo alla dimensione psicopatologica, che è la dimensione in cui inizialmente egli aveva rilevato l'esperienza della frammentazione insanabile, in particolare nella schizofrenia, ma è il funzionamento essenziale della psiche, che procede per progressive sintesi di opposti.

E in effetti chi può dire di non essersi mai sentito “interiormente in conflitto”, “diviso in due”, “scisso tra ragione e sentimento e impulsi”, “trascinato in direzioni opposte da impulsi contrastanti”, o “abitato da diverse voci, diversi personaggi interiori”; e chi non ha fatto esperienza del fatto che perlopiù, non risolviamo questi conflitti pensandoci e trovando una “soluzione”, ma “superiamo” il problema, ne usciamo, perché un nuovo stato psichico è sorto in noi, come emergendo dalla tensione conflittuale tra quegli opposti che fino a poco prima ci spezzavano in due. A quel punto, ci sentiamo di nuovo un tutt'uno con noi stessi, interi... Fino al prossimo conflitto, che in una dialettica quasi hegeliana, ogni volta fa emergere una integrazione psichica ancora ulteriore, in un processo di sviluppo inesausto e connaturato alla psiche.

Perché al suo centro, scopre Jung, vi è una forza propulsiva unificatrice, che Jung chiama il Sé, che ci spinge incessantemente verso la sua propria realizzazione transcendendo man mano tutti gli opposti tramite un movimento dialettico; di questo Sé simboli sono per Jung Cristo e il Buddha - simboli che rendono ben chiaro che questo processo cui la psiche è chiamata, che Jung chiama “individuazione”, è un processo inesauribile, di tensione continua a un compimento che ci trascende, come Cristo e il Buddha, mai del tutto realizzabile, che oltrepassa i confini dell'individualità, ma che nel processo stesso ci porta, per dirla con Nietzsche, a “diventare sempre più ciò che si è”.

Ecco questo ultimo punto è interessante per noi e ci ricollega a quella nozione di intrinseco collegamento tra anima e totalità suggerito in principio: per Jung il processo di realizzazione del Sé, di integrazione degli opposti in unità cui ogni psiche è chiamata non è solipsistico e individualistico; esso “comincia da sé, ma non finisce con sé”: tende infatti intrinsecamente a un trascendimento verso un tutto più vasto, a una costante ricerca di senso che man mano travalica i confini del singolo verso una dimensione transpersonale, una totalità umana, sociale, politica, cosmica, spirituale, divina.

Tutta l'indagine successiva di Jung, così come il suo approccio psicoterapeutico, sarà informato da queste scoperte. Questa naturale tendenza della psiche all'integrazione delle componenti in conflitto e alla ricerca di un senso che la trascenda, diventerà l'ispirazione del suo modello di psicoterapia, che

non mira semplicemente alla cura della psicopatologia, ma si pone un più alto fine di sviluppo psicologico e spirituale”: non solo di integrazione interna, ma di collegamento con la totalità transpersonale, che oltrepassa la dimensione individuale e all’individuale conferisce un senso. Tendere a diventare se stessi implica il trascendere se stessi, e in questo movimento, dare un senso a se stessi.

D’altro canto, dice in altro luogo Jung, “la nevrosi è in ultima analisi una sofferenza della psiche che non ha trovato il proprio significato”

Per Jung, non si dà senso all’esistenza, se non integrando il nostro fondamentale rapporto con la totalità, umana, sociale, storica, naturale, spirituale. Questo solo può dare all’esistenza del singolo orientamento e compiutezza, un significato la liberi, per quanto possibile, dalla sofferenza psichica.

E allora su questo concludiamo, evidenziando un’altro tema, tra i greci e Jung, che può essere utile al parlare di anima oggi: per Eraclito, per Platone, per gli Stoici, l’armonia di opposti cui tende la dialettica interna della psiche individuale non può essere separata dalla riconciliazione con il collettivo sociale, politico e naturale, divina.

Secondo loro, infatti, non solo l’anima, ma ogni *polis* ben governata, la natura intera, nella loro interna complessità sono grandi armonie di cui ogni componente, ogni individuo è nota consonante, che partecipa dell’armonia complessiva se esso stesso in ordine interno e se unito agli altri da giuste relazioni e proporzioni.

In quest’ottica, avere una vita felice, la vita migliore per un umano, non è pensabile a livello solo individuale. Non esiste armonia psichica individuale scissa da quella globale; non si può dare che l’individuo singolo sia equilibrato e felice in una società disarmonica e infelice, o in una natura danneggiata nel suo equilibrio complessivo; e a loro volta natura e società dipendono, per il loro equilibrio e buon funzionamento, dall’armonia interna dei singoli. Platone fa di questa fondamentale connessione tra anima-città-cosmo uno dei suoi fondamentali insegnamenti.

Per i filosofi greci la chiave per compiere questa armonizzazione dell’anima con la totalità sociale, politica, naturale, divina è la filosofia, una pratica che mira alla cura del sé e al congiungimento dell’anima con il tutto che ci trascende. Per Jung, è il cammino di individuazione, tramite cui “si diventa sempre più ciò che si è” e allo stesso tempo si trascendono i confini dell’io per assumersi una responsabilità collettiva, una dimensione transpersonale. Di questo cammino, la psicoterapia da lui intesa è uno dei possibili strumenti, non troppo diversa, seppur anche diversa, dalla pratica filosofica dell’antichità.

Ma in entrambi i casi, si tratta di un prendersi cura dell'anima, tendendo alla sua ricomposizione interna e al metterla in rapporto con la totalità, senza la quale la vita individuale perde di senso; un prendersi cura cui siamo chiamati non soltanto se malati, se patologici, ma semplicemente se vogliamo vivere nel mondo nel modo più pienamente umano, che è quello che trascende la dimensione meramente individuale verso un transpersonale, in una tensione inesauribile che nel suo essere essenzialmente votata a ciò che ci trascende, è anche essenzialmente spirituale, seppur laica.