



**FACOLTÀ DI ECONOMIA**

---

**CORSO DI LAUREA IN  
SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE**

*Prova Finale in*

**Psicologia dei processi motivazionali e decisionali**

**La Società, la realizzazione di Sé e la malattia  
I processi motivazionali per la ricerca del benessere**

RELATRICE

Chiar.ma

Prof.ssa Valeria Saladino

CANDIDATO

Roberto Fabbroni

MATR. 024190558

Anno Accademico 2021/2022

Indice	
Introduzione.....	3
1.0 Come divento chi sono e perché .....	4
1.1 Creazione della personalità nell'età dello sviluppo. Erik Erikson: Influenze sociali e psicologia dello sviluppo .....	4
1.2 Bandura e la Teoria dell'apprendimento sociale.....	4
1.3 Il Conformismo .....	5
2.0 La realtà inventata: quale realtà? .....	7
2.1 Tutto è Energia .....	7
2.2 Jung e l'Energia relazionale .....	8
3.0 Memoria, inconscio ed emozioni .....	9
3.1 Emozioni e Memoria secondo Rapaport.....	9
3.2 La Mente Relazionale .....	10
4.0 Società ed individuo: equilibrio e crisi .....	11
4.1 Il conflitto sociale e lo squilibrio biofisico .....	11
4.1.2 Lo stress .....	12
4.2 Variabilità della frequenza cardiaca HRV e Stress .....	13
4.2.1 Il cuore, le emozioni e la salute .....	14
4.3 Psicosomatica e la PNEI: come la Psiche modifica la Biofisica umana.....	15
4.4 La paura e le credenze: come creo ciò che voglio evitare .....	17
4.4.1 Gli effetti dell'ego sulla personalità e nelle relazioni .....	17
4.5 L' hikikomori .....	18
4.6 La pandemia da SARS-CoV-2 .....	20
4.6.1 Inquadramento psicologico .....	20
4.6.2 La gestione pandemica e gli effetti sociali e individuali.....	21
4.6.3 La sindrome della capanna .....	22
5.0 Se le crisi sociali fossero un problema di Anima? .....	24
5.1 L'Anima in psicologia e filosofia.....	24
5.2 C. G. Jung.....	25
5.3 Abraham Maslow.....	25
5.4 Assagioli.....	26
5.6 Ken Wilber.....	26
5.7 James Hillman .....	27
5.8 La scienza e la ricerca dell'Anima.....	29
6.0 Una visione sistemica di Corpo, Mente e Anima come soluzione ai conflitti interiori e sociali: Il Metodo Summa Aurea® .....	30
6.1 Il potenziale umano e i processi di autoguarigione .....	31
6.2 Conclusioni.....	33
Riferimenti bibliografici.....	34

## Introduzione

Lo scopo di questa Tesi è quello di palesare come la differenza tra i valori Primari dell'essere umano e le richieste della società creino un conflitto interiore che sfocia in stress e malattia e ciò è conseguenza del fatto che l'essere umano possiede poca Consapevolezza dei meccanismi funzionali e relazionali che lo compongono e che sovrastano ogni azione svolta, di qualsiasi tipo essa sia.

Conoscere i meccanismi funzionali umani attraverso cui il cervello interpreta tutti i segnali che gli arrivano è necessario per prendere consapevolezza degli stati d'essere che l'uomo vive e che lo porteranno così, inevitabilmente, ad intraprendere un percorso evolutivo psicologico personale per uscirne o preventivo, a livello sociale, per evitarlo.

Perché essere ignari dei nostri meccanismi funzionali e relazionali porta ad uno stato di malessere?

1. La realtà che percepiamo è soggettiva ed è frutto dell'interpretazione del cervello prima dal punto di vista fisiologico e poi culturale (sistema di credenze)
2. Le relazioni che viviamo sono memorizzate attraverso emozioni e sentimenti e ciò che è negativo viene tendenzialmente dimenticato a livello cosciente ma registrato a livello inconscio
3. Maggiore è la discrepanza tra i valori primari della persona e i valori sociali richiesti per l'integrazione nella società stessa, maggiore sarà il conflitto vissuto.

L'insieme di questi tre punti porta lo stato di malessere e la mancanza di consapevolezza del perché tale malessere è presente. L'analisi ampia e profonda di questi tre punti, quindi, può portare la persona ad una presa di consapevolezza del perché vive male il suo presente attivando una spinta evolutiva per la risoluzione delle cause insite in lui. Vedremo come la pressione sociale con le sue richieste generi fenomeni di malessere specifico come ad esempio l'hikikomori per arrivare alla cosiddetta Sindrome della Capanna, manifestazione psicologica fortemente presente a livello sociale come conseguenza del lockdown a seguito della pandemia da SARS-CoV-2.

In questo contesto viene recuperato il concetto di Psiche nella sua accezione etimologica del termine come elemento conoscitivo essenziale per il recupero del benessere personale e relazionale.

## Capitolo 1.0 Come divento chi sono e perché

L'analisi del processo dello sviluppo umano ha interessato vari autori a partire da Freud ma in questo contesto daremo voce agli autori che nel contesto sociale videro un elemento di rilievo, condizionante dello sviluppo stesso. Verranno quindi poste all'attenzione, all'interno di questo capitolo, le teorie di E. Erikson e A. Bandura per "l'influenza sociale" e quelle di M. Sherif, S. Asch e S. Milgram per il "conformismo".

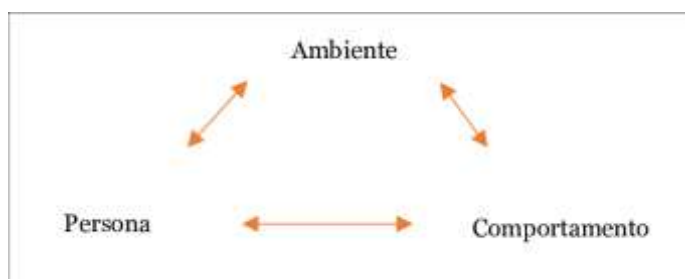
### 1.0.1 Creazione della personalità nell'età dello sviluppo. Erik Erikson: Influenze sociali e psicologia dello sviluppo

Lo sviluppo psicosessuale secondo Erikson si compone di otto stadi di crescita consecutivi (Erikson, 1981)<sup>1</sup> che si protraggono per tutto il corso della vita fino a raggiungere un pieno riconoscimento dell'Io soggettivo. Ogni stadio, chiamato anche "crisi", risolve un conflitto e fa un passo in avanti verso una maturazione ulteriore. Questi stadi non sono, come Freud, definiti da specifici momenti biologici, bensì da particolari modalità sociali. Quindi sebbene di derivazione psicoanalitica la teoria eriksoniana supera il concetto prevalentemente biologico della psicoanalisi freudiana dando molta importanza alla dimensione sociale nello sviluppo della personalità. Scopo fondamentale dell'uomo è la ricerca di una propria identità, che pur variando nel tempo, è caratterizzata dall'esigenza di una coerenza dell'Io tale da permettergli un rapporto valido e creativo con l'ambiente sociale. Le dinamiche descritte da Erikson per tutte le fasi dello sviluppo non sono pensate in astratto, come situazioni che cadono nel vuoto ma sono riferite ad un ben definito ambiente familiare e socio-culturale. Centrale nella teoria di Erikson è l'idea che, ogni cultura affronta particolari conflitti psicosociali e di conseguenza, promuove quei particolari percorsi di sviluppo che hanno buone probabilità di risolvere determinate difficoltà. *"I problemi sorgono quando i metodi educativi tradizionali di una società non preparano più i suoi figli a fare fronte alle richieste che dovranno affrontare da adulti"*.

Nessuna cultura però prevede così bene il futuro da preparare ciascuna delle sue componenti a viverlo senza problemi. Ogni società fornisce una migliore preparazione per alcune crisi piuttosto che per altre. La sua teoria, che resta comunque una teoria stadiale, è particolarmente illuminante per la comprensione dell'intera storia di vita della persona, tenendo conto di esperienze, influenze, bisogni e richieste di natura non solo psicologica ma anche sociale e culturale. La teoria eriksoniana prende in esame tutti i principali periodi dell'arco globale della vita e in questo modo Erikson presenta il suo modello di sviluppo della vita umana, dalla nascita all'età senile, uno studio incomparabile e ancora attuale, in cui ciascuna persona può ritrovare le tappe fondamentali della sua esistenza.

### 1.0.2 Bandura e la Teoria dell'apprendimento sociale

La teoria dell'apprendimento sociale è basata su un modello causale di lettura dell'azione che include il sistema ambiente-contesto, la persona con tutti i suoi elementi fisici, cognitivi ed affettivi, e il comportamento-condotta, secondo un'ottica denominata determinismo triadico reciproco (Bandura, 1997). All'interno di tale cornice teorica A. Bandura definisce un modello composto da



<sup>1</sup> La Psicologia oggi a cura di R.I. Evans Newton Compton 1981

tre fattori che influenzano il comportamento: l'individuo (compreso il modo in cui pensa e si sente), il suo ambiente e il comportamento stesso.

Secondo Bandura, non solo l'ambiente influenza il pensiero di una persona, ma il suo comportamento successivo influenzerà l'ambiente. In altre parole, l'ambiente influenza il modo in cui una persona pensa e sente, che a sua volta influenza il suo comportamento, che ha un impatto sull'ambiente e così via.

Attraverso il celebre esperimento Bobo Doll, Bandura (1963) poté verificare che i bambini/e che avevano osservato l'adulto picchiare Bobo manifestavano un'incidenza maggiore di comportamenti aggressivi, così come un maggior uso di giocattoli violenti (pistole, eccetera), sia rispetto a quelli che avevano visto il modello pacifico, sia rispetto a quelli che avevano giocato da soli. Secondo questo approccio, le persone apprendono attraverso l'imitazione dei comportamenti che le circondano, dei modelli sociali con i quali crescono o con cui entrano in contatto. Di conseguenza, i bambini non imitano solo i propri genitori. Come sappiamo bene, i più piccoli non vivono in isolamento. Al giorno d'oggi entrano in contatto con più stimoli sociali, con modelli che vanno ben al di là dell'ambiente domestico e scolastico. Non possiamo nemmeno dimenticare la televisione e tutte le nuove tecnologie tra le quali si muovono sin da piccoli con maestria.

Il concetto di imitazione sociale diviene quindi rilevante nella creazione delle credenze e dei condizionamenti, sia in età adulta (Van Baaren & Chartrand, 2009), che in prima infanzia (Meltzoff & Moore, 1983). La tendenza degli adulti ad imitare inconsciamente posture e gesti di un partner, il cosiddetto "effetto camaleonte", è pensato essere una sorta di "collante sociale" che promuove comportamenti affiliativi (Van Baaren & Chartrand, 2009) così come l'identificazione all'interno di un gruppo sociale (Lakin et al., 2003).

### **1.0.3 Il Conformismo**

Conformismo significa azione abitudinaria, acritica, piatta adesione e deferenza nei confronti delle opinioni e dei gusti della maggioranza o delle direttive del potere. Il primo ad occuparsi della ricerca sui processi di influenza sociale è stato lo psicologo turco Muzafer Sherif (1936), considerato uno dei padri fondatori della psicologia sociale, il quale si è occupato dell'emergenza delle norme in gruppi posti in situazioni ambigue. Successivamente, grande rilevanza hanno avuto gli studi di Solomon Asch (1956), psicologo polacco naturalizzato statunitense, che indagò il conformismo nel giudizio di situazioni non ambigue. M. Deutsch e H.B. Gerard (1955) hanno poi collegato il paradigma dello psicologo polacco alle ricerche sulla dinamica di gruppo. La psicologia odierna è ormai concorde sull'esistenza di fattori determinanti la tendenza all'uniformità. In questo gruppo di ricercatori ha un ruolo di riferimento anche S. Milgram con gli studi riguardanti la determinazione del comportamento individuale, da parte di un sistema gerarchico e autoritario che impone obbedienza. Nel 1961 egli condusse un celebre esperimento della durata di un'ora, presso i locali dell'*Interaction Laboratory* dell'Università di Yale, teso a verificare il livello di aderenza agli ordini impartiti da un'autorità, nel momento in cui tali ordini entrano in conflitto con la coscienza e la dimensione morale dell'individuo. In sintesi questa ricerca consisteva nel realizzare un esperimento che aveva come obiettivo fittizio lo studio dei processi di memoria e di apprendimento; con un finto sorteggio ai soggetti ingenui venne sempre attribuito il ruolo di insegnante e al complice dello sperimentatore quello di allievo. Il ricercatore informava entrambi che si trattava di un esperimento finalizzato a studiare gli effetti delle punizioni sull'apprendimento. L'allievo era condotto in una stanza, fatto sedere con le mani legate affinché fosse visibile che gli veniva impedita

la libertà di azione e sul polso gli si applicava un elettrodo; il tutto assomigliava ad una sedia elettrica. Il compito dell'allievo era quello di apprendere alcune associazioni di parole, ma ad ogni errore di memoria riceveva apparentemente una scossa elettrica di intensità crescente.

L'obiettivo di Milgram era quello di osservare fino a che punto l'insegnante avrebbe accettato di esercitare violenza su una persona che manifestava la volontà di difendersi, interrompendo le prove, e impossibilitata a farlo poiché legata. Da questo esperimento Milgram ha dedotto quindi che l'autorità può indurre qualsiasi persona normale a perpetrare crimini distruttivi e che l'autorità è in grado di condizionare e conformare gli individui ai suoi dettami (Milgram, 1963).

## Capitolo. 2.0 La realtà inventata: quale realtà?

È convinzione diffusa presso la psicologia ingenua (Ross & Ward, 1996), che la percezione costituisca una sorta di fotocopia fedele della realtà. Secondo questo atteggiamento detto realismo ingenuo, il mondo si presenta a noi come quello che è e vi è una coincidenza tra la realtà fisica e la realtà percettiva (fenomenica). Quindi è proprio tutto vero quello che noi vediamo o sentiamo?

Incredibilmente non è così! Prendiamo ad esempio il sistema visivo. Quante volte è capitato di imbattersi in un'illusione visiva?

Sicuramente più d'una. Le rappresentazioni mentali delle scene visive che il nostro cervello crea non sono affatto analoghe ad immagini fotografiche. Quando scattiamo una foto imprimiamo la luce riflessa dagli oggetti presenti nella scena visiva su una pellicola, che riproduce fedelmente tutto ciò che è stato inquadrato dal fotografo. Al contrario, la visione è un processo attivo, nel quale gli stimoli luminosi che attivano le cellule fotosensibili della retina vengono trasformati in rappresentazioni mentali a tre dimensioni. Quando camminiamo, le dimensioni, la forma e la luminosità delle immagini retiniche degli oggetti che incontriamo, cambiano continuamente, tuttavia la nostra percezione degli oggetti non cambia. Se un treno ci viene incontro, noi sappiamo benissimo che non si sta improvvisamente ingrandendo, anche se la sua immagine sulla retina sta effettivamente diventando più grande. Quindi il nostro cervello opera dei cambiamenti sul segnale sensoriale, che ci permettono di cavarcela nella maggior parte delle situazioni. Tuttavia il sistema visivo può essere ingannato, come dimostrano le illusioni ottiche. È forse mal progettato? In realtà non si tratta di un cattivo "progetto", ma del fatto che gli stimoli sensoriali vengono interpretati dal cervello sulla base del contesto della scena visiva e della nostra storia evolutiva (Fabbroni, 2010).

### 2.1 Tutto è Energia

Da oltre un secolo la Fisica ci spiega, e possiamo constatarlo anche attraverso l'uso di apparecchiature elettroniche, che in genere tutto ciò che chiamiamo "realtà" è solo una percezione soggettiva. Infatti tutto in natura è formato da Onde Elettromagnetiche (Energia/Bioenergia) dirette o di riflesso. Einstein (1905) stesso, tramite il suo famoso postulato:  $E= MC^2$ , ne parlava circa un secolo fa. In molti hanno sentito nominare questa famosa equazione o sanno associarla al nome di Einstein, ma pochi forse ne conoscono il significato. Dalla teoria generale della relatività si ricava infatti che massa ed energia sono entrambe differenti manifestazioni della stessa cosa – un concetto non di immediata comprensione per l'uomo della strada. Inoltre, l'equazione **E** uguale a **m** moltiplicato per **c** elevata al quadrato, significa che l'energia è uguale alla massa moltiplicata per il quadrato della velocità della luce. Questo mostra che piccolissime quantità di massa possono essere trasformate in una immensa quantità di energia e viceversa. La massa e l'energia sono infatti equivalenti, secondo la formula appena citata.

Questo è stato dimostrato da Cockroft e Walton nel 1932 in un esperimento. Quindi possiamo dire con relativa certezza che il nostro mondo percettivo è il risultato di una sequenza di mediazioni fisiche, fisiologiche, energetiche e psicologiche, note come catena psicofisica. Gli oggetti e gli eventi del mondo circostante producono costantemente un numero indefinito di radiazioni (luminose, sonore, ecc.) di varia intensità e frequenza. Queste radiazioni dette stimolazioni distali, vanno a suscitare negli apparati recettivi precise sollecitazioni, definite come stimolazioni prossimali. Questo flusso d'informazioni è dinamico sia da un punto di vista temporale che spaziale.

Se la stimolazione prossimale supera la "soglia assoluta", produce nei recettori interessati una serie di eccitazioni nervose che vengono trasmesse in forma di messaggio nervoso, fino alla regione cerebrale detta "area di proiezione", deputata a ricevere ed elaborare le informazioni relative a quel

particolare tipo di sensibilità. La stimolazione, evento fisico/energetico, suscita una rapida successione di eventi fisiologici (eccitazione nervosa), che corrisponde sul piano soggettivo, cioè sul versante degli eventi psichici, alla percezione (impressione diretta e immediata della presenza di determinate forme di realtà ambientale). Si viene quindi a strutturare un mondo fenomenico unitario, coerente e significativo articolato in unità distinte aventi proprietà e relazioni definite. Abbiamo quindi ora un'idea chiara di come noi (il nostro cervello), creiamo la "realtà" che percepiamo. Ci sono molte cose che noi crediamo vere e sono solo il frutto di nostri convincimenti (Fabbroni, 2020).

## 2.2 Jung e l'Energia relazionale

Jung ha elaborato una concezione originale della libido e dell'energia psichica partendo dalla critica della teoria freudiana. Jung (1912) comincia a sostenere che la libido non si manifesta solo nelle istanze pulsionali individuali, ma anche attraverso il simbolo, visto sia come manifestazione individuale del substrato archetipico profondo dell'umanità, sia come motore della trasformazione del singolo.

La teoria dell'energia psichica elaborata da Jung quindi, vede la libido non solo come una pulsione sessuale pura, ma come una vera e propria energia psichica generale che si esprime nell'uomo sotto forma di tendenze e desideri.

Essa rappresenta per Jung lo slancio vitale che spinge ogni uomo verso la propria realizzazione (non solo verso la soddisfazione di pulsioni sessuali). È energia psichica, una tendenza spontanea che muove l'uomo verso il suo sviluppo più personale, verso la sua essenza: l'*individuazione*<sup>2</sup>. Jung maturò la convinzione che il concetto di energia, fino ad allora mutuato, fondato principalmente sui fenomeni concreti, come le pulsioni aggressive o sessuali, non fosse adatto ad esprimere adeguatamente i cambiamenti dinamici della libido. Il suo scopo era quello di ridefinire tutta l'attività psichica, in modo che fosse possibile riconoscere negli eventi psicologici particolari, le manifestazioni di un'unica e medesima forma di energia. Per Jung la tensione degli opposti (Coincidentia oppositorum) rappresentava un fondamento essenziale per la sua teoria energetica dei cambiamenti, delle trasformazioni della libido e in particolare dell'origine dei simboli. Mentre per Freud il problema degli opposti era soltanto nel contesto della struttura delle pulsioni, per Jung, al contrario, era visto come un fenomeno che comprendeva le due polarità di pulsione e spirito.

L'energia psichica per Jung è un *moto* che va oltre la semplice istintualità della specie, è un'energia ricca di significati, molti dei quali simbolici che hanno il potere, se ben sviluppati, di indirizzare la vita del paziente verso l'incontro con lo Spirito (Jung, 1928).

---

<sup>2</sup> <https://it.wikipedia.org/wiki/Individuazione>



### **Capitolo 3.0 Memoria, inconscio ed emozioni**

Per molti anni gli studiosi interessati alla neuropsicologia dei processi cognitivi, hanno focalizzato la loro attenzione sulle basi neuronali di tali processi, permettendo così l'individuazione delle aree e delle strutture responsabili dei processi mnestici e di osservare la stretta relazione tra memoria ed emozione.

Le strutture maggiormente responsabili nei processi mnestici, dagli studi condotti, risultano essere due strutture sottocorticali nel lobo temporale, facenti parte del sistema limbico, cioè l'ippocampo e l'amigdala (Riechen, 1986). Un ruolo primario nella formazione della memoria a breve termine sembra sia specifico dell'ippocampo, diverso è invece il suo ruolo nel consolidamento della traccia mnestica (memoria a lungo termine). Esso raggrupperebbe informazioni processate da altre aree cerebrali sintetizzandole in un'unica configurazione di stimoli sensoriali esterni. Il controllo dell'informazione sensoriale e l'attribuzione di un particolare significato affettivo e/o emotivo alle informazioni è invece il ruolo che svolge l'amigdala che è anche considerata la struttura grazie alla quale è possibile associare uno stimolo ad un premio (ricompensa) o ad una punizione (stimolo avversivo).

Sul versante biologico, le teorie dell'apprendimento sostengono che la traccia mnestica viene consolidata quando un comportamento o stimolo è seguito da rinforzo (Pavlov, 1927; Skinner, 1938).

La capacità di uno stimolo di giocare il ruolo di rinforzo, per gli studiosi dell'apprendimento, era strettamente legata alla sua capacità "ego distonica", ovvero di suscitare piacere. In tal senso, le memorie dipendenti dai meccanismi di rinforzo possono ugualmente dipendere dall'attivazione (arousal) emozionale.

Altre ricerche (svolte soprattutto in ambito psicoanalitico) suggeriscono, invece, che l'emozione possa avere effetti di "soppressione" sulla memoria (Richards & Gross, 1999; Tiwari, 2013) e quindi ad esempio, il ricordo di un determinato evento legato all'arousal emozionale produrrebbe ansia e sarebbe a sua volta prevenuto (controllato) col raggiungimento della consapevolezza e, successivamente, della rievocazione dello stesso evento traumatico. Quindi l'emozione potrebbe essere descritta come una sorta di memoria, se si considerano le sue possibilità di facilitare o inibire il ricordo di eventi e/o esperienze personalmente vissuti.

Si può in tal senso fare una distinzione fra memoria dichiarativa o esplicita (ovvero la semplice rievocazione dell'evento) e memoria "emozionale", ovvero il significato affettivo legato ad un determinato evento. Quest'ultimo tipo di memoria (Brown & Kulik, 1977) sembrano giocare un ruolo determinante nella formazione delle *flashbulb memories* (FBM), o ricordi fotografici, come ricordi vividi, dettagliati e persistenti, delle istantanee che preservano tutti i particolari, anche irrilevanti, di un episodio. La stessa distinzione fra i due tipi di memoria viene ulteriormente confermata dalle strutture cerebrali implicate: l'ippocampo sembra essere responsabile della prima mentre l'amigdala della seconda (Bellelli, 1999).

A questo punto ci si può chiedere quale ruolo giochi, in questo scenario, l'inconscio. Memoria e inconscio si sono rivelate due funzioni della mente, inseparabili l'una dall'altra: la memoria, infatti, è il luogo del nostro inconscio (Freud, 1912).

#### **3.1 Emozioni e Memoria secondo Rapaport**

Uno dei primi ricercatori a sostenere in maniera sistematica che la memoria è, in generale, organizzata secondo principi affettivo-emozionali fu Rapaport. Questo significa che le emozioni che proviamo mentre viviamo un dato evento determinano il modo in cui lo ricorderemo in futuro perché

ciò che conta non è la trama del ricordo, ma l'emozione che provavamo quando abbiamo vissuto quell'esperienza specifica.

Rapaport nel suo libro *Emotions and Memory* (1942), sostiene che sia la memoria immagazzinata sia quella riprodotta, sono influenzate dalle emozioni. Questo può significare che se anche ci sembra di ricordare un evento della nostra vita alla perfezione, è possibile che le emozioni che proviamo nel presente possano influenzare la natura del nostro ricordo, rendendolo meno esatto di quanto saremmo portati a credere.

Una memoria sarà tanto più presente alla nostra coscienza quanto più forte sarà l'intensità emotiva che suscita in noi: questo vale sia per le emozioni positive che quelle negative<sup>3</sup>.

### 3.2 La Mente Relazionale

Spiegare come la mente plasma la nostra realtà diventa rilevante per comprendere come si creano le credenze e le convinzioni, cioè i nostri condizionamenti.

Infatti il tentativo di costruire relazioni più profonde con gli altri e con la propria esperienza interiore, stimola l'integrazione sia di processi interni che interpersonali: percorso che è alla base del benessere psicologico.

In altre parole: *“le connessioni umane plasmerebbero lo sviluppo delle connessioni nervose che danno origine alla mente: relazioni interpersonali e collegamenti neurali danno insieme origine a quest'unica entità che è molto più della somma delle sue parti”* (Siegel, 1999).

L'integrazione delle rappresentazioni delle nostre diverse esperienze può essere facilitata o inibita dai rapporti interpersonali, quindi le relazioni che caratterizzano i nostri primi anni di vita possono avere un ruolo fondamentale nel plasmare le strutture di base che ci permettono di avere una visione coerente del mondo:

*“le esperienze interpersonali influenzerebbero direttamente, in quest'ottica, le modalità con cui ricostruiamo mentalmente la realtà”* (Siegel 1999).

Lo sviluppo delle strutture e delle funzioni cerebrali dipende infatti dalle modalità con cui le esperienze, specialmente quelle interpersonali, influenzano i programmi di maturazione geneticamente determinati del sistema nervoso.

---

<sup>3</sup> <https://www.tuobiografo.it/post/2018/10/29/la-relazione-tra-memoria-ed-emozioni-autobiografia-inconscio>

## Capitolo 4.0 Società ed individuo: equilibrio e crisi

L'essere umano in principio aveva un numero limitato di Bisogni Primari che riguardavano (Malinowski, 1944):

### 1. SENTIRSI LIBERO

- Di come vivere
- Alimentarsi
- Curarsi

### 2. COSTITUIRE UNA FAMIGLIA

### 3. ESSERE IN ARMONIA CON LA NATURA

- Sviluppare una maggiore sensibilità verso quello che lo circonda

I conflitti vissuti, quindi, riguardavano solo gli ambiti Primari che sostanzialmente erano correlati alla sopravvivenza. Poi con l'avvento delle varie forme di socializzazione e di società sempre più evolute e complesse i rapporti tra le persone e tra le persone e la società in cui volevano inserirsi, sono cambiati e hanno dato luogo alla nascita della "personalità umana".

In psicologia, la "Personalità" è definita come l'insieme di quelle disposizioni e funzioni affettive, volitive e cognitive che si sono progressivamente combinate nel tempo ad opera di fattori genetici, di dinamiche formative e di influenze sociali, fino a costituire una struttura relativamente stabile e integrata riconosciuta dall'individuo come propria, ed espressa di volta in volta nel proprio modo di interagire con l'ambiente, di determinare i propri scopi, di regolare il proprio comportamento.

Ogni individuo che vuole interagire con l'ambiente sociale esterno, che nel corso dei secoli si è dotato di proprie regole e forme strutturate di funzionamento sempre più complesse, è costretto quindi ad acquisire e fare proprie tali norme per potersi integrare nella società medesima. A questo punto si passa dai Bisogni Primari dell'Essere Umano ai Bisogni Primari della Personalità (Fabbroni 2022) che sono connessi all' AVERE UN RUOLO SOCIALE:

- Acquisire/Essere un VALORE
- Acquisire un Lavoro/Carriera
- Acquisire Successo/Profitto • Acquisire Potere di Acquisto
- Acquisire un insieme di relazioni socialmente utili
- Costituire una famiglia
- Acquisire un atteggiamento Egoico Apparire/Essere Riconosciuto

Il cambiamento dei Bisogni Primari che sono passati dalla sopravvivenza della persona, all'apparire sociale e quindi al sottostare alle regole sociali, ha portato di conseguenza, l'integrazione sociale o in alternativa l'emarginazione.

Questo ha portato l'individuo al processo di Spersonalizzazione (Fabbroni 2022).

### 4.1 Il conflitto sociale e lo squilibrio biofisico

Vygotskij nel 1925, nel saggio *"La coscienza come problema della psicologia del comportamento"*, considerato anche il manifesto della scuola Storico-Culturale, espone la tesi secondo cui lo studio delle funzioni psichiche superiori e della coscienza erano temi trascurati ed elusi dalla psicologia, in primis dalle teorie biofisiche russe. Secondo l'autore, la coscienza e tutto ciò ad essa connesso, viene tralasciata o messa in secondo piano rispetto ai processi visibili ad occhio nudo (come i riflessi e la percezione), rendendo impossibile uno studio approfondito e realistico del

comportamento umano, che si esprime invece soprattutto attraverso il linguaggio interno, i movimenti interiori e le reazioni somatiche, veri responsabili dell'azione.

Se si vuole studiare il comportamento in ogni sua manifestazione e modalità di funzionamento, Vygotskij aggiunge le seguenti peculiarità, prettamente umane, che non possono essere trascurate, tra cui:

- l'«*esperienza storica*» della società umana, secondo cui tutta la vita e l'attività dell'uomo sono condizionate dalle esperienze delle generazioni precedenti
- l'«*esperienza sociale*», che permette all'uomo di agire seguendo la guida non solo della sua esperienza ma anche di quella di altri uomini del suo contesto
- l'«*esperienza duplicata*», che permette all'uomo di riprodurre in concreto oggetti ed eventi che prima sono stati nella sua mente.

Le ragioni fondamentali che spingono Vygotskij a proporre un nuovo punto di vista sulle funzioni psichiche superiori, come indispensabile fattore di sviluppo della mente umana, (fino ad allora imbrigliate in teorie dualistiche e riduttive) è considerare l'uomo nel suo contesto, studiarne la storia e la cultura da cui proviene, analizzarne la società di cui fa parte,

Ciò che causa le funzioni psichiche superiori è l'interiorizzazione di questi stimoli-mezzo, che finiscono per modificare inevitabilmente non solo la condotta, ma anche il cervello stesso dell'uomo. Vygotskij ci propone quindi quella che lui ha chiamato la "*legge genetica generale dello sviluppo culturale*" in cui gli stimoli, non creati solamente dal singolo ma anche appresi dal contesto sociale, vengono così portati all'interno e resi parte dello sviluppo individuale. Le funzioni superiori non si sono venute costituendo nell'ambito della biologia, e neppure semplicemente nella storia della sola filogenesi, ma il meccanismo che sta a loro fondamento è il calco di quello sociale; la natura psicologica dell'uomo rappresenta l'insieme delle relazioni sociali trasportate all'interno e divenute funzioni della personalità e forme della sua struttura (Vygotskij, 1931).

#### 4.1.2 Lo stress

Lo stress, dal punto di vista psicologico, è una risposta psicofisica a compiti anche molto diversi tra loro, di natura emotiva, cognitiva o sociale, che la persona percepisce come eccessivi. Fu Selye il primo a parlare di stress, definendolo come una: "*risposta aspecifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso* (Selye, 1976)". In base alla durata dell'evento stressante è possibile distinguere due categorie di stress:

- se lo stimolo si verifica una volta sola e ha una durata limitata si parla di "*stress acuto*"
- se invece la fonte di stress permane nel tempo si utilizza l'espressione "*stress cronico*"

Lo stress cronico propriamente detto, dura a lungo, investe diverse sfere di vita e costituisce un ostacolo al perseguimento degli obiettivi personali. Si definisce, infine, "*stress cronico intermittente*" un quadro di attivazione da stress che si presenta ad intervalli regolari, con una durata limitata e un buon livello di prevedibilità. In molti casi gli stressor sono nocivi e possono portare ad un abbassamento delle difese immunitarie – si parla quindi di "*distress*". In altri casi, invece, gli stressor sono benefici, poiché favoriscono una maggior vitalità dell'organismo – si utilizza in questo caso l'espressione "*eustress*". Quindi secondo quanto fino a qui illustrato potremmo ritenere che: *STRESS = Conflitto Interiore* (Fabbroni, 2022).

Quindi il problema sorge quando lo stress permane nel tempo e tende a divenire cronico perché ciò comporta, per un tessuto stressato che i potenziali elettrici delle membrane cellulari che lo

costituiscono sono alterati. In termini semplici possiamo paragonare ogni cellula alla batteria del nostro telefonino: quando si scarica, l'apparato emette segnali d'avvertimento, se non provvediamo alla ricarica il telefonino smette di funzionare. Analogamente nelle nostre cellule con una bassa carica elettrica, diminuisce anche la capacità di nutrirsi e di espellere le tossine. Durante questo processo sono lanciati segnali d'allarme che il nostro cervello interpreta come sintomi. L'invecchiamento, i traumi, la presenza di virus, batteri e tossine o la formazione di radicali liberi possono costituire la causa dell'alterazione dei potenziali elettrici. Quando ciò accade il corpo perde la capacità d'autoriparazione e compare dolore, infiammazione, calo dell'efficienza e sintomi vari (Fabbroni, 2022).

#### **4.2 Variabilità della frequenza cardiaca HRV e Stress**

Oggi è noto che il cuore è una pompa muscolare che spinge il sangue a circolare nel sistema vascolare<sup>4</sup>, ma in passato nelle medicine antiche, a questo organo venivano attribuite altre importanti proprietà come la generosità, il coraggio, la sede dell'anima.

L'uomo è sempre stato affascinato dal misterioso e incessante pulsare del cuore.

I medici-sacerdoti egizi utilizzavano due geroglifici e due vocaboli per il cuore: usavano un termine per designare il muscolo cardiaco e un altro per indicare il cuore nell'accezione spirituale di sede dell'anima, della coscienza, del pensiero e dei desideri.

Aristotele sviluppò uno schema cardiocentrico del corpo, attribuendo scarse proprietà al cervello. Secondo Aristotele, infatti, il cuore è sede del pensiero e principio delle vene e di tutte le funzioni vitali, è, insomma, il dio dell'organismo.

Spostandoci ad Oriente, la Medicina Tradizionale Cinese considera il cuore come la sede dello Shen. Questo termine è difficilmente traducibile con una sola parola. Infatti il termine che più si adatta è Spirito, inteso come stato di coscienza, consapevolezza, mente.

Sono passati secoli e le scienze della vita hanno chiarito quasi completamente gli aspetti anatomici, fisiologici e molecolari del corpo umano: il cuore è una pompa meccanica, mentre tutti gli aspetti compresi nel termine "Spirito", sono stati attribuiti al cervello.

Ma, proprio quando si credeva di aver chiarito tutto, si è scoperto che cuore e cervello non sono due organi dal funzionamento distinto, ma dialogano in maniera bidirezionale. Nasce così il concetto di "asse cuore-cervello".

Se da un lato il sistema nervoso innerva il cuore attraverso il sistema nervoso vegetativo, dall'altro, il sistema nervoso centrale riceve segnali meccanici dal cuore attraverso le onde pulsatorie originate dalla sistole ventricolare (Molinari 2022).

Una recente ricerca ha dimostrato che la percezione degli stimoli esterni cambia in relazione alla fase del battito cardiaco in cui gli stimoli vengono percepiti: in sistole, infatti, si ha meno probabilità di rilevare un debole stimolo elettrico localizzato a livello del dito, rispetto a quando la stessa stimolazione è erogata in diastole. In realtà è l'attività cerebrale stessa che viene modificata durante il ciclo cardiaco come se il cervello "spegnesse" la nostra esperienza cosciente, in modo da non dover essere in continuazione distratti dalla fase propulsiva del battito cardiaco.

Questa intima connessione tra sistema nervoso e cuore ci permette dunque di utilizzare quest'ultimo come una finestra per ottenere preziose informazioni sullo stato di equilibrio interno che chiamiamo "omeostasi" e cioè sullo stato di stress/salute dell'organismo (Molinari 2022).

La parte del sistema nervoso che più ci è utile per conoscere lo stato omeostatico del corpo è il neurovegetativo. Le due sezioni di cui si compone esprimono, da un lato, il livello di stress a cui

---

<sup>4</sup> <https://www.humanitas.it/enciclopedia/anatomia/apparato-cardiocircolatorio/cuore/>

l'organismo è sottoposto (ortosimpatico) e, dall'altro, il livello di equilibrio a riposo (parasimpatico). Queste due sezioni del sistema nervoso vegetativo sono in costante bilanciamento e il loro corretto rapporto ci permette di affrontare tutte le emergenze grandi e piccole che la vita quotidiana ci presenta e di ristabilire uno stato di riposo necessario per recuperare le energie.

Come può, dunque, il cuore darci informazioni sull'attività neurovegetativa?

Lo può fare perchè il sistema nervoso vegetativo invia segnali continui al cuore e ciò determina una oscillazione degli intervalli tra un battito e l'altro che è stata definita "variabilità della frequenza cardiaca o, in inglese, heart rate variability (HRV). L'HRV è quindi lo specchio dell'attività neurovegetativa (Billman, 2011).

La vita quotidiana si può definire come una alternanza di momenti di stress e di altri in cui l'organismo recupera e riposa.

Sia ben chiaro che il termine "stress" non indica solamente un qualche fattore psicologico, ma in questo termine vengono raccolti tutte le variazioni esterne o interne che sono potenzialmente in grado di alterare l'omeostasi. Pertanto sono agenti stressanti anche cose semplici e quotidiane come trattenere il respiro per un attimo o bere un grosso bicchiere d'acqua.

Il nostro benessere quindi dipende da una continua e incessante oscillazione tra stress e recupero pilotata dalle oscillazioni delle scariche ortosimpatica e parasimpatica. La salute dipende da un corretto bilanciamento di questa oscillazione.

La tecnica di valutazione dell'HRV si basa sul fatto che anche in presenza di una frequenza cardiaca apparentemente costante, in realtà se andiamo a misurare in millisecondi gli intervalli tra un battito e l'altro, scopriremmo che ad ogni ciclo cardiaco l'intervallo cambia, in una oscillazione continua. Questa variazione degli intervalli *beat-to-beat* può essere molto ampia oppure ristretta. Da una massa imponente di studi scientifici si è ormai capito che le variazioni ampie sono segno di equilibrio e benessere, mentre le variazioni ristrette sono un segnale di crisi.

Concludendo, è soprattutto l'attività parasimpatica che va monitorata e incentivata per contrastare il consumo di energia vitale da parte dell'ortosimpatico, che dimostra la sua utilità durante un'emergenza, ma alla lunga è usurante. L'uomo ha imparato a migliorare la sua attività parasimpatica moltissimi secoli fa, prima ancora di sapere dell'esistenza di un sistema nervoso vegetativo. Infatti tutte le cosiddette "ginnastiche energetiche", prevalentemente di origine orientale come lo Yoga, il Tai Chi, il Qi Gong, le varie tecniche respiratorie, e recentemente, in modo efficace le Tecniche Bioenergetiche del Metodo Summa Aurea®, si sono tutte dimostrate efficaci nell'aumentare l'attività del sistema parasimpatico (Molinari 2022).

#### **4.2.1 Il cuore, le emozioni e la salute**

Il cuore ha un cervello, 40.000 neuroni ed è in grado di elaborare e registrare direttamente le informazioni che riceve.

Il cervello riceve dal cuore più informazioni di quante a sua volta gliene invii. Il cuore sembra essere l'unico organo a godere di questa proprietà e può quindi influenzare il cervello della testa. Il cuore produce l'ANP<sup>5</sup>, in grado di riattivare la funzionalità della Epifisi e disattivare l'Ipofisi. Più restiamo immersi nelle emozioni positive e ci troviamo in stato di coerenza, più produciamo ANP, passando dallo stato vegetativo a quello di consapevolezza. Il cuore invia da ogni sistole una potente onda pressoria sanguigna a tutto il corpo ed esiste una relazione diretta tra l'arrivo al cervello delle onde di pressione e l'attività delle onde cerebrali. Un campo energetico più esteso e potente di tutti gli organi del corpo, incluso il cervello, circonda il cuore. La sua componente elettrica ha una

---

<sup>5</sup> Peptide natriuretico atriale

ampiezza circa 60 volte quella delle onde cerebrali; la componente magnetica è circa 5000 volte quella del cervello. Il campo elettromagnetico del cuore si estende fino a una distanza di 2 -4 metri in media. Un altro tipo di energia trova posto nel cuore nello stato di coerenza ed è l'energia scalare, l'energia specifica delle tecniche bioenergetiche del Metodo Summa Aurea® e che ha la forma di una striscia di *Möbius*, un 8 rovesciato che innalza l'ordine della energia connettendoci direttamente alla Sorgente Universale (Manca, 2022).

Il campo elettromagnetico del cuore risponde alla qualità delle emozioni. Quando sperimentiamo consapevolmente emozioni positive, il cuore le elabora, comincia a diventare coerente e ad inviare informazioni benefiche a tutto il corpo, in questo stato affrontiamo qualsiasi situazione trovando soluzioni appropriate ed il nostro campo energetico si amplifica. Il campo cardiaco è ordinato, lo spettro coerente, tutti i ritmi del corpo biologico equilibrati; si incrementa la creatività, la mente è aperta e chiara ed il rendimento corporeo alto. Le emozioni negative consumano la nostra energia, creando cordoni energetici che ci ancorano alle cose ed alle persone in uno stato di dipendenza e che crea la nostra realtà di esperienza. Il campo diviene caotico e disordinato, lo spettro non coerente e si determinano squilibri corporei, le frequenze cardiache diventano irregolari, la mente oscura ed il rendimento corporeo basso. Le emozioni cambiano la configurazione del nostro DNA in modo inconsapevole. Nutrendo emozioni positive, influenziamo in modo consapevole il nostro DNA ed il campo cardiaco entra in uno stato di coerenza. Quando una persona nutre pensieri ed emozioni elevati, anche le onde cerebrali si sincronizzano sulle variazioni del ritmo cardiaco, diventando più larghe e più regolari. Siamo in uno stato di coerenza ed il cuore trascina la testa. Quando la persona vive emozioni e pensieri separativi, le onde cerebrali non hanno più rapporto con il ritmo cardiaco e regna il caos. Quando l'oscillatore principale è in grado di imporre il proprio ritmo, tutto il sistema si



mette a funzionare in modo armonioso ed efficiente. Quando nutriamo emozioni o pensieri separativi, il cuore non può più imporre il suo ritmo e si instaura il caos tra i due oscillatori principali ed in esso sono trascinati tutti gli oscillatori secondari.

La natura ci ha fatti in modo che il cuore possa essere indipendente dal cervello come oscillatore biologico principale. Le emozioni della popolazione mondiale in uno stato di coerenza, influenzano il campo magnetico terrestre che riconosce il linguaggio del cuore e ad esso risponde. Se una certa percentuale della popolazione mondiale si focalizza sul campo cardiaco, si attiva la massa critica. La nostra percezione della realtà dipende dal circuito della coscienza. Il sistema nella nostra storia evolutiva, ha avuto lo scopo di garantire la sopravvivenza. L'informazione raggiunge istantaneamente il sistema limbico del cervello e qui viene processata. Ogni nuova informazione viene istantaneamente registrata a tutti i livelli nelle aree primitive del cervello. Il sistema limbico è depositario di memorie trasmesse di generazione in generazione, l'inconscio collettivo e le esperienze personali (Manca, 2022).

### **4.3 Psicosomatica e la PNEI: come la Psiche modifica la Biofisica umana**

La medicina psicosomatica definisce il corpo e la mente come strettamente correlati. Infatti il termine psicosomatico fu usato per la prima volta nel 1818 da Heinroth. Si trattava di un approccio olistico all'essere umano che trovava le sue origini già nell'antichità. Allo psicoanalista statunitense Alexander Lowen si potrebbe ricondurre la nascita della medicina psicosomatica, il quale sosteneva che ogni stato emotivo ha la sua sindrome fisiologica (Lowen, 1956). La Psicosomatica è la disciplina che studia quindi i legami tra i fattori psicologici e quelli fisiologici. La persona viene considerata

come un'unità indivisibile in cui il disturbo si manifesta a livello organico come sintomo e a livello psicologico come disagio. La psicosomatica presta attenzione, dunque, non solo alla manifestazione fisiologica della malattia, ma anche all'aspetto emotivo che l'accompagna. La sfera emotiva è quindi in grado di influenzare profondamente quella fisica determinando un dialogo che può esitare nella percezione di un disagio organico, come abbiamo ben documentato fino a qui. Il corpo non può essere inteso come una macchina da riparare: esso esprime una complessità più grande che racchiude tutte le sfere che sono importanti per la vita di una persona. Talvolta la problematica fisica può addirittura non trovare riscontro in indagini organiche. In tali casi, è possibile supporre che la sfera emotiva incida sulla dimensione corporea esprimendo difficoltà che non sono esplicitabili a parole. È questo appunto, il caso delle malattie psicosomatiche.

Il vecchio concetto di malattia intesa come effetto di una causa è stato, dunque, pian piano sostituito con una visione multisistemica e multifattoriale bio-psico-sociale, secondo la quale ogni evento è conseguente all'intrecciarsi di molti fattori biologici/organici, psicologici e sociali, come ben spiegati nella Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato (Fabbroni 2021).

La PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI) nasce circa trent'anni fa come convergenza di discipline scientifiche diverse quali le scienze comportamentali, le neuroscienze, l'endocrinologia e l'immunologia. Robert Ader, PhD in Psicologia alla Cornell University, nel 1981 pubblicò la prima edizione di Psychoneuroimmunology e la base della disciplina consisteva nello studio delle interazioni reciproche tra attività mentale, comportamento, sistema nervoso, sistema endocrino e reattività immunitaria. In particolare, l'obiettivo primario della PNEI è stato ed è lo studio riunificato di sistemi psico-fisiologici che sono stati analizzati da almeno 200 anni in maniera separata e autonoma. Se consideriamo l'uomo, quindi, in una visione sistemica, in un complesso espanso di ambiti materiali, immateriali ed energetici, la visione riduzionista a cui siamo abituati risulta in modo evidente, non più sufficiente né alla comprensione dei fenomeni, né alla determinazione dei processi.

Questo comporta, necessariamente, un cambio del nostro punto di vista, una modifica delle metodologie, ed infine anche dei nostri comportamenti. In questa dinamica varia anche il paradigma al quale abbiamo affidato la nostra idea di salute e benessere. La specializzazione medica, se da una parte ha sviluppato teorie che ci hanno permesso di scoprire alcuni principi fondamentali del funzionamento del sistema, dall'altro ci ha allontanati dalla visione totale dello stesso e quindi dalla visione sistemica, globale dello stato di salute dell'essere umano, proiettandoci in una visione riduzionistica dello stesso, correlata al lavoro sul sintomo e non sulla causa che in un siffatto contesto non può essere né vista né pensata (Sassola, 2021).

La moderna PNEI, porta in auge il ruolo della Ghiandola Pineale (Sassola, 2021) anche come mediatore Spirituale, intesa come espansione di coscienza e correlazione con tutto ciò che esiste e in modo particolare con le energie primordiali generatrici di questo spazio-tempo in cui ci muoviamo e respiriamo. Parlare di Spirito in un contesto scientifico è appropriato e lo era anche in passato fino al '700 quando Cartesio con le sue scelte portò alla separazione tra Medicina-Scienza e Spirito-Religione. Si ricorda che il termine "psicologia" deriva dal greco psyché (ψυχή) = spirito, anima e da logos (λόγος) = discorso, studio, letteralmente ad indicare quindi lo studio dello spirito o dell'anima e rimase immutato fino al XVII secolo, quando assunse il significato di "scienza della mente" e negli ultimi cento anni è cambiato ulteriormente adeguandosi alle nuove prospettive e alla moderna metodologia clinica. Ora è importante riprendere la visione unitario od olistica della salute umana recuperando la Consapevolezza della connessione esistente tra Psiche, Corpo, Mente e Spirito (Fabbroni, 2021).



#### **4.4 La paura e le credenze: come creo ciò che voglio evitare**

La profezia che si auto-avvera è uno dei fenomeni più noti e più studiati in psicologia sociale.

Il sociologo Merton ne parlò per la prima volta negli anni '70, ed è stata anche riprodotta sperimentalmente a dimostrazione dell'influenza che esercitano le convinzioni sulla costruzione della realtà. La "profezia che si autoavvera" si verifica quando facciamo una previsione su come andrà un determinato evento oppure quando ci aspettiamo che certe persone si comporteranno in un determinato modo e... i fatti confermano tali previsioni. In realtà, nella profezia che si autoavvera, la previsione iniziale si realizza per il solo fatto di essere stata espressa: siamo noi in pratica che, inconsapevolmente, faremo in modo che le cose vadano esattamente come avevamo pronosticato. La predizione genera l'evento e l'evento verifica la predizione.

La profezia che si autoavvera si ha quando un individuo, convinto o timoroso del verificarsi di eventi futuri, altera il suo comportamento in un modo tale da finire per causare tali eventi (Watzlawick, 1979).

La paura quindi che accada qualcosa, modifica le nostre percezioni e le nostre azioni, portando così a compimento esattamente quello che volevamo evitare.

##### **4.4.1 Gli effetti dell'ego sulla personalità e nelle relazioni**

Prima di addentrarci in come l'ego influenzi le relazioni è necessario che ci si intenda sul concetto di *Ego*. L'ego, così come è stato definito da Jung (1933), è il complesso centrale della consapevolezza. Quando sentiamo la parola complesso, siamo portati a pensare a qualcosa di patologico, mentre in realtà un complesso non è altro che un grappolo di energia affettivamente carico. Jung considerava essenziale per la consapevolezza la formazione dell'ego. La consapevolezza implica la divisione tra soggetto e oggetto: per diventare conscio, devo conoscere ciò che non sono.

L'ego, in quanto complesso, è estremamente malleabile e "occupabile". Quando viene occupato dai contenuti dell'inconscio, quando è sotto il controllo di altri complessi, diventa insicuro, manipolato ecc. Ciò che spesso chiamiamo ego è in realtà l'ego posseduto da uno o più complessi, per esempio il complesso dei soldi, del potere, del sesso, dell'aggressività. Tali complessi non sono la natura essenziale di un individuo, ma hanno il potere di usurpare o possedere l'ego.

Con ego si intende quella parte di noi quindi con la quale ci identifichiamo, costruita giorno per giorno nella relazione e nel confronto con il mondo esterno che per molti psicologi è detta "*Io*", cioè quello che razionalmente intendiamo con la propria persona, la coscienza di quello che siamo.

Ego è ciò che noi sentiamo di essere, e viene costantemente messo a confronto con le altre persone, nel tentativo di rinforzarsi, di sentirsi all'altezza e attribuirsi la dignità di esistere (Fabbroni, 2022). L'Ego, in quanto elemento soggettivo, implica separazione dagli altri, con confini che definiscono chi pensiamo di essere. Continuiamo così a catalogare le nostre esperienze, le persone che incontriamo, il loro e il nostro agire. Tutto viene valutato, giudicato, classificato, e concorre a farci sentire adeguati e dalla parte della ragione. L'Ego che si viene progressivamente a formare sulle base delle esperienze e del confronto, produce il senso di identità, ovvero la percezione soggettiva di chi siamo. Questa sensazione è però del tutto priva di stabilità, è provvisoria perché soggetta a tutto quello che la vita ci riserva e che non è sotto il controllo della persona (Fabbroni, 2022). Salute, condizioni sociali ed economiche, affetti, bellezza, popolarità e tutto quello con cui ci identifichiamo non sono per sempre.

Le ragioni dei conflitti vanno ricercate nella necessità di mantenere e accrescere una valida immagine di sé stessi. Per poter soddisfare questo bisogno, l'Ego ci induce ad affermare le proprie

posizioni e validare i propri comportamenti, affossando le idee e criticando i comportamenti degli altri. Questo accade anche quando gli altri sono persone per noi significative.

Un meccanismo automatico ci induce a voler avere ragione e a ottenere il riconoscimento dell'altro. L'Ego si alimenta di questa vittoria effimera, si gonfia d'aria ma è soggetto a sgonfiarsi al primo inciampo (Fabbroni, 2022).

Il bisogno di avere ragione per alimentare il proprio Ego produce conflitti sia nei rapporti di coppia che nei rapporti lavorativi nonché con le persone che incontriamo per strada. Costruire il senso di chi siamo e di quanto valiamo, nel costante confronto con le persone con cui abbiamo a che fare, determina un contesto sociale teso e sempre pronto a esplodere in conflitti. Se il valore di un individuo o di un gruppo è definito dal prevalere della propria posizione su quella di altri che vengono considerati nemici, i nostri contesti di vita saranno sempre più ostili e tossici all'umanità (Fabbroni, 2022).

#### 4.5 L' hikikomori

Con il termine hikikomori si tende a descrivere una particolare sindrome che colpisce giovani e giovanissimi. "Stare in disparte, isolarsi" è il significato della parola *hikikomori*, termine giapponese che deriva dal verbo hiku (tirare indietro) e komoru (ritirarsi) (Moretti, 2010). Questo termine nasce per definire un fenomeno caratterizzato principalmente da *ritiro sociale* (social withdrawal) e una volontaria reclusione dal mondo esterno. Il disturbo, descritto è nato in Giappone e si è poi diffuso nei vari paesi occidentali.

Nonostante non esista ancora un'ufficiale definizione dell'hikikomori a livello internazionale, il Ministero della Salute giapponese (MHLW) ne ha indicato alcune caratteristiche e sintomi specifici:

- Stile di vita centrato all'interno delle mura domestiche senza alcun accesso a contesti esterni.
- Nessun interesse verso attività esterne (come frequentare la scuola o avere un lavoro).
- Persistenza del ritiro sociale non inferiore ai sei mesi.
- Nessuna relazione esterna mantenuta con compagni o colleghi di lavoro.

Questa tipologia di sintomi, per quanto caratteristici, possono variare per intensità e frequenza. La vita dei giovani hikikomori si svolge pertanto all'interno della loro casa o camera da letto.

Le uniche interazioni con l'esterno avvengono attraverso internet, attraverso l'utilizzo di chat, social network e videogame. Gli hikikomori sono caratterizzati dall'evitamento di qualsiasi tipo di relazione e comunicazione diretta con altri individui.

Tra le principali cause dell'hikikomori sono state elencate (Moretti, 2010):

- Forte disagio all'interno del contesto familiare e sociale.
- Interdipendenza fra genitori e figli (lo stile genitoriale protettivo e amorevole incarnato nel concetto psicologico di "*amae*" ("dipendenza", "riservatezza", "dovere sociale", "peccato" e "vergogna"), può favorire la dipendenza madre-bambino).
- Forti pressioni psicologiche da parte dei genitori esercitate sui figli.
- Severità del sistema educativo scolastico: il fenomeno dell'hikikomori si sviluppa solitamente dopo che il giovane ha trascorso un lungo periodo di assenza da scuola.

L'assenteismo scolastico è spesso la prima manifestazione del comportamento di ritiro ed è spesso un precursore di hikikomori in piena regola, attribuito al 69% dei casi osservati.

I sociologi aggiungono che fattori come la destabilizzazione economica del Giappone, che determina opportunità di lavoro irregolare, possa essere un importante contributo all'emergenza del fenomeno.

Altra causa attribuibile è essere stati vittime di forme gravi di “bullismo scolastico”, una violenza psicologica fatta di pressioni, derisione, forme di abuso ed esclusione dal gruppo, spesso subite da chi non è in grado di competere all'interno del sistema scolastico, poiché carente di capacità e/o risorse comunicative.

La Timidezza, che nella lingua giapponese si traduce con lo stesso termine di vergogna, si esprime in una morbosa paura degli altri, una sorta di fobia che, soprattutto in Giappone, è una patologia quasi esclusiva del genere maschile riscontrabile non solo negli adolescenti, ma anche tra i giovani adulti.

La stragrande maggioranza dei casi hikikomori si presenta in uno stato di *amae*, stimata all'87-88%. Uno stile genitoriale caratterizzato dall'*amae* sembra essere strettamente correlato con l'hikikomori.

Gli Hikikomori hanno una visione molto negativa della società, non vogliono o non riescono a integrarsi. La società li schiaccia con aspettative per cui non si sentono all'altezza. Le conseguenze possono essere, oltre all'isolamento, la nascita di disturbi psicologici, le dipendenze da internet e dai videogiochi.

Spesso si sente parlare del sistema scolastico giapponese come uno dei migliori al mondo, dove disciplina e rigore sono ritenuti elementi imprescindibili per l'apprendimento. Tuttavia, un sistema così rigido nasconde spesso diverse insidie e può avere degli esiti impreveduti, tra i quali vi è anche l'hikikomori.

Mentre in Italia la scuola pubblica è la norma e la scuola privata un lusso per pochi, in Giappone le cose si invertono. Gli istituti privati sono diventati gli unici che consentono di ottenere un diploma spendibile nel mondo del lavoro. Così, i genitori spesso fanno enormi sacrifici per mandare i propri figli nelle scuole più care e prestigiose.

Quando uno studente tenta e fallisce un esame di ammissione universitario diventa un *ronin*, ovvero uno studente che studia per un anno intero da solo per poi ritentare nuovamente il test. Ed è questo uno dei periodi nei quali si rischia maggiormente di diventare un hikikomori, in quanto l'isolamento sociale dello studente tende ad aggravarsi.

Durante il lockdown, nelle persone isolate da molto tempo, si è riscontrato un effetto paradossale con un conseguente miglioramento. Dopo tanto tempo infatti si sono sentite come tutti gli altri: tutti stavano a casa come loro con una conseguente diminuzione della pressione sociale.

Chi, invece, non era ancora entrato in isolamento o ne stava uscendo ha subito una regressione ed un peggioramento della condizione. “La situazione dovuta alla pandemia si è riversata, naturalmente, anche sulle famiglie che stavano cercando di lavorare sul rapporto con il figlio – spiegano i portavoce dell'associazione Hikikomori Italia –. In alcuni casi, quelli in cui la famiglia non è ancora dotata di molti strumenti, l'impatto è stato devastante, con un vero e proprio balzo all'indietro. In altri casi, dove la famiglia era già più strutturata con varie strategie di lavoro, si è invece riusciti ‘quasi’ a giovare della dimensione più intima familiare dovuta alle restrizioni sociali” (Fabbroni, 2022).

## 4.6 La pandemia da SARS-CoV-2

SARS-CoV-2 (sindrome respiratoria acuta grave da coronavirus 2)<sup>6</sup>, la cui sequenza genica è risultata per il 70% identica a quella del SARS-CoV, diffusosi con l'epidemia di SARS del 2002-2004. Alla fine del mese di gennaio 2020 non erano ancora state ben determinate le caratteristiche del virus, sebbene fosse accertata la sua capacità di trasmettersi da persona a persona, e permanevano incertezze sulle esatte modalità di trasmissione e sulla patogenicità (la capacità di creare danno). La malattia associata fu riconosciuta con il nome di COVID-19.

Una grande risposta, sia in Cina sia a livello globale, seguì un aumento dei casi a metà gennaio 2020, portando a restrizioni di viaggio, quarantene e coprifuoco, tra cui si possono annotare: la quarantena della nave da crociera Diamond Princess nelle acque giapponesi; il coprifuoco di oltre 780 milioni di persone in Cina e un coprifuoco volontario a Taegu, in Corea del Sud. L'epidemia fu dichiarata un'emergenza sanitaria pubblica di interesse internazionale (PHEIC) dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) il 30 gennaio.

Il lockdown forzato, se per tutti ha comportato enormi cambiamenti nella quotidianità, per gli hikikomori non ha cambiato nulla: si sono trovati di nuovo chiusi in casa, isolati, con il pc come unico contatto col mondo esterno, con forse con una solitudine più accentuata, almeno per coloro che avevano intrapreso un percorso di recupero per uscire da questa patologia e magari hanno dovuto interrompere le (rare) uscite settimanali per andare dal terapeuta, oppure hanno dovuto interrompere una frequenza scolastica che potevano aver ripristinato faticosamente grazie alla terapia: per molti, di fatto, la quarantena forzata ha interrotto il “rientro in società”. Il rischio è stato quello di vedere annullati i progressi fatti a livello di reinserimento sociale, ma anche che aumentassero alcuni problemi secondari, come per esempio fobie (contagio) e ansia sociale (rapporti con gli altri).

Un altro rischio potenziale, invece, riguarda chi ancora non ha ricevuto una diagnosi di hikikomori (nel nostro Paese nell'ultimo decennio si parla di circa 100 mila casi), ragazzi quindi considerati a “rischio”, il cui isolamento forzato potrebbe aver peggiorato alcuni tratti, sviluppando così forme di isolamento e ritiro sociale. Parliamo infatti di coloro che hanno una tendenza all'isolamento sociale ma riuscivano a mantenere alcune attività per rimanere in contatto con il mondo esterno (per esempio, molto semplicemente, la scuola), e che potrebbero subire conseguenze importanti, come per esempio grosse difficoltà a riprendere la vita normale. Il problema è legato appunto alla distanza che questi ragazzi vivono con amici, compagni, con la routine, ritrovandosi a passare molte ore chiusi nella propria stanza circondati da dispositivi elettronici, aumentando di fatto il rischio non solo di sentirsi isolati socialmente ma anche di comparsa di problemi quali insonnia, disturbi dell'umore, disturbi della concentrazione (Fabbroni, 2022)

### 4.6.1 Inquadramento psicologico

La pandemia da Covid-19 ha letteralmente sconvolto in pochissime settimane il mondo che tutti eravamo soliti conoscere e vivere. Con quali effetti sulla sfera mentale e psicologica?

Da un lato i Governi dei paesi più colpiti hanno messo in campo una serie di azioni per mitigare il diffondersi dei contagi e attenuare la conseguente pressione sul sistema ospedaliero. Dall'altro lato la pandemia di Covid-19 ha provocato una serie di altri effetti a cascata che probabilmente saranno molto più difficili da attenuare e che espongono a conseguenze complesse, soprattutto le fasce giovani e più vulnerabili della popolazione. In particolare, a preoccupare numerosi esperti, sono gli effetti psicologici che la pandemia ha ingenerato e ingenererà sugli individui, in particolare sui giovani e

---

<sup>6</sup> <https://it.wikipedia.org/wiki/SARS-CoV-2>

sulle persone psicologicamente più fragili o più esposte alla crisi economica derivante dall'emergenza sanitaria. Secondo i risultati di uno studio realizzato dal Dipartimento di Scienze Biomediche di Humanitas University, la pandemia di Covid-19 ha impattato in maniera significativa sulla sfera psicologica ed emozionale degli individui. Questo studio preliminare, basato un campione di 2.400 persone, ha rilevato che nel periodo di pandemia il 21% degli intervistati ha notato un peggioramento nei rapporti con il partner e il 13% con i propri figli. Inoltre, il 50% del campione ha rivelato di aver subito un incremento della fatica percepita durante lo svolgimento di attività lavorative e il 70% degli studenti ha invece dichiarato un sensibile calo della concentrazione nello studio.

Non solo: nel corso dei mesi di emergenza sanitaria, il 14% degli intervistati ha dichiarato di aver iniziato ad assumere ansiolitici o sonniferi e il 10% ha fatto ricorso ad antidepressivi, mentre chi invece già faceva uso di questi farmaci prima della pandemia ha dovuto ricorrere a un incremento di dosaggio (19%). Inoltre, «il 21% ha riportato sintomi ansiosi clinicamente significativi e interferenti sulle proprie attività quotidiane, mentre il 10% ha avuto almeno un attacco di panico nel mese precedente la compilazione, senza mai averlo avuto prima nella vita. Il 20% ha riportato sintomi clinicamente significativi di disturbo post-traumatico da stress (PTSD) in relazione a esperienze legate alla pandemia, mentre il 28% ha lamentato sintomi ossessivo-compulsivi disturbanti e interferenti con il proprio funzionamento quotidiano», si legge nel report.

Numerose sono le ricerche condotte in questi mesi in campioni della popolazione generale per stimare la prevalenza e le caratteristiche di varie forme di malessere psichico, o di veri e propri disturbi mentali, quali depressione, ansia, disturbo post-traumatico da stress. Molti studi (Krishnamoorthy et al., 2020; Salari et al., 2020; Xiong et al., 2020; Luo et al., 2020), quasi tutti condotti attraverso la somministrazione di questionari online, sembrano dimostrare che la percentuale di coloro che riferivano, a partire da febbraio 2020, disparate forme di malessere psichico era molto elevata, raggiungendo e superando il 40% delle persone esaminate

#### **4.6.2 La gestione pandemica e gli effetti sociali e individuali**

Prognosi incerte, l'incombente grave carenza di risorse per la diagnosi e cura, e per la protezione dei soccorritori e degli operatori sanitari dalle infezioni, misure di salute pubblica sconosciute che violano le libertà personali, le ingenti e crescenti perdite finanziarie e l'avvicinarsi di provvedimenti da parte delle autorità sono tra i principali fattori di stress che senza dubbio contribuiranno ad un diffuso disagio emotivo e ad un aumento del rischio di malattie psichiatriche associate a Covid-19. Sintomi normali sono:

- insicurezza
- confusione
- isolamento emotivo
- paura dello stigma fra senso di colpa per essere causa di contagio ed essere emarginati per la paura dell'appestato

Queste reazioni normali, fisiologiche, possono tradursi in una serie di reazioni emotive come stress o condizioni psichiatriche; in comportamenti malsani, come l'uso eccessivo di sostanze stupefacenti e il mancato rispetto delle direttive di salute pubblica, come il confinamento in casa e le vaccinazioni, nelle persone che contraggono la malattia e nella popolazione in generale.

Le misure di massa per il confinamento a casa, comprese le ordinanze sulla permanenza a casa, la quarantena e l'isolamento, possono determinare impatti emotivi, tra cui:

- stress
- depressione
- irritabilità
- insonnia
- paura
- confusione
- rabbia
- frustrazione
- noia
- stigma associato alla quarantena

Alcuni di questi persistevano anche dopo che la quarantena era stata revocata.

La rottura della vita normale come conseguenza di lockdown imposti dai governi o l'obbligo di stare a casa ha avuto un impatto significativo sulla salute mentale delle persone. Lockdown e isolamento sociale hanno aumentato l'incremento della paura di violenza domestica, che include abuso fisico, emotivo e sessuale. Una revisione recente degli studi sugli effetti negativi della quarantena e misure simili sulla salute mentale ha riscontrato che negli individui in condizione di isolamento fisico erano altamente presenti sintomi di depressione, disturbi dell'ansia e dell'umore, dello stress post-traumatico, dei disturbi del sonno, panico, stigmatizzazione, poca autostima, mancanza di autocontrollo (Fabbroni, 2022).

#### **4.6.3 La sindrome della capanna**

La Sindrome della Capanna è una condizione di malessere psicologico che può manifestarsi quando una persona, in seguito a un periodo di lunga clausura e isolamento, si appresta a tornare a interagire con gli altri e il mondo.

Dovrebbe configurarsi come un disagio temporaneo, che tende a affievolirsi con il passare delle settimane. Non esistono, ancora, riferimenti clinici o studi scientifici su questa sindrome tali da caratterizzarla come una vera e propria patologia.

Si è iniziato a parlare di questa condizione psicologica, in termini divulgativi, a partire dalla fine del primo lockdown italiano nel maggio 2020.

A seguito dei due mesi di confinamento domestico, prescritto come forma di contenimento dei contagi da Covid 19, molte persone hanno iniziato a sviluppare una serie di difficoltà (es. ansia, irritabilità, frustrazione, ecc.) legate alla necessità e possibilità di ricominciare a uscire di casa e riprendere le normali attività di vita quotidiana. Il fenomeno è stato così diffuso da ricevere l'attenzione dei media e degli addetti ai lavori della salute mentale a livello nazionale e internazionale (Gaita, 2020).

Molti hanno associato la Sindrome della Capanna a un'altra nota condizione psicologica: la Cabin fever, che letteralmente significa febbre da cabina, tradotta come "Sindrome del prigioniero".

In realtà quest'ultima descriverebbe meglio lo stato d'animo di disagio e le difficoltà, che le persone hanno incontrato nei momenti in cui erano sottoposti alle misure di confinamento domestico e isolamento sociale all'inizio del periodo di lockdown (Estacio, Lumibao, Reyes, & Avila, 2020).

Descrive la difficoltà a doversi improvvisamente adattare all'idea che di non poter uscire di casa, non poter vedere amici e parenti, non poter fare le cose che normalmente si facevano fino a quel momento. Tutto ciò a causa di un nemico invisibile e pericoloso.

In entrambi i casi si fa riferimento a una sintomatologia aspecifica, di malessere, ansia, angoscia e demotivazione. Tuttavia, la Sindrome della Capanna si configura come un disagio correlato al dover abbandonare le mura domestiche, all'interno delle quali si era trovato rifugio e protezione, per ricominciare a vivere come prima.

Tra le cause ci sono la paura del mondo esterno, del contagio per sé e i propri cari e delle conseguenze della malattia sulla salute.

Inoltre, sembra essere presente una sorta di timore legato al pensiero di non riuscire ad adattarsi alle nuove regole di convivenza sociale e scoprire che all'esterno troppo è cambiato.

Temere di affrontare qualcosa che si conosce molto bene, perché forse diverso da come ce lo ricordiamo, provoca un inevitabile senso di inadeguatezza.

Sicuramente tra le persone più a rischio ci sono coloro che hanno già sperimentato, o soffrono di una sintomatologia ansiosa, fobica o di altri problemi psichiatrici.

Ma non solo.

Chiunque, in seguito all'eccezionalità dell'evento, potrebbe ritrovarsi a sperimentare tale disagio, sia coloro che si sono sentiti a loro agio e protetti chiusi tra le mura domestiche, sia coloro che hanno vissuto con insofferenza il confinamento.

Le manifestazioni tipiche correlate alla Sindrome della Capanna sono:

- Ansia e senso di insicurezza
- Tristezza, angoscia, demotivazione
- Mancanza di energia e di entusiasmo
- Letargia, difficoltà nei movimenti e dolori muscolari
- Senso di solitudine, percezione di essere senza speranza
- Sentimento di non appartenenza alla società, senso di inadeguatezza
- Sfiducia nel prossimo

Un'altra insidia, derivante dall'utilizzo dei social: "il pericolo è che l'appagamento che deriva dalle chat o dai giochi online provochi il circolo vizioso della dipendenza da queste tecnologie. Negli adolescenti, infatti, le variazioni rapide della dopamina, un neurotrasmettitore che regola il meccanismo della ricompensa, sono responsabili dell'impulsività e della ricerca di appagamento immediato, per questo è tipico di questa fase del ciclo vitale cercare di ripetere all'infinito le esperienze che alzano i livelli di dopamina.

Il cervello dell'adolescente può sviluppare più facilmente dipendenze da sostanze o da comportamenti (videogiochi, chat, ecc.) che gli procurano piacere. Infatti se da un lato l'impulsività è legata alla scoperta dell'ignoto, alla ricerca, allo sviluppo della creatività e della produzione artistica, che spiegano il perché le scoperte alla base del progresso vengano il più delle volte effettuate dai giovani, dall'altra l'aumento dei livelli di dopamina, la sua rapida caduta e la conseguente ricerca da parte dei ragazzi di sentirsi su di morale, euforici, eccitati, possono spingerli a sperimentare comportamenti rischiosi che procurano piacere e che generano dipendenze. Adesso che stiamo approssimandoci ad uscire, dobbiamo tener conto che gli adolescenti durante il periodo della quarantena, con alti e bassi, hanno fermato un po' il loro processo evolutivo, avendo sì rinforzato il legame con le famiglie d'origine rispetto al legame col gruppo dei coetanei, ma trovando in questo modo ostacolato lo svincolo adolescenziale" (Fabbroni, 2022).

## 5.0 Se le crisi sociali fossero un problema di Anima?

Approcciamo questo argomento attraverso il pensiero di Jung in relazione ha ciò che lui definiva Sé (Jung, 1968). Infatti nella seconda metà della vita, diceva Jung, *“l’ego deve cominciare un dialogo con il Sé”*. A questo punto, la domanda è: *“Cosa mi chiede il Sé?”*. Questo è un dialogo molto più interiorizzato; potremmo dire che è un dialogo religioso. Infatti, il Sé potrebbe condurci in una direzione sgradita all’ego, volta non all’autoesaltazione, ma al sacrificio. Per esempio, se l’aspirazione del Sé è essere un artista, è probabile che nella nostra cultura patirai la fame. Ma se questo è ciò che il Sé chiede e l’ego continua a scappare in altre direzioni, il risultato sarà un’enorme sofferenza interiore. Quindi, alla fine, l’ego deve rispettare le richieste del Sé; ha la responsabilità etica e religiosa di dialogare con quest’ultimo, continuando però a vivere nel mondo reale. E tra i compiti dell’ego c’è anche il far fronte al possibile conflitto derivante.

*“Il Sé sarebbe la saggezza dell’organismo”*.

Quando Jung parla di queste *“aspirazioni del Sé”*, sembra che si riferisca a quei ruoli nella vita per cui siamo più adatti e dove possiamo esprimere al meglio il nostro talento.

Se non prestiamo ascolto al Sé, la conseguenza è la sintomatologia. Quando il Sé viene violato, ciò si rifletterà nelle nostre relazioni, attaccherà il corpo, sarà nei nostri sogni, produrrà stati emotivi.

In altre parole, la sintomatologia è un indicatore dell’autonomia del Sé, perché sta dicendo: *“Guarda, sei fuori strada”*.

## 5.1 L’Anima in psicologia e filosofia

Il termine *“anima”*<sup>7</sup> deriva dal greco antico *psūkhē* o *psiche* (ψυχή, connesso con ψύχω, *“respirare, soffiare”*) ed è la versione femminile di *animo*, la cui etimologia è riconducibile al latino *animus* con il significato di *“spirito”*, che a sua volta corrisponde al greco *anemos* (ἄνεμος, *“vento”*). Anima e *psiche* sono quindi sinonimi: entrambi si riferiscono alla parte vitale o energetica, quella psicologica, di un essere vivente, distinta da quella fisica del suo corpo e della materia. Tuttavia col tempo il termine *“psiche”* ha assunto connotazioni relativamente più fisiche, mentre l’anima è stata collegata più strettamente alla metafisica, alla mistica e alla religione, confondendola con lo Spirito, che però non rappresenta una dimensione psicologica *“orizzontale”*, cioè tra la parte conscia e inconscia comuni a tutti gli uomini, ma la dimensione *“verticale”* tra il corpo (il mondo terreno) e il divino. L’esperienza dell’anima viene da sempre associata sia al corpo e alle sue emozioni (anima come vita, come respiro, come io), che alla *psiche* e allo spirito (anima come ombra, come spirito o come sogno). Nella Grecia ellenica e nell’antico Egitto, questi due tipi di anima erano chiamati *Ka* e *Ba*, in Cina erano *hun* e *p’o*; ai nostri tempi questa distinzione è ancora viva presso le popolazioni che si estendono tra l’Asia continentale e la Lapponia, sulle coste dell’Atlantico e in Siberia, di fronte all’Alaska e presso gli indiani d’America, ma anche presso popolazioni africane. Secondo Arbman e Paulson, etnologi studiosi dell’anima, l’anima-corpo e l’anima-*psiche* sarebbero due distinte emanazioni che agiscono su sfere diverse dell’esistenza. L’anima-corpo si esprime all’interno dell’individuo cosciente, mentre l’anima-*psiche* compare solo fuori dal corpo, e non entra in gioco negli stati di veglia cosciente, ma rappresenta la personalità dell’individuo nei sogni, nelle visioni e nelle trance sciamaniche.

Quindi l’anima è originariamente intesa come espressione dell’essenza di una personalità intera, nella sua entità invisibile in unione con il corpo.

---

<sup>7</sup> <https://it.wikipedia.org/wiki/Anima>



Tuttavia, a partire dall'età moderna, l'anima venne poi identificata con la «mente» o la coscienza di un essere umano, e in questo modo il problema di dimostrare l'esistenza dell'anima fu fatto sparire del tutto. Potremmo dire che da Cartesio in poi, tutto ciò che ricadeva al di fuori della coscienza, del comportamento misurabile e del pensiero logico-lineare, venne man mano rimosso o tenuto nascosto. Su come questo abbia portato alla nascita delle psicopatologie o “patologie dell'anima”, hanno scritto i più grandi psicoanalisti e filosofi degli ultimi decenni, a iniziare da Carl Gustav Jung e James Hillman. D'altra parte, la necessità di comprendere le psicopatologie emergenti alla fine dell'ottocento portò proprio allo sviluppo della psicologia (da psiche+logos, “parlare dell'anima”), come scienza che si occupa, appunto, di descrivere l'anima e i suoi fenomeni. Siamo certi, quindi, che l'anima in qualche modo “esista” perché “accade” e i suoi fenomeni sono oggetto di indagine clinica ed empirica. Il corpo e le sue funzioni sono stati oggetto di studio della medicina, e le funzioni mentali sono state ampiamente studiate dalla psicologia cognitiva e comportamentista e dalla neurofisiologia, relegando l'anima-psiche a oggetto di interesse soltanto degli psicologi del profondo e della psicoanalisi. Oggi abbiamo tuttavia bisogno di ricomprenderla con le funzioni ad essa collegate e attraverso le quali essa si manifesta, sia nella salute che nella malattia: sia l'una che l'altra, infatti, trovano espressione e manifestazione al livello di ciascuna dimensione e nella relazione con l'altro, secondo il “modello bio-psico-sociale” descritto da Engel (1977).

## 5.2 C. G. Jung

L'anima è la dimensione psicofisica che unisce il corpo alla mente e al mondo esterno. Secondo la terminologia di Carl Gustav Jung, l'Anima è lo spazio in cui il Sé e l'Io si interconnettono (Fabbroni, 2022). Il Sé rappresenta l'unità e la totalità della personalità nella sua parte conscia e in quella inconscia, e che si produce nella loro progressiva integrazione e l'Io, invece, è la parte cognitiva delle funzioni coscienti, che raccoglie gli stimoli esterni. L'Anima è quindi un complesso funzionale della psiche intesa come totalità, che si pone in funzione di mediazione tra gli altri processi della psiche stessa e la soggettività intenzionale. Il termine “Anima”, a seconda del contesto in cui è utilizzato, può senza dubbio assumere sfumature di significato piuttosto eterogenee. Nella psicologia Jungiana indica ad esempio quell'archetipo dell'inconscio collettivo che esprime la totalità degli elementi psichici di natura femminile riscontrabili, in misura soggettivamente variabile, nella psiche maschile.

## 5.3 Abraham Maslow

Di grande interesse per lo psicologo dell'anima è anche il lavoro di Abraham Maslow, esponente di spicco sia della Psicologia Umanistica sia della Psicologia Transpersonale. Egli definì la psicologia Umanistica come la “terza forza” della psicologia (Maslow, 1962), elemento che si inseriva come prospettiva alternativa alle due scuole preminenti fino ad allora, il modello comportamentista skinneriano (definito da Maslow “Prima Forza”) e la psicoanalisi freudiana (“Seconda Forza”) (Maslow, 1954). Fin dal suo esordio nel corso degli anni '60, la Psicologia Umanistica sottolineava il valore finalistico dell'esistenza umana, con una attenzione particolare al senso e all'intenzionalità con cui l'essere umano sano la affronta. Maslow sottolineò in particolare il valore della tendenza umana all'autorealizzazione, da lui definita come “*desiderio di divenire sempre più ciò che idiosincraticamente si è, di divenire tutto ciò che si è capaci di divenire*” (Maslow, 1954).

L'essere umano avrebbe inoltre la capacità di sperimentare esperienze “culminanti” (“*peak experiences*”) (Fabbroni, 2022), che nel suo testo “Verso una psicologia dell'Essere” sono così descritte: “*un episodio o un'improvvisa ondata, in cui tutte le potenzialità di una persona scorrono*

*insieme in modo particolare, orientato all'obiettivo ed intensamente gratificante, nel quale la persona è più integrata e meno scissa, più aperta all'esperienza, maggiormente mossa dalla sua specifica natura o disposizione, più spontanea ed espressiva, più pienamente funzionante, più creativa, umoristica, ego-trascedente, meno dipendente dai suoi istinti più bassi, ecc. In questi momenti l'individuo diventa più pienamente sé stesso, più forte nella realizzazione delle sue capacità, più vicino all'essenza del suo essere, più pienamente umano..."*(Maslow, 1962).

Notevole anche il fatto che la "terza forza" indicata da Maslow deve a suo avviso essere la porta di ingresso verso una "quarta forza", ancora più elevata, trans-personale e incentrata sul cosmo anziché sull'individuo. Su queste basi, verso la fine degli anni 'Sessanta, nacque la Psicologia Transpersonale, il cui fine era proprio il superamento di concetti come quelli di umanità, identità e autorealizzazione personale, ed il *riorientamento verso una dimensione di trascendenza del Sé*.

#### **5.4 Assagioli**

Per Assagioli da un certo punto di vista, "Sé" e "Anima" sono uguali, ma non usa la parola anima perché questa può dare luogo a malintesi. Essa infatti viene usata in modi diversi e contrastanti. Oltre che per esprimere il concetto tradizionale di un'entità spirituale, il termine anima è talvolta usato in un senso diverso, più o meno come sinonimo di ego, personalità o coscienza (Fabbroni, 2022).

Pertanto preferisce impiegare il termine Sé, contraddistinto da un "S" maiuscola. Mentre la parola ordinaria sé è solitamente usata per riferirsi al sé personale di un individuo in relazione a concetti come auto-identità, auto-realizzazione. Il Sé Superiore o Transpersonale di ciascuna persona si riferisce ad un altro livello più alto. Il Sé è al centro delle funzioni dell'inconscio superiore, come ispirazione artistica, intuizione etica, intuizione scientifica. Il Sé è il vero nucleo della persona, di cui generalmente la personalità non è consapevole a livello ordinario (Assagioli, 1971). Il sé personale (che Assagioli chiamerà anche Io-regista o Io centrale) può essere considerato come un riflesso di questa realtà superiore. Il sé personale e le sue funzioni abituali (emozioni, mente, sensazione, ecc.) possono essere infusi con energie vitali provenienti dal proprio Sé Transpersonale. In parole semplici questo può avvenire in un'ispirazione artistica, in cui il sé personale riceve energia dal Sé transpersonale. Il Sé e l'Io centrale sono collegati da un ipotetico asse. Come attraverso un cordone ombelicale, vengono trasportati ossigeno e nutrienti dalla madre al feto, dall'anima all'Io. La stella del Sé si trova parzialmente nell'ovoide dell'individuo e in parte al di fuori, indicando che il Sé individuale è in contatto con ciò che potrebbe essere chiamato il Sé Universale. Grandi mistici del passato potrebbero aver contattato il proprio Sé individuale ma anche quello universale.

#### **5.5 Ken Wilber**

Il pensiero di Wilber è un pensiero che esprime la libera forza evolutiva in tutta la sua potenza trasformatrice. È un pensiero nuovo, ma allo stesso tempo profondamente ancorato nel passato, nelle culture pre-moderne e nella filosofia perenne. La maggior parte delle linee evolutive, come è provato dalle ricerche e dalle evidenze accumulate nelle scienze cliniche, psicologiche e contemplative, si evolvono seguendo la successione dei livelli di sviluppo (cioè, nella Catena dell'Essere: corpo, vita, mente, anima, spirito), tuttavia l'insieme dello sviluppo dell'Io non procede in un modo specificamente sequenziale, semplicemente perché l'Io è una combinazione di queste varie linee che possono produrre configurazioni infinite. Quindi, sebbene le linee seguano una evoluzione per stadi, non si può dire lo stesso per l'insieme della crescita individuale che è molto più complessa.

L'introduzione delle linee evolutive insieme alla revisione e all'aggiornamento dei livelli o stadi, permette di integrare la Grande Catena dell'Essere delle tradizioni con gli sviluppi della psicologia e delle scienze cognitive (Fabbroni, 2022). Questo è il senso del lavoro di Ken Wilber soprattutto nelle sue ultime opere (Psicologia Integrata, 1995). Wilber è anche un acuto osservatore e studioso del mondo moderno: cosa ha veramente caratterizzato l'epoca moderna che non esisteva nelle culture pre-moderne? Che cos'è la modernità? La maggior parte delle risposte che vengono date a questa domanda ha una connotazione negativa: la modernità è vista come la morte di Dio (o della Dea), la perdita del senso della vita e dei valori, il terrore esistenziale, il livellamento delle distinzioni qualitative e la sostituzione della qualità con la quantità, il capitalismo, l'industrializzazione e il materialismo sfrenato e volgare.

Uno degli elementi cardine della sua visione integrale è legato alla conoscenza delle verità esoteriche che riguardano la relazione che esiste tra l'anima umana e lo spirito divino. Ci sono tre grandi "segreti esoterici" (Wilber, 1995):

- Il primo segreto esoterico che è già di per sé sufficiente a suscitare irritazione in molti ambienti moderni è questo: *"tu hai un'anima"*
- Il secondo segreto esoterico: *"nella parte più profonda della tua anima, tu sei, al di là del tempo e dello spazio, una sola cosa con lo Spirito"* ("Tu sei Quello").
- Il terzo segreto: *"non dirlo a nessuno se non vuoi essere crocifisso"*. Wilber aggiunge: *"o piuttosto dillo solo a chi è in grado di gestire questa conoscenza che è la più sacra delle verità"*.

Le grandi tradizioni esoteriche – dallo yoga kundalini al buddhismo mahayana, il Vedanta, il sufismo – hanno sviluppato numerose pratiche tendenti a promuovere l'evoluzione individuale fino a che l'io entri in contatto con lo spirito, o meglio si dissolva nello Spirito e sia così liberato dalla "separatezza" e dalla mortalità. In gergo questo passaggio si chiama spiritualizzazione della materia.

La psicologia di Wilber attualmente chiamata "Psicologia integrale" e la psicologia transpersonale fanno riferimento, nel loro nucleo centrale, ad un insieme di verità esoteriche il cui scopo è quello di integrare, appunto, le moderne tecniche psicoterapeutiche occidentali con le più antiche tecniche esoteriche delle grandi tradizioni sapienziali, fornendo un approccio terapeutico più ampio e completo che promuove la crescita ed evoluzione della coscienza sia individuale che collettiva.

## 5.6 James Hillman

Allievo eretico e ribelle, James Hillman 'ri-vede' completamente la psicologia junghiana dalle sue stesse fondamenta: se deve "curare", essa non ha da occuparsi tanto delle nevrosi dei singoli quanto delle idee diffuse nella società postmoderna trasformandosi in quella "terapia della cultura", quella "psicologia archetipica" di cui egli si fa promotore. In tal modo la psicologia del profondo va discostandosi definitivamente tanto dal modello medicalizzato quanto dal rapporto duale terapeuta-paziente e affronta la sfida del recupero alla coscienza di quelle "forme universali a priori" della psiche umana che giacciono nell'inconscio collettivo, di cui già Jung aveva trattato, reintroducendo nella psicologia moderna un'idea antica, e da cui l'uomo occidentale contemporaneo si è colpevolmente allontanato<sup>16</sup>. La crisi interiore è una crisi creativa dell'Anima, che costantemente preme con le sue immagini sulla materia e sul corpo per essere vista e compresa, per farci seguire il suo telos, la sua direzione o se preferiamo il nostro "Destino". È una crisi del significato di ciò che siamo e di ciò che facciamo, poiché è di questo che l'Anima ci nutre.

Concentrandoci sulla vita esteriore, ovvero cercando la posizione, il matrimonio, la reputazione, il successo o il denaro, perdiamo di vista la vita interiore, là dove l'Anima ci spinge al nostro benessere con le sue immagini e i suoi significati. Le immagini sono archetipi, simboli dell'inconscio che racchiudono tutta una gamma di significati che costellano la nostra vita intrapsichica, la quale a sua volta agisce sul corpo e ci fa agire nella dimensione fisica del mondo. La nostra crisi è quindi anche una crisi del mondo stesso, perché usando le parole di Hillman, *“ciò che è archetipico appartiene a tutta la cultura, a tutte le forme dell'attività umana”*.

Da qui il concetto di “anima mundi” come principio unificante e vitalizzante della complessità del cosmo, l'ininterrotta connessione atomica di tutto l'esistente, la oneness, l'unità che ha caratterizzato il pensiero sistemico ed ecologico. Tutto inizia quindi dal Sé che contiene i nostri talenti, le nostre vocazioni innate, il centro della nostra personalità, e l'Anima come archetipo è al Sé che tende a ritornare. Hillman spiega questo concetto rifacendosi al mito di Er narrato da Platone, secondo il quale alla nascita ogni Anima sceglie il suo corpo, ovvero una vita con un destino, e gli viene assegnato un Daemon, un dèmone che l'accompagna come guardiano, affinché il destino prescelto trovi compimento nella vita. Il Daemon è la rappresentazione di una funzione psichica del nostro carattere, predisposta a richiamarci al nostro destino e alla nostra vocazione ogni qualvolta ce ne allontaniamo, ovvero quando perdiamo di vista la nostra Anima.

Nasciamo con un potenziale e risorse straordinarie, ma subiamo condizionamenti, già dal grembo della mamma, nel nucleo familiare e successivamente nelle relazioni sociali e amorose. Maschere, meccanismi di difesa, perdite di energia, sono tutte distorsioni del Sé, dovute all'inattenzione ai bisogni dell'Anima e ai suoi transiti, che modificano anche il nostro rapporto con gli altri. La cura è tornare ad ascoltare la nostra scintilla, predisponendo ed aprendo la nostra anima all'incontro con il Sé e con le altre persone. Per farlo, le modalità sono diverse, possono passare attraverso la psicoanalisi, la meditazione, il silenzio e l'ascolto, la bellezza della natura, l'arte. Ognuno trova la sua, ma non basta seguire una moda o il consiglio di un altro, bisogna ascoltare la propria Anima e andare contro le proprie paure.

Si può “fare anima”, come dice Hillman, ovvero trasformare qualsiasi evento in esperienza, dove l'oggetto dell'esperire non deve essere visto come sembra, bensì come l'immagine che rappresenta, il suo significato. Ciò che conta per l'Anima, che è in grado di curarla, è l'immaginazione a cui portano le varie azioni ed esperienze, grazie al loro significato.

Ciò che ci farà stare bene non è il cambiamento della pratica o dell'oggetto, ma del significato di noi stessi e degli eventi della nostra vita.

*“L'anima [...] non è un'entità misurabile, non è una sostanza e non è una forza [...] Non ha nulla di corporeo [...] e dunque la natura del daimon e il codice dell'anima non possono essere compresi con mezzi fisici, ma solo con un pensiero indagatore, un sentimento aperto al sacro, un'intuizione evocativa e un'immaginazione ardita”* (Hillman, 1996).

Per concludere la visione di Hillman sull'Anima e il suo ruolo, parliamo di ciò che lui definisce la “superstizione parentale”: quanto è incisiva l'influenza dei genitori sullo sviluppo del bambino?

Anche qui, il paradigma tradizionale viene completamente sovvertito. Nascere in un determinato contesto e con quei particolari genitori, non è frutto del caso:

*“Il daimon sceglie in anticipo la situazione che meglio permetterà l'esplicarsi della propria vocazione”*.

A volte vivere situazioni difficili o addirittura traumatizzanti può essere fondamentale per comprendere la nostra vocazione, poiché potrebbe essere l'unico modo possibile affinché la nostra unicità si riveli. Il lavoro del terapeuta, inteso in questa prospettiva, sarà quindi non più la ricerca del trauma infantile da rievocare ed esorcizzare ma la scoperta, tramite l'analisi, di quella che è la nostra vocazione, per assecondarla e realizzarla.

## **5.7 La scienza e la ricerca dell'Anima**

Ma noi siamo fatti solo di materia o siamo molto di più di ciò che cogliamo attraverso il nostro sguardo?

Esiste l'anima, quell'anelito vitale che ci muove dall'interno, indipendente dal cervello o dal resto del corpo che può sopravvivere alla morte fisica?

Fino a qualche decennio fa, questi interrogativi erano leciti solo nell'ambito di una riflessione teologica. Oggi, invece, entrano a pieno diritto nelle domande fondamentali della fisica quantistica che ha iniziato a interessarsi e ad approfondire pionieristicamente questioni come la coscienza umana, l'immortalità dell'anima e la vita dopo la morte. Questa situazione comporta un nuovo e insolito scenario che mette in luce grandi verità sulla nostra natura multidimensionale.

Nell'essenza del nostro corpo fisico siamo costituiti da quanti.

Il quanto è pura energia e quindi l'uomo è pura energia (Einstein, 1905). Il suo corpo fisico rappresenta la vibrazione più densa dell'energia. È un involucro che protegge l'essenza dell'energia, ciò che Platone definì Anima, la nostra componente immortale, ma che la scienza è solita indagare con il termine di Coscienza (Fabbroni, 2020). Stando a ciò, i fisici teorici che da sempre hanno cercato di comprendere e di afferrare la sostanza della realtà fisica, hanno notato che quanto più si spingevano nello studio profondo dell'universo tanto più questo appariva astratto, pura potenzialità, pura coscienza consapevole di sé che s'innalza in onde di vibrazione per dar vita alle particelle, alle persone, alle cose osservabili e a tutto ciò che ci circonda. Ciò fa ritenere che tutto ciò che esiste in natura fa parte della stessa fonte dell'esistenza, di quel campo di informazione integrale che intesse le trame della vita (Fabbroni, 2000). La Coscienza esiste al di fuori degli usuali vincoli dello spazio/tempo e sfugge alla tradizionale comprensione delle leggi della fisica classica. Essa è energia non locale e il suo campo d'azione non va concepito entro i confini del corpo fisico ma al contrario, in modo esteso all'infinito, non esaurendosi a livello dell'interno, ma trovandosi ovunque.

L'anima di ognuno di noi è perciò molto più di ciò che si pensa ed è della stessa composizione vibrazionale della Sorgente Universale, il Vuoto Quantico: l'Energia Scalare (Fabbroni, 2021)

Una formazione naturale presente fin dall'inizio nella materia che arriva alla sua piena e completa essenza nell'uomo acquistando sempre più ordine e informazione, nell'interazione continua e costante con la sorgente della creazione a cui appartiene (Di Muro, 2020).

In questo contesto bisogna ricordare il premio Nobel Wolfgang Pauli che collaborò con Jung sul lavoro di quest'ultimo sulla sincronicità. Indipendentemente iniziò a studiare il modo in cui l'archetipo della Trinità aveva influenzato Keplero nella sua formulazione delle leggi del movimento planetario.

Ma Pauli stava ora facendo altri sogni in cui una "donna esotica" gli andava a far visita. Pauli credeva che lei fosse la sua anima. Iniziò a capire che la questione più importante era "la mancanza dell'anima nella moderna concezione scientifica del mondo". Lo "spirito della materia", credeva, era stato negato per 300 anni ed ora stava lottando per la resurrezione. Era guidato da una visione del ritorno dell'anima nel mondo (Pauli, 1948).

## **Cap. 6.0 Una visione sistemica di Corpo, Mente e Anima come soluzione ai conflitti interiori e sociali?**

L'approccio d'insieme, Corpo, Mente e Anima-Spirito, negli ultimi decenni, è stato proposto in diversi modi, tra cui la visione olistica è stato il principale approccio alla visione unitaria della persona. Quello che però è accaduto, fino ad oggi, è semplicemente l'integrazione di più discipline per poter lavorare sui vari aspetti della persona. In quest'ambito, hanno operato sia vari Operatori delle Discipline Bionaturali competenti di più aree d'intervento, sia Medici che hanno integrato varie discipline complementari, per meglio operare con i propri pazienti, superando il concetto di specializzazione settoriale e abbracciando una visione maggiormente d'insieme. Tutte le discipline bio-naturali e/o complementari, a cui bisogna render merito per il contributo evolutivo portato, sono utili e funzionali ma sono nate come approccio settoriale d'intervento. Infatti, anche nella loro accezione più ampia, esse non sono riuscite a lavorare compiutamente e contemporaneamente su Corpo, Mente e Anima-Spirito (Fabbroni, 2020). Bisogna tener presente, comunque, che alcune di queste ci hanno provato ottenendo buoni risultati, e in modo particolare, quelle orientali. L'unico Metodo, al momento, che consente un lavoro coordinato su Corpo, Mente e Anima-Spirito a base scientifica, è il Metodo ad approccio Bioenergetico Summa Aurea® (Fabbroni, 2019). Questo perché è possibile rimodulare il Campo Energetico del Cuore, ovvero il suo Campo Scalare, l'Anima della persona che è il vero cervello della gestione dei processi umani e ricollegarlo al Campo Primordiale, il Vuoto Quantico, che come la fisica quantistica ci insegna, è il generatore di tutta la realtà fenomenica, ossia la Vita!

Le ricerche di questi ultimi decenni, hanno dimostrato che il cuore comunica al cervello in quattro modi principali:

- (1) neurologico (impulsi nervosi)
- (2) biochimico (ormoni e neurotrasmettitori)
- (3) biofisico (onde pressorie)
- (4) energetico (interazioni di campi elettromagnetici) (Fabbroni, 2021).

La comunicazione, lungo tutte queste vie, influisce in modo significativo sull'attività del cervello. Quindi, agire sul Campo Scalare del Cuore, ha una conseguenza su tutta la parte biofisica della persona: il Corpo! Se il Corpo recupera o migliora il proprio equilibrio fisiologico causa una conseguenza sulla nostra Mente, che si acquieta. Rimodulare il Campo Scalare del Cuore vuol dire, inoltre, recuperare e migliorare le connessioni con la nostra Anima e quindi, recuperare una connessione Spirituale. Perché tutto questo?

Il Campo Primordiale, è composto di Energia Scalare, come il Campo del Cuore (Fabbroni, 2021). È la stazione trasmittente che comunica le corrette informazioni per la vita alla sua ricevente che, in questo caso, è l'essere umano. La vita sociale con i suoi condizionamenti ed emozioni (paura, rabbia, ecc.) creano un disturbo frequenziale che va ad indebolire la ricezione del segnale "SCALARE". Abbiamo, così, un disallineamento tra il Campo Scalare del Cuore e il Campo Scalare Primordiale: non sono più in fase! La persona rimane ancora in vita, c'è il segnale, ma non ha più le corrette informazioni per il proprio Benessere. Di conseguenza, in ambito fisiologico si sviluppano le malattie cardiovascolari prima causa di mortalità al mondo, come patologia! (Fabbroni, 2021).

Quindi abbiamo il Corpo compromesso, la Mente compromessa e l'Anima-Spirito?

L'Anima-Spirito è a sua volta compromessa, perché essa si compone della frequenza più armonica e coerente in Natura: l'AMORE!

Questa è la frequenza dell'Energia Scalare che permea il Vuoto Quantico, la frequenza più ordinata che crea tutto ciò che esiste.

Se siamo in preda ai condizionamenti umani e alle varie emozioni disarmoniche, è normale che in noi l'Amore si riduca (Fabbroni, 2020, Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato) e il suo posto sia preso dalle emozioni disarmoniche che condizionano la nostra vita. La connessione con la nostra Anima si riduce, e più si riduce e più noi ci spegniamo progressivamente.

La meticolosa ricerca condotta da un innovativo cardiologo spagnolo, Francisco Torrent-Guasp, ha rivelato che il ventricolo del cuore è una struttura a doppia elica ora conosciuta come la banda miocardica ventricolare elicoidale (HVMB). Ulteriori lavori di Guasp e altri, hanno rivelato che questa struttura ventricolare tridimensionale può essere considerata come una superficie geometrica non orientabile simile ad una striscia di Möbius a tripla torsione (Guasp, 1970).

La ricerca qui riassunta apre la possibilità all'ipotesi che come un'antenna di campo scalare il cuore potrebbe essere in grado di attingere al cosiddetto spazio "vuoto", che sembra contenere una struttura, l'energia e le informazioni in forma olografica coerente. Molti pensatori moderni si stanno allontanando dalle spiegazioni puramente meccanicistiche su come funzionano l'universo e le persone al suo interno, così come sulla natura della coscienza. I risultati sulla struttura del cuore, qui descritti, insieme ai concetti di campo scalare a vortice di Meyl (1996), puntano a prospettive quantistiche più morbide e olistiche e persino spirituali, di un universo interconnesso in cui le onde potenziali collegano tutte le cose. Come struttura di Möbius bidirezionale, il cuore umano sembra adatto a collegare gli organismi olografici tra loro e ad un ambiente olografico, e viceversa, tramite campi scalari.

Il Metodo Summa Aurea utilizza l'energia scalare ed è quindi in grado di collegarsi al campo scalare del cuore per rimodularne il segnale e modificarne lo stato e quindi il benessere della persona (Fabbroni, 2020).

### **6.1 Il potenziale umano e i processi di autoguarigione**

Il nostro cervello produce impulsi elettrici (potenziali d'azione) che viaggiano attraverso i nostri neuroni. Questi impulsi elettrici producono ritmi noti come onde cerebrali. Gli impulsi elettrici sono informazioni che viaggiano da neurone a neurone utilizzandone centinaia di migliaia per ottenere il trasporto e svolgere una determinata funzione. L'attività delle onde cerebrali può essere osservata su un elettroencefalogramma o EEG. Dall'invenzione dell'EEG sono state numerose le indagini che hanno studiato la relazione tra onde cerebrali e diversi stati di coscienza. Ad oggi la ricerca ha stabilito che diversi modelli di onde cerebrali sono legati a diversi stati di coscienza (Loomis et al., 1937). Tra questi abbiamo la concentrazione intensa, vigilanza (veglia), sonno profondo, sogni vividi, sonnolenza, rilassamento, ipnosi, stati alterati di coscienza, ecc. Esistono cinque tipi di onde cerebrali nell'attività elettrica del cervello: alfa, beta, theta, delta e gamma.

Le onde delta sono quelle con l'ampiezza più alta e la frequenza più bassa (tra 0,1 e 4 cicli al secondo). Non raggiungono mai lo zero, poiché ciò significherebbe la morte cerebrale. Sono generate in uno stato di "sonno profondo". Quando andiamo a dormire, le onde cerebrali passano successivamente da beta ad alfa, theta e infine delta. Durante il sonno ci sono cicli che durano circa 90 minuti. Si osservano anche negli stati di meditazione. La produzione del ritmo delta coincide con la rigenerazione e il ripristino del Sistema Nervoso Centrale. In questa condizione il sonno è ristoratore, ecco perché dormire meglio è importante per riequilibrare gli impulsi elettrici del nostro cervello.

I ritmi delta (0,1-4Hz) sono considerati i ritmi più lenti tra tutti i ritmi generati dal cervello. Di regola, sorgono durante la fase del sonno profondo e partecipano alla regolazione dei processi

inconsci dell'organismo, come la gestione dei battiti cardiaci, il funzionamento dei reni e la digestione.

Si ritiene che i ritmi delta stimolino fortemente il processo del ripristino e della rigenerazione dell'organismo, nonché la produzione di vari ormoni, compreso l'ormone della crescita. Il ritmo delta forte e sano produce molti vantaggi, come il miglioramento del sonno, il rafforzamento del sistema immunitario, il miglioramento dello stato psico-emozionale (Allada, 2021).

I ritmi delta sono generati nell'emisfero destro del cervello e sono collegati a processi inconsci.

Di regola, i bambini hanno una forte attività delta, ma col tempo questa d'indebolisce, persino durante il sonno.

I ritmi delta: a che cosa servono?

Tra tutti i ritmi del cervello i delta hanno la frequenza più bassa ma anche l'ampiezza più elevata. Fanno parte dell'attività inconscia assicurano un sonno profondo e rigenerante. In una persona adulta nello stato di veglia l'attività delta è quasi assente. Grazie all'utilizzo di particolari tecniche meditative o bioenergetiche, come ad esempio il Metodo Summa Aurea®, si è in grado di indurre invece la formazione in stato cosciente, a grande beneficio della persona tra cui:

- Il rafforzamento della capacità dell'autoripristino e del risanamento che vi aiuteranno a ripristinare l'omeostasi dell'organismo.
- Il rallentamento dei processi dell'invecchiamento, eliminando le conseguenze negative dello stress.
- L'empatia. Le persone con una forte attività delta esprimono una maggiore empatia. L'attività delta permette di recuperare stati profondi di Amore, Gratitudine, Serenità, Pace, e di comprendere meglio lo stato delle altre persone.
- La produzione dell'acido  $\gamma$ -idrossibutirrico (GHB). I ritmi delta rafforzano la produzione di questo ormone del sistema nervoso centrale. È un neuroprotettore e aiuta a proteggere le cellule dall'ipossia e da altri danni.
- Il sistema immunitario. Avete mai notato che durante le malattie dormite più del solito e al risveglio vi sentite meglio? Il vostro corpo e la mente si rilassano fino ai livelli delta più profondi, migliorando il funzionamento del sistema immunitario. La maggioranza delle persone non nota il miglioramento del proprio stato di giorno, ma si accorge di iniziare a guarire dopo un riposo notturno di qualità. Ciò avviene perché i ritmi delta influenzano fortemente il sistema immunitario. I programmi che stimolano il sistema immunitario dell'organismo sfruttano questa particolarità dei ritmi delta. Il Delta Healing è molto profondo ed è in grado di produrre un forte effetto curativo sul corpo e sulla coscienza.
- L'intuito. Quando avvertite una reazione "interiore" ad un certo avvenimento, si tratta di una risposta automatica del vostro subconscio. Fidandovi del vostro intuito vi fidate della naturale risposta del vostro subconscio, e questo, a sua volta, è il risultato di una lenta attività delta o theta del cervello. Una profonda meditazione delta è capace di affinare e sviluppare l'intuito.
- Le funzioni inconscie. Le onde delta sono collegate all'attività inconscia, ovvero a quelle reazioni che sono impossibili da controllare con la mente, come i battiti cardiaci, la respirazione, la funzionalità renale, la digestione ecc. Qualsiasi processo che è regolato dall'inconscio è collegato all'attività delta del cervello. Riuscire ad entrare nello stato delta da sveglio, vuol dire aprire quindi un accesso alla parte inconscia della nostra conoscenza.
- La meditazione. I ritmi delta svolgono un ruolo molto importante nel processo meditativo. Se i ritmi theta permettono di collegarsi al subconscio, i ritmi delta sono in grado di collegarci all'inconscio.



I programmi meditativi che contengono i ritmi delta possono aiutarci a contattare gli strati più profondi della psiche. A livello delta è possibile una trasformazione profonda della coscienza (Fabbroni & Sanna 2021).

## 6.2 Conclusioni

Alla luce di questo percorso analitico di come l'essere umano sviluppa il suo personale modo di vivere la vita, di come sia possibile l'instaurazione di un sistema di credenze e condizionamenti prodotti dalla società e la tendenza a conformarsi ad essi, ci risulta possibile riconoscere il malessere, le crisi, come il frutto del conflitto tra la personalità e la propria Anima (Fabbroni, 2021).

L'Anima, come abbiamo visto, oltre ad esistere, almeno per una buona parte di ricercatori che ne attestano l'esistenza da alcune migliaia di anni, è l'Ente che spinge l'essere umano a compiere le esperienze a cui è destinato.

Quando si è ignari di tale spinta o non la si ascolta, prevale l'interesse personale, egoico che abbraccia le proposte sociali facendo proprio il desiderio di realizzazione, integrazione sociale a scapito delle necessità dell'Anima.

Ecco il conflitto! (Hillman, 1996)

All'interno di questa sintetica dissertazione, quindi, si ritiene che la società stessa con i suoi comportamenti aiuta a generare i conflitti che nelle fasce più predisposte creano delle vere e proprie patologie.

La ricerca del benessere materiale ed esteriore a scapito dell'equilibrio interiore, animico, fornisce una possibile indicazione del livello della crisi sociale in cui viviamo.

Una visione sistemica in cui corpo, mente e anima possono trovare parimenti importanza e quindi equilibrio, sembra essere la risposta alle crisi umane e quindi alla società ammalata. Se la società stessa viene ricondotta alla ricerca dei valori primari e quindi a riportare in auge un sentire profondo, l'essere umano potrà ritrovare il contatto con la sua anima, la natura e con Dio.

Quindi in un contesto sociale come quello attuale, per contribuire alla riduzione del disagio sociale, sarebbe necessario rimodulare i bisogni umani riportandoli a quelli primari e riducendo drasticamente tutto ciò che tende a favorire i falsi bisogni e credenze che la società, in parte, tende a promuovere.

Il Metodo Summa Aurea®, è un metodo bioenergetico che utilizza una particolare energia, l'Energia Scalare, l'energia del vuoto quantico che si ritiene crei la vita ed è la stessa energia portante del campo del cuore: rappresenta la connessione con la propria Anima (Fabbroni, 2021).

Rimodulando il campo del cuore si può ridurre lo sfasamento tra la personalità e l'anima recuperando le corrette informazioni dal campo quantico a cui tutti siamo connessi che fluiranno nuovamente così in modo armonico su di noi.

Attraverso questo Metodo sia il Professionista che i suoi assistiti si porranno in una relazione di cuore, coerente, animica che porterà a rivedere le proprie vite e ad orientarle in modo più consapevole, migliorando la qualità delle stesse, in attesa che la società modifichi i propri bisogni! (Fabbroni, 2022).

## Riferimenti bibliografici

- AA VV. (2021). La Scienza di Frontiera a Supporto della Qualità della Vita! Un passo verso la Medicina Integrata Informativa. In *Phasar Edizioni*
- Allada, R. (2021). Deep sleep takes out the trash Waste clearance is crucial for brain health, preventing neurodegenerative disease. *Science Advances*, 7
- Amendola, S., Cerruti, R., Presaghi, F., & Altri. (2021). Hikikomori, problematic internet use and psychopathology: correlates in non-clinical and clinical samples of young adults in Italy. *Journal of Psychopathology*. <https://doi.org/10.36148/2284-0249-412>
- Argiolas, V., & Fabbroni, R. (2021). Trattamento del Dolore Cronico: Emicrania senza aura e Cefalea a grappolo attraverso l'applicazione della TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi8>
- Asch, S. E. (1956). Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority. *Psychological Monographs: General and Applied*, 70, 1–70.
- Assagioli, R. (1991). *Comprendere la Psicosintesi*. Astrolabio-Ubaldini.
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1963). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575–582.
- Bellelli, G. (1999). Ricordo di un giudice. Uno studio sulle flashbulb memories. *Liguori*.
- Billman, G. E. (2011). Heart rate variability – A historical perspective. *Frontiers in Physiology*.
- Bose, S. N., Einstein, A., & Schrödinger, E. (2011). La statistica quantistica e le onde di materia. *Bibliopolis*.
- Brown, R., & Kulik, J. (1977). Flashbulb memories. *Cognition*, 5, 73–99.
- Calcei, E., & Fabbroni, R. (2021). Cancro al seno: la TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® come supporto nella Terapia del Dolore e gestione dell'umore. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi9>
- Cockroft, J. D., & Walton, T. S. (1932). Esperimenti con ioni positivi ad alta velocità. Ulteriori sviluppi nel metodo per ottenere ioni positivi ad alta velocità. *Atti Della Royal Society*, 136, 619–630.
- Delcuratolo, C. (2016). Conformismo e obbedienza. Gli esperimenti di Milgram e Zimbardo, la critica di Haslam e Reicher. *Piesse*. <http://rivistapiesse.it/2016/09/08/titolo-cosimo-delcuratolo/>
- Deutsch, M., & Gerard, H. B. (1955). A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51, 629–636.
- Einstein, A. (1905). Zur Elektrodynamik bewegter Körper. *Annalen Der Physik*, 17, 891–921
- Estacio, R., Lumibao, D., Reyes, E., & Avila, M. (2020). Gender Difference in Self-reported Symptoms of Cabin Fever among Quezon City University Students during the Covid19 Pandemic. *International Journal of Scientific and Research Publications*
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model. A challenge for biomedicine. *Science*, 196, 129–136.
- Fabbroni, R. (2010). Neuroscienze, Meditazione, Energia Universale: “Come il nostro cervello comunica con la nostra Anima.” In *Fabbroni Edizioni*.

- Fabbroni, R. (2019). TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®. Approccio Bioenergetico in ambito Medico Sanitario e in ambito delle Discipline del Benessere. In *Phasar Edizioni*.
- Fabbroni, R. (2021a). Aspetti e funzionamento della TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi5>
- Fabbroni, R. (2021b). Teoria del Campo di Consapevolezza Unificata e la possibile conferma dell'esistenza dell'Anima. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi7>
- Fabbroni, R. (2022a). Come la Società attuale si autodistrugge. Le scelte per la gestione pandemica hanno alimentato l'esclusione sociale e favorito problematiche psicologiche anche gravi. *Scienze Biofisiche*. <https://www.scienzebiofisiche.it/come-la-societa-attuale-si-autodistrugge-le-scelte-per-la-gestione-pandemica-hanno-alimentato-lesclusione-sociale-e-favorito-problematiche-psicologiche-anche-gravi/>
- Fabbroni, R. (2022b). La visione transpersonale in psicologia. *Scienze Biofisiche*. <https://www.scienzebiofisiche.it/la-visione-transpersonale-in-psicologia/>
- Fabbroni, R. (2022c). L'Ego e le relazioni umane. *Summa Aurea*. <https://www.summaaurea.org/lego-le-relazioni-umane/>
- Fabbroni, R. (2021b). L'Energia del Vuoto: Potenziale Quantico ed Onde Scalari. L'Energia che Crea la Vita! *Scienze Biofisiche*, 3, 54–59.
- Fabbroni, R. (2022d). Psicologia Transpersonale: nascita e sua evoluzione. *Scienze Biofisiche*. <https://www.scienzebiofisiche.it/psicologia-transpersonale-nascita-e-sua-evoluzione/>
- Fabbroni, R., Capello, L. P., & Sassola, A. (2021). Psicosomatica, PNEI e PNEIS spiegate attraverso la Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato – TCCU. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi11>
- Fabbroni, R., & Molinari, C. G. (2020). Biofisica Informazionale. I Meccanismi Elettrofisiologici che sottostanno ai meccanismi Biochimici umani: La Patologia come blocco Elettrofisiologico, Energetico e Biochimico. In *Phasar Edizioni*.
- Fabbroni, R., & Otero, V. (2021). Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® integrata allo Shiatsu, alla Riflessologia e al Massaggio (alla Osteopatia, alla Fisioterapia). *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi6>
- Fabbroni, R., & Resta, S. (2020a). Effetti Terapeutici del trattamento sull'infiammazione svolti con la TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi3>
- Fabbroni, R., & Resta, S. (2020b). La Biofisica di un Trattamento energetico. La valenza scientifica delle pratiche ad approccio Bioenergetico. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi1>
- Fabbroni, R., Resta, S., & Sanna, A. (2020). La paura di ammalarsi: andare incontro a ciò che si voleva evitare. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi2>
- Fabbroni, R., & Sanna, A. (2022). Delta Healing. La frequenza cerebrale per il ripristino del Benessere e la Rigenerazione Cellulare, attraverso i trattamenti Bioenergetici secondo il Metodo Summa Aurea®. Caso di studio su 20 Operatori del Metodo. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi14>

- Gaita, L. (2020). Coronavirus, dopo il lockdown la sindrome della capanna e quella paura di uscire. *Fatto Quotidiano*.
- Gavin, J., & Brosnan, B. (2022). The Relationship Between Hikikomori Risk and Internet Use During COVID-19 Restrictions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0171>
- Guo, Z. (2021). A Review of Social and Cultural Causes of Hikikomori: Collectivism in Japan, Advances in Social Science. *Education and Humanities Research*, 368.
- Guasp, F. T. (1970). The electrical circulation. *Denia*
- Hareven, O., Kron, T., Roe, D., & Koren, D. (2022). The scope and nature of prolonged social withdrawal in Israel: An initial quantitative and qualitative investigation. *International Journal of Social Psychiatry*, 68.
- Hillman, J. (1981). L'anima del mondo e il pensiero del cuore. *Piccola Biblioteca Adelphi*.
- Hillman, J. (1996). *Il codice dell'anima. Carattere, vocazione, destino*. Gli Adelphi.
- Jolene, J., Yung, K., & Altri. (2021). Understanding the experiences of hikikomori through the lens of the CHIME framework: connectedness, hope and optimism, identity, meaning in life, and empowerment; systematic review. *BMC Psychol*. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00605-7>
- Jung, C. G. (1928). Energetica psichica. *Bollati Boringhieri*.
- Jung, C. G. (1968). Tipi psicologici. *Bollati Boringhieri*.
- Jung, C. G. (1980a). I fenomeni occulti. *Bollati Boringhieri*.
- Jung, C. G. (1980b). La Sincronicità. *Bollati Boringhieri*.
- Jung, C. G., & Pauli, W. (2016). Jung e Pauli. Il carteggio originale: l'incontro tra psiche e materia. *Moretti & Vitali*.
- Lakin, J. L., Chartrand, T. L., Jefferis, V. E., & Cheng, C. (2003). The Chameleon Effect as Social Glue: Evidence for the Evolutionary Significance of Nonconscious Mimicry. *Journal of Nonverbal Behavior*. <https://doi.org/10.1023/A:1025389814290>
- Loomis, L., Harvey, E. N., & Hobart, G. A. (1937). CEREBRAL STATES DURING SLEEP, AS STUDIED BY HUMAN BRAIN POTENTIALS. *Experimental Psychology*, 21.
- Manca, D. (2022). Neurocardiologia Energetico Informativa. Il Cuore al centro della Vita! *Scienze Biofisiche*, 5, 74–76.
- Maslow, A. (1962). Toward a psychology of being. *APA*. <https://doi.org/10.1037/10793-000>
- Meyl, K. (1996). *DNA and Cell Resonance*.
- Meltzoff, A. N., & Moore, M. K. (1983). Newborn infants imitate adult facial gestures. *Child Development*, 54, 702–709.
- Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 371–378.
- Molinari, C. G. (2022). Il cuore ci parla. La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) come indice di benessere. *Scienze Biofisiche*, 4, 4–6.
- Molinari, C. G., & Fabbroni, R. (2021). Il Principio di Risonanza in un trattamento energetico. Magnetosensing. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi4>

- Molinari, C. G., Fabbroni, R., & Sanna, A. (2022). Riconnettere Corpo, Mente e Anima-Spirito per recuperare Salute e Benessere in una visione sistemica e unitaria che porti alla guarigione. Il Metodo bioenergetico Summa Aurea® come strumento per ri-Animare l'essere umano e la società attraverso l'uso consapevole dell'Energia-Informata. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi15>
- Moretti, S. (2010). Hikikomori. La solitudine degli adolescenti giapponesi. *Criminologia, Vittimologia E Sicurezza*, 4.
- Pagnoncelli, D., & Ledda, M. E. (2021). Un'esperienza di scambi di trattamenti energetici con la TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi10>
- Pauli, W. (2006). Psiche e natura. *Biblioteca Scientifica*.
- Pavlov, I. (1926). Conditioned reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex. *Oxford University Press*.
- Resta, S., Fabbroni, R., & Pagnoncelli, D. (2021). Tumore al seno maschile in crescita, quali cause e prevenzione? Il ruolo della Psiche nella manifestazione e proliferazione della malattia tumorale nello specifico caso e in linea generale sulla nascita e proliferazione del tumore. La Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato fornisce un contributo a conferma del ruolo della Psiche e come poi la TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® può essere uno strumento di prevenzione ed eventuale supporto alla Terapia Medica. *Scienze Biofisiche*. <https://doi.org/10.48274/ibi12>
- Riechen, H. P., & Altri. (1986). The Physiological Process of Memory. *New York*.
- Ross, L., & Ward, A. (1996). Naive realism in everyday life: Implications for social conflict and misunderstanding. *Values and Knowledge*, 103–135.
- Sherif, M. (1936). The psychology of social norms. *APA*.
- Siegel, D. J. (1999). La mente relazionale. In *Raffaello Cortina Editore*.
- Skinner, B. (1938). The behavior of organisms. *New York*.
- Tiwari, G. K. (2013). Emotional suppression and eyewitness memory. *Academia*.
- Van Baaren, R., & Chartrand, T. L. (2009). Where is the love? The social aspects of mimicry. *PubMed*. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0057>
- Wilber, K. (1995). Oltre i confini. *Cittadella Editrice*.
- [www.stateofmind.it](http://www.stateofmind.it). (n.d.).