

Introduzione

Questa breve trattazione relativa all'«enigma dell'angoscia» non ha l'intenzione di sfruttare in senso pubblicistico lo stato di malessere di un numero via via crescente di persone. A questa intenzione sarebbe più confacente un libro di facile lettura che offra soluzioni rapide, poiché con soluzioni miracolose si cattura l'attenzione delle molte persone che hanno perso la speranza.

Ho cominciato con queste parole per differenziare l'intenzione che anima questo scritto da ciò che accade nelle attuali pubblicazioni divulgative di carattere psicologico, dispensatrici di consigli a buon mercato. È effettivamente auspicabile presentare problemi relativi alla vita dell'anima in una forma comprensibile a tutti, ma comprensibile a tutti non significa necessariamente facilmente comprensibile. Esistono testi divulgativi che semplificano a tal punto argomenti complessi da giungere ad esiti errati. A questo proposito vale il detto che mezze verità sono peggiori di bugie vere e proprie. Da ciò dobbiamo proteggerci – non benché ma proprio perché ci occupiamo dell'anima dal punto di vista della scienza dello spirito che va oltre la concezione materialistica dell'uomo sottesa alla psicologia più di quanto non lo sia alla fisica o alla biologia. Con l'etichetta di «esoterico» viene offerto spesso qualcosa di eccessivamente triviale. L'antroposofia mancherebbe al suo compito se essa si aggiungesse al coro.

Che cosa intendo per «triviale»? In primo luogo: dare l'impressione di aver trovato risposte semplici a questioni complesse, affastellando una serie di affermazioni suggestive, ma elementari, su questioni che non si è nemmeno imparato a porre in modo preciso. Questa piccola

pubblicazione vuole al contrario essere intesa come un contributo volto più a sollevare questioni e domande, al di là di schemi precipitosi di risposta, che non a dare insegnamenti. Il titolo *L'enigma della paura* non è inteso in modo retorico. L'angoscia rimane anche per me un enigma. Intendo però presentare le tracce che io e i miei colleghi abbiamo trovato nel corso dei nostri sforzi e che riteniamo vantaggioso continuare a seguire, senza risparmiare con ciò una certa fatica al lettore. È auspicabile che esso guadagni con ciò un punto di vista che lo aiuti a comprendere e a giudicare meglio sé e gli altri. La prima condizione per poter agire in modo fruttuoso e forse anche terapeutico in un ambiente sociale, è l'esattezza del giudizio fondato sullo sforzo di comprensione psicologica. Se il mio sarà un contributo in tal senso allora lo scopo di questo libro è raggiunto. Non si tratta di una trattazione astratta quanto piuttosto di un resoconto che scaturisce dalla pratica che in un certo senso si riallaccia ai libri che ho scritto fino ad ora. Il trattamento terapeutico di bambini e adulti che soffrivano di angoscia, la discussione dei casi con i collaboratori dell'Istituto Janusz-Korczak e questo libro che via via andavo scrivendo, si trovarono in una continua relazione di reciproca fecondazione.

Rudolf Steiner ha formulato una volta una sorta di regola fondamentale per la pedagogia curativa, che potrebbe essere sottovalutata se non si sapesse quante volte è stata disattesa. Il corretto giudizio sui *disturbi* evolutivi dei bambini presuppone la conoscenza dello sviluppo *normale* da un punto di vista corporeo, animico e spirituale. Senza dubbio questa regola fondamentale non vale solo per i bambini ma può essere trasferita a tutti i campi in cui ci sia bisogno di cure animiche, anche a quello di adolescenti e adulti. Per imparare a comprendere i sentimenti nelle intensificazioni patologiche bisogna poterli osservare lì dove compaiono in modo sano e adeguato allo sviluppo, cioè integrati sensatamente nell'«ecologia» della geografia animica. In questo

senso una ricerca relativa a forme patologiche di angoscia presuppone come punto di partenza l'osservazione di ciò che l'angoscia significa come fenomeno psichico originario e come parte integrante del nostro mondo esperienziale, di come essa sorga, e del bisogno che noi ne abbiamo¹. Lo scritto presente ha tra le altre cose lo scopo di compiere un tentativo per rispondere a questa domanda. Mi rivolgo a tutti i lettori che hanno un coinvolgimento diretto o indiretto con questo tema, ma anche a coloro che se ne interessano da un punto di vista psicologico e che non sono prevenuti nei confronti dell'antropologia antroposofica, che intendono approfondire le loro idee e osservazioni discutendo con altri che cercano nella stessa direzione. Con ciò vengono stabiliti alcuni principi fondamentali scaturenti dal punto di osservazione e dall'esperienza del terapeuta *infantile*, che differiscono per la loro natura da ciò che è stato pubblicato fino ad ora da antroposofi sul tema dell'angoscia, senza entrare in conflitto con loro.

Questo studio non può sostituire in alcun modo l'aiuto che un rapporto adeguato tra uomo e uomo può dare a chi è affetto da angoscia patologica, aiuto che secondo la gravità e l'età può essere trovato presso lo studio di un medico antroposofico, di un terapeuta della biografia, di un pedagogista curativo oppure presso una clinica specializzata. Ma noi possiamo presentare le idee a cui si orientano alcune proposte terapeutiche di carattere antroposofico e forse, questa è la mia grande speranza, rendere chiaro che provare angoscia non è una vergogna, bensì espressione di una preziosa facoltà animica che in

1 In *Die stille Sehnsucht nach Heimkehr* (La silenziosa nostalgia per il ritorno in patria), Stuttgart 1987, l'anoressia in periodo puberale viene intesa come espressione di un'angoscia aspecifica (angoscia di incarnazione). Riallacciandomi a ciò nel mio libro *Jugend im Zwiespalt* (Giovani al bivio), Stuttgart 1999⁵) mi sono occupato dei diversi stadi del turbamento della fiducia e delle esperienze d'angoscia ad essi relativi.

certo qual modo nella malattia si smarrisce. È un'antica conoscenza la cui validità non ha tempo quella secondo cui proprio le persone particolarmente sensibili e profonde nel sentire, siano esposte a determinati pericoli. Perciò nei decenni a venire bisognerà prestare attenzione a che personalità di questo genere, che portano in sé impulsi importanti per il progresso della cultura, non vengano messe fuori gioco etichettandole come «nevrotiche». Qui riecheggia nella sua massima urgenza un problema di pedagogia curativa. L'angoscia che si presenta sempre più come una malattia della nostra civiltà, richiede da noi la capacità di riconoscerla *in statu nascendi* nell'infanzia e di toglierle l'aculeo mediante una pedagogia dell'incoraggiamento.

Wolfschlugen, autunno 1991

Henning Köhler

Capitolo 1

L'essenza dell'angoscia. Come impostare la questione

1. L'angoscia è qualcosa di «negativo»?

L'angoscia è nota a noi tutti. Essa «appartiene inevitabilmente alla nostra vita. In forme sempre diverse ci accompagna dalla nascita fino alla morte» come afferma giustamente Fritz Riemann¹. L'angoscia è altrettanto connaturata alla vita dell'anima quanto lo sono la pioggia, il vento, la nebbia o il temporale all'accadere del mondo esterno, e volerla eliminare dalla nostra natura interiore sarebbe altrettanto assurdo quanto voler eliminare le avverse condizioni climatiche dalla natura esterna.

Ciò che accade quando si cercano i mezzi per *accantonare* l'angoscia piuttosto che affrontarla e imparare a trasformarla, lo si vede nel fenomeno tragico della tossicodipendenza, dell'alcolismo, dell'abuso di farmaci, ma anche nella crescente diffusione di sette, di culti satanici e di spettacoli teatrali o filmici che hanno un carattere affine al culto

1 F. Riemann, *Grundformen der Angsteine tiefenpsychologische Studie* (Forme fondamentali dell'angoscia-uno studio di psicologia del profondo), München 1990. Tutte le successive citazioni di Riemann provengono da questo libro.

e che, anche se con mezzi diversi, derubano dell'anelito a superare l'angoscia².

Chi vuole semplicemente mettere da parte, ignorare, stordire l'angoscia, o la vuole eliminare giudicandola da un presunto punto di vista superiore come immatura, si smarrisce inevitabilmente. Chi diffonde questo atteggiamento nei confronti dell'angoscia spinge fatalmente in un vicolo cieco chi vorrebbe imparare a *confrontarsi* con l'angoscia. Quando tale confronto diventa difficile, dovremmo evitare di cadere nell'erroneo atteggiamento di voler accantonare l'angoscia – così come non accantoniamo la vergogna, la rabbia e la sessualità – perché, come vedremo, ciò sarebbe in primo luogo impossibile e in secondo luogo, anche se fosse possibile, sarebbe un grave errore. L'angoscia è un problema esistenziale, che compare dunque in quanto connaturato al nostro essere-nel-mondo e che va considerato come positivo complemento ad ogni passo che nei diversi àmbiti della vita compiamo per superare le difficoltà. Viceversa se noi neghiamo, rimuoviamo, o minimizziamo il ruolo dell'angoscia, e non vogliamo dunque assegnarle un posto nel nostro mondo animico e nella nostra cultura, in quanto ne diamo una comprensibile ma affrettata valutazione negativa, incorriamo, per parlare con Erich Fromm, nel pericolo di «voler risolvere il problema esistenziale asserendo di non essere umani», una tendenza «che peggiora

2 In una discoteca esclusiva della Germania del nord, venne organizzato un *happening* dal nome «Angoscia I». Ovunque giacevano parti del corpo amputate e riprodotte in modo tale da sembrare vere, ad una bambola che riproduceva un essere umano vivente veniva praticata per gioco una operazione all'addome senza narcosi, il sangue artificiale scorreva come un fiume. Secondo gli organizzatori questa era una possibilità per rielaborare le angosce. Eccessi di questo genere si verificano spesso e nelle versioni più diverse. Si ha l'impressione che ciò che qui viene chiamato «elaborazione dell'angoscia» costituisca un sistematico indurimento, una desensibilizzazione verso ciò che solitamente suscita nell'uomo angoscia, orrore, ripugnanza.

sempre più nel corso della vita di chi la fa sua»³. Questo peggioramento può consistere nel fatto che l'angoscia non integrata, si intensifica fino a quando non esplode tutta d'un colpo in modo catastrofico travolgendo tutte le difese che l'uomo si è costruito interiormente ed esteriormente. Spesso però l'aggravamento o la cronicizzazione del fatto che non sia stato affrontato il tema dell'angoscia, prende la forma del mascheramento: come anelito compulsivo ad esercitare il potere, ad essere influenti, ad acquisire la notorietà, la sicurezza materiale, la tendenza a mettersi dalla parte dei più forti, l'essere dispotici, l'ambire a un ruolo direttivo, e non ultimo il disprezzo intellettuale per coloro che non sono in grado o non vogliono evitare l'angoscia. Alexander Lowen scrive: «Possiamo riconoscere la nostra angoscia di vivere dal fatto di dover costantemente fare qualcosa per non percepire la nostra fuga continua»⁴. A volte questo essere proiettati nell'azione allo scopo di spegnere l'angoscia, assume un carattere dimostrativo, come sforzo plateale volto a dimostrare che l'angoscia è inadeguata, inutile, dannosa, espressione di poca cultura e di immaturità.

Ma queste dimostrazioni non meritano considerazione. Esse mancano del tutto il cuore del problema. Poiché l'angoscia in quanto tale non è naturalmente né sconveniente né inutile né dannosa né espressione di poca cultura e solo a certe condizioni ben precise può essere considerata espressione di immaturità. Non ha mai molto senso negare valore a un dato di fatto che, senza ombra di dubbio appartiene costitutivamente all'uomo e al mondo. I precedenti attributi negativi possono essere appropriati se riferiti a questo o a quel modo errato di confrontarsi con l'angoscia, ma non lo sono se riferiti all'angoscia in sé.

Alcuni esempi possono essere di chiarimento: senza la forza fon-

3 E. Fromm, *Die Seele des Menschen*, Wien 1981.

4 A. Lowen, *Paura di vivere*, Astrolabio, Roma 1982.

senza l'angoscia non si può sviluppare
la PRUDENZA

damentale dell'angoscia, non sarebbe possibile sviluppare ciò che noi chiamiamo prudenza, la facoltà che distingue l'impulso precipitoso e disattento all'azione da quello misurato e coraggioso, ma che se troppo accentuata, può agire in senso inibitorio. Oppure la facoltà, faticosa da conquistare, benché preziosa dal punto di vista sociale, del sapersi rapportare in modo delicato e protettivo con gli altri, anche di questo siamo debitori all'angoscia in modo non irrilevante, poiché la paura di ferire qualcuno appartiene alle paure autentiche. Essa può, come ogni angoscia, trasformarsi in una paralisi dell'azione, il suo lato positivo aiuta tuttavia allo sviluppo più maturo delle competenze relazionali.

Che cosa ne consegue? Sulla base di questi esempi possiamo osservare anzitutto che non è di alcun aiuto, nello sforzo volto a comprendere il fenomeno dell'angoscia, il fatto di introdurre nella nostra ricerca il pregiudizio che essa sia fondamentalmente qualcosa di negativo. L'angoscia è inizialmente una forza animica, come le altre, che «portiamo con noi»⁵ come parte integrante della condizione umana. Non dovremmo porre la domanda se essa sia buona o cattiva, ma piuttosto quanto siamo in grado di integrarla nel nostro processo evolutivo, così da farne un elemento di progresso: «Purtroppo non abbiamo sufficiente coraggio nel chiamare per nome l'angoscia che spesso si nasconde [...] dietro a molte ossessioni, dietro a un eccesso di premurosità così come dietro alla sfiducia e all'esitazione», come scrive Margrit Erni che prosegue dicendo: «L'angoscia dell'angoscia ci fa perdere l'occasione di realizzare quei confronti che renderebbero alla fine la nostra vita più ricca e sincera»⁶. Per me è stata un'esperienza molto significativa vedere come, dopo l'incidente della centrale nucleare di Chernobyl, proprio nei circoli dove si ritiene di affrontare con

5 Confronta il capitolo 3, par. 5.

6 M. Erni, *Zwischen Angst und Sicherheit*, Düsseldorf 1989.

sincerità esoterica i problemi, sia comparso uno strano meccanismo di rimozione. Ovunque si poteva leggere e sentire che l'angoscia sarebbe una reazione insensata ed egoistica causata da una insufficiente conoscenza degli eventi. Cose simili si sono sentite negli anni Settanta a proposito della discussione sull'utilizzo pacifico dell'energia atomica e ancora quando ci fu la guerra del Golfo. La rimozione risiede nel fatto che l'angoscia, essendo un sentimento sgradevole, viene giudicata immediatamente come negativa e questo giudizio, che ha una natura emotiva come l'angoscia, viene infine confermato razionalmente. In altre parole l'angoscia viene messa da parte, razionalizzata: ne viene negato il valore – come si potrebbe anche dire – ancora prima di averla vissuta. A sostegno della mia tesi stanno il titolo e i contributi della piccola raccolta di articoli comparsa dopo la guerra del Golfo, *Voglio parlare dell'angoscia del mio cuore*⁷ in cui si esprime una grande maturità spirituale e un grande coraggio esoterico, anche se gli autori non condividerebbero l'etichetta «esoterico».

Voglio provare ad esprimermi in termini religiosi: Dio non può aver dotato l'uomo di una forza animica così determinante nei confronti della propria esistenza, come quella che senza dubbio è propria dell'angoscia, per arrecargli esclusivamente danno. Il tentativo di risolvere il problema dell'angoscia affermando che essa è essenzialmente qualcosa di negativo, ma che nel suo superamento risiede una grande opportunità di sviluppo, è illuminante solo a certe condizioni. Cosa si intende con il termine «superamento»? Nel linguaggio corrente, quando si dice «ho superato una sindrome influenzale», si intende che i sintomi sono svaniti, che qualcosa di dannoso ci è accaduto e adesso ce ne siamo liberati. Considerare l'angoscia come una malattia infettiva dalla quale, per rima-

⁷ *Ich will reden von der Angst meines Herzens*, Luchterhand-Flugschrift, Frankfurt 1991.

nere nell'esempio, posso essere aggredito ad ogni occasione a causa di un abbassamento delle mie difese e il cui superamento comporterebbe l'essere al riparo da nuove aggressioni, è a mio avviso l'errore decisivo. Questa concezione esclude che nell'*angoscia stessa* possano risiedere forze evolutive positive. Noi consideriamo l'angoscia il nostro nemico capitale e ci comportiamo di conseguenza. Alois Hicklin ha ragione nel dire, a questo proposito, che il tentativo di carattere psicologico, filosofico, pedagogico o d'altro genere, «che asseconi la generale tendenza dell'uomo, di aggirare ed espellere dalla coscienza l'angoscia in ambito terapeutico o anche no, costituisce un errore»⁸.

Gli ostacoli che gli uomini devono affrontare a partire dall'infanzia sono costituiti, parlando in generale, dalle condizioni fisico materiali, da quelle naturali e ambientali, e da quelle sociali e culturali; questi elementi costituiscono degli ostacoli in quanto si oppongono al nostro sviluppo animico-spirituale ovvero, per esprimerci con maggiore esattezza, alla nostra esigenza di realizzare tale sviluppo con il massimo grado di libertà. Ciò che portiamo con noi come dotazione animica fondamentale è composto, parlando in modo figurato, da «materie prime» che ci sono date come «elemento costitutivo umano» (Hicklin) per sostenere il confronto di cui sopra. In altre parole, non si tratta per niente di «superare l'angoscia», in ogni caso non nel senso di «estirparla» o di «lasciarla alle nostre spalle». Se andiamo di là dall'uso corrente delle parole e consideriamo la cosa in modo corretto, dobbiamo farci un'altra domanda: che senso ha l'angoscia?

Come può *esserci di aiuto* – oppure ci è di aiuto già da tempo – nel nostro confronto con gli effettivi e oggettivi ostacoli della vita? La sana ragione ci dice che niente può concorrere a ciò, tra le facoltà

8 A. Hicklin, *Das Menschliche Geist der Angst*, Zürich, 1990; tutte le successive citazioni di Hicklin riguardano questo libro.

invece di superarla è meglio dire
VENIRNE A CAPO

che configurano la struttura del nostro esserci, quanto l'angoscia nelle sue molte varianti e le altre qualità rese positive spesso soltanto per il fatto di essere unite ad essa.

Infine l'angoscia, se la intendiamo correttamente e la integriamo, può essere una qualità positiva dell'uomo, e pertanto molto più di un elemento di disagio per il cui superamento dobbiamo suscitare in noi la forza del guerriero che ha incontrato il nemico lungo la sua strada?

Può essere utile per la vita ovvero per l'igiene personale farsi domande di questo genere?

Secondo Hicklin quando l'angoscia afferra un essere umano «che non è in grado di superarla vuoi perché non ne comprende il senso, vuoi perché non ha le forze per confrontarsi con essa, l'uomo entra in un ambito che a causa di questa insolubilità possiamo definire patologico». Ritengo con Hicklin⁹, che al concetto di «superare», per amor di precisione, sia da preferire quello di «venire a capo» per non considerare l'angoscia come qualcosa di negativo a priori. Ritengo inoltre che il suo manifestarsi come problema insolubile ovvero non integrabile, per il fatto di non essere stata compresa, non vada ascritto a danno di chi la prova. «Venire a capo» in ambito psichico non significa in nessun caso «eliminare» bensì sempre «integrare» e in un certo senso «familiarizzare». Se io sono afferrato da un dolore profondo e «vengo a capo di tale dolore» non l'ho messo da parte oppure lasciato alle mie spalle, bensì ho modificato positivamente il mio rapporto con tale dolore, gli ho dato un posto e non l'ho superato ma ho superato la mia ostilità nei suoi confronti. Non è il caso di proporsi una simile meta anche a proposito dell'angoscia?

L'ipotesi formulata da Victor-Emil von Gebattel (citato da Karl

9 Confronta anche la mia recensione al libro di Hicklin sulla rivista «Die Drei», ottobre 1991.

König) secondo il quale «la capacità di provare angoscia nell'uomo occidentale è andata aumentando nel corso delle ultime generazioni»¹⁰, pone la domanda: quale dissonanza emotiva prende espressione in un tale fenomeno, quale configurazione animica si sta via via affermando e imponendo? Noi non possediamo ancora o possediamo solo raramente la capacità di dare un'adeguata risposta. Alexander Lowen, nel suo libro *Paura di vivere*¹¹, dà un'indicazione semplice che ci può fornire forse una giusta traccia: «Se si apre il proprio cuore all'amore, si diventa vulnerabili. Vivere più intensamente, sentire più intensamente di quanto si è abituati, spaventa. Vorremmo essere *più vitali* e sentire di più, ma di ciò abbiamo paura». La crescente angoscia che caratterizza la nostra civiltà è solo la *conseguenza* delle condizioni di vita malsane e dunque dannose, oppure costituisce anche un *segno premonitore* di una nuova sensibilità sociale e spirituale e da questo punto di vista una sfida positiva? Torneremo a questa questione relativa alla storia della nostra coscienza dopo esserci confrontati con l'essenza dell'angoscia.

Recentemente [rispetto al 1992, anno di pubblicazione dell'edizione tedesca del presente libro, *NdR*] è stata annunciata una conferenza dal titolo: Angoscia e paura, nemici dell'anima (sottotitolo: *vie per il loro superamento*). La domanda se in questo modo non si operi una eccessiva semplificazione è legittima. Una adeguata scelta di parole sarebbe: «Angoscia e paura, forze dell'anima che possono diventare ostili, vie per "venirne a capo"». Michaela Glöckler ricorda, nel suo scritto *Sul rapporto con l'angoscia* un aspetto positivo fonda-

10 K. König, *L'anima umana*, Natura e cultura, Alassio 1996.

11 Se di tanto in tanto cito Lowen (confronta la nota 4) ciò non deve indurre a pensare che tra la sua concezione bioenergetica ispirata a Wilhelm Reich, e quella qui esposta non vi siano radicali differenze. Trovo notevoli le affermazioni di Lowen fino a quando non sostiene l'idea che gli sta più a cuore che la felicità di un uomo dipenda esclusivamente dalla soddisfazione erotico-sessuale.

mentale dell'angoscia stessa del quale ci occuperemo ancora: «Il vivere e sopportare l'angoscia rafforza l'autocoscienza e l'esperienza di sé nel confronto con l'altro. Pertanto anche lo sviluppo dell'autocoscienza non va separato dall'esperienza e dal rapporto con l'angoscia»¹².

2. Angoscia dell'angoscia

Inizialmente abbiamo voluto mettere a confronto l'angoscia intesa come «evento naturale interno», con gli eventi naturali esterni quali la pioggia, il vento, la nebbia o il temporale, per mettere in luce la natura costitutiva dell'angoscia: essa è parte integrante della vita animica a partire dalla nascita, «l'abbiamo nel sangue» come dice Helmut Hessenbruch¹³, affermazione questa che esige un rapporto con l'angoscia libero dal giudizio.

Rimaniamo ancora un momento in questa immagine. La tempesta e il temporale sono, presi di per sé, né un bene né un male, e nemmeno malattie della natura bensì semplicemente dei dati di fatto necessari come tutto ciò che è dato in natura – mentre l'angoscia fu definita da una pubblicazione come una «malattia culturale [...]», anche se effettivamente con formula dubitativa». Se però le case in cui viviamo non sono così resistenti da proteggerci adeguatamente dalle forze della natura, queste ci appariranno ostili. D'altro canto soltanto un rifugio sicuro, una dimora (un concetto di cui dovremo occuparci ancora a fondo), ci consente di riconoscere nelle inospitali condizioni meteorologiche, come si suol dire, l'elemento della necessità naturale come loro caratteristica principale, e sulla base di questo riconoscimento ci

12 M. Glöckler, *Elternsprechstunde*, con riferimento a: *Angst und ihre Überwindung im Kindesalter*, Stuttgart 1989.

13 H. Hessenbruch, *Die Überwindung der Angst*, «Weleda-Nachrichten», n. 181/1991.

permette di sviluppare la sensibilità anche per gli aspetti più belli di tali condizioni. Viceversa il rapporto ostile e angoscioso ci precluderebbe la vista di ciò che è essenziale.

Dico a ragion veduta: ciò che ci *permette* di trasformare in positivo il nostro rapporto con le forze della natura, nel modo che abbiamo descritto prima, è un rifugio sicuro in quanto le cose possono andare anche diversamente. Il problema sotteso al venir meno del senso di minaccia incombente e della necessità del confronto è la mancanza di interesse, il senso di estraneità e lo spegnersi degli ideali. Quando il fulmine e il tuono venivano ancora sperimentati come espressione della collera di Wotan – per placare la quale si tributavano offerte – si esperiva uno dei possibili modi di rapportarsi conoscitivamente alla natura. Parlando psicologicamente: mediante la rimozione e l'assenza di relazione, che in ultima analisi rappresentano una *debolezza*, diventiamo incapaci di affrontare il pericolo qualora esso dovesse ripresentarsi a noi¹⁴.

Noi possiamo vedere dunque come la capitolazione di fronte all'angoscia possa consistere anche nel non impegnarsi più a confrontarsi con ciò che la suscita. In questo caso assomigliamo al malato che si illude di essere sano per il fatto di assumere analgesici, che infine possono essergli fatali. Noi assomigliamo a questo malato anche nel senso che egli cerca la via «anestetica» (rimozione) piuttosto che quella curativa (confronto), il che getta una luce particolare sul suo *rapporto con la malattia*. Egli considera la malattia come suo nemico e

14 Martin Buber scrive nel suo libro *Ich und Du* (Io e tu): «La formazione di funzioni cognitive e pratiche avviene per lo più a costo di una riduzione della forza relazionale dell'uomo, forza in virtù della quale soltanto l'uomo può vivere nello spirito». Per funzioni cognitive e pratiche Martin Buber intende tutto ciò che fa sì che noi stabiliamo «una relazione fondamentale con [...] il mondo dell'es, sostituendo l'esperienza mediata a quella immediata». Fa parte del destino dell'uomo il fatto che per superare l'angoscia non può essere evitato il prezzo di perdere questa immediatezza. Essa può però essere ripristinata mediante l'interesse.

un nemico bisogna farlo tacere. La cura, che può anche essere costituita temporaneamente da misure che attenuano i sintomi, ha viceversa sempre a che fare con un'offerta amichevole alla malattia (*Freund*, amico – dal germanico *Fri-ond* – ha la stessa radice di *Freiheit*, libertà). Per liberarci di lei dobbiamo andarle incontro. Chi assume soltanto analgesici trascura qualcosa di importante: le sostanze non hanno in verità nessuna influenza su ciò che vuole esprimersi attraverso la sofferenza. Esse costituiscono soltanto un diaframma che separa la coscienza da questi processi. Il malato si rinchioda, in un certo senso, in una cella di isolamento interiore che si crea in modo artificiale, una variante in senso perverso del motivo della «fortezza salda» e del «rifugio sicuro». Poiché la ricerca sensata e costruttiva di un rifugio mira sempre a trovare ovvero a creare un luogo relativamente protetto, dal quale entrare, con maggiore tranquillità, in *relazione con* ciò che prima suscitava sentimenti di impotenza e angoscia. Perciò la *chance* di un luogo protetto e sicuro dipende da una nuova e migliore capacità di giudizio e dal saper integrare ciò che non abbiamo potuto *osservare* veramente ed effettivamente *apprezzare* in ragione del fatto di averlo fuggito e di esserci difesi da esso. La poetessa Christa Reinig scrive un verso meraviglioso sul mistero di ciò che significa «instaurare una relazione amichevole» – Saint-Exupéry utilizza nel suo libro *Il piccolo principe* la parola «addomesticare» in questo senso – con le cose, gli esseri e gli avvenimenti, nei confronti dei quali assumiamo in un primo momento un atteggiamento ostile:

Io ringrazio tutte le cose forti,
il mio cuore vi entrò raggiante,
ci volle forza per domarle,
dall'essere esse stesse scaturì saggezza¹⁵.

15 Ch. Reinig, *Die Prüfung des Lächlers*, München 1980.

Teniamo fermo il fatto che ci vuole una certa sicurezza e distanza per *accordarsi* con le «cose forti» attorno a noi e in noi, così che si rivelino le loro qualità utili, positive e belle. Queste rimangono a noi celate se inermi affidiamo la nostra reazione soltanto ai meccanismi di difesa e di fuga, e se ci ritiriamo nella nostra «cella di isolamento». La dimora, la proverbiale «fortezza sicura» può essere il luogo in cui ci si barriera, ma anche il luogo in cui viene allevato l'interesse partecipe dal quale, nel caso ideale, scaturisce amore per tutto ciò di cui Dio ha voluto dotare il mondo in cui viviamo.

La poesia di una notte tempestosa non può proprio essere colta da chi teme di essere colpito da un fulmine, e sarebbe assurdo impartirgli degli insegnamenti sulla benedizione rappresentata dal temporale primaverile per la natura e per l'uomo, mentre egli cerca disperato un rifugio. Noi abbiamo bisogno della dimora, abbiamo bisogno di «limiti posti da altri o da noi stessi» solo grazie ai quali può scaturire la «capacità di agire» (Hicklin), e come vorrei aggiungere io, di «conoscere». Soltanto allora possiamo chiarificare il nostro rapporto con l'*estranee* in quanto tale e con le forze che operano in modo arbitrario, in modo indipendente dalle nostre aspettative, orientandoci verso una maggior pace, sicurezza di giudizio, e profondità di percezione. Quando ci riferiamo al rapporto con la natura esteriore, intendiamo «dimora» in senso letterale. Quando però ci riferiamo alla natura interiore, cosa dobbiamo intendere?

La trasposizione del nostro esempio all'interiorità umana, sembra porci in primo luogo di fronte a un paradosso. Anche qui vi sono forze naturali con le quali la volontà sovrana orientata da decisioni coscienti può entrare in un rapporto amichevole o ostile, essa può rimanere soggiogata in questa o quella modalità, oppure può risolvere il conflitto e integrare le forze. Applicare questo esempio all'angoscia, come espressione di una tale forza naturale, rende questo paradosso

particolarmente chiaro: noi inseriamo così l'angoscia nella serie degli eventi che producono l'angoscia. Ma chi ha esperienza di persone affette da questo tipo di sofferenza sa che ciò non solo è giustificato ma costituisce il cuore stesso del problema.

Per gli uomini che sono costantemente angosciati fino ai limiti della patologia, il vero e proprio problema non è, e anche questo assume un carattere paradossale, l'angoscia *così come tutti noi la conosciamo*, bensì l'angoscia dell'angoscia. In ambito patologico si verifica dunque essenzialmente una deformazione del rapporto che ciascuno ha con l'angoscia, stato d'animo che ogni uomo prova più o meno in modo del tutto naturale secondo le sue disposizioni, del temperamento, e della biografia, e che, come si dirà in seguito, *deve* pur essere provato.

Detto in altro modo: vanno distinte due sfere dell'angoscia (a dire il vero sono tre come si dirà in seguito). Nella prima essa viene vissuta come un processo naturale interiore che, pur verificandosi in certe situazioni indipendentemente dalla nostra volontà, è per lo più comprensibile per quanto concerne la ragione attuale del suo insorgere; la seconda riguarda la reazione a questo processo naturale. I possibili modi di rapportarsi all'angoscia, di valutarla e affrontarla, possono comportare un grado di maggiore o minore angoscia o, nel migliore dei casi, un esserne del tutto liberi. Esiste sempre, quando noi proviamo angoscia, un *cosa* e un *come* dell'angoscia stessa.

Vorrei chiarire questo concetto sulla base di un esempio personale. Quando devo tenere una conferenza di fronte a un gran numero di persone, non mi è di nessun aiuto il fatto di avere acquisito una serie di abitudini a questo riguardo: poco prima di cominciare provo angoscia. Eppure le abitudini mi sono di aiuto lo stesso e il fatto di avere angoscia non mi scompone per niente. Al contrario: ho imparato che l'agitazione iniziale piena d'angoscia, descritta anche dagli attori come «febbre della ribalta», porta a una migliore riuscita della conferenza!

Ne deriva che se la «febbre della ribalta» raggiunge un certo livello, se ne ha un vantaggio. Che cosa accade qui? Che non provo angoscia per l'angoscia! La saluto amichevolmente ed essa improvvisamente *mi aiuta attivando forze complementari* in grado di assolvere l'iniziale compito di vincere l'inibizione che l'angoscia provoca e di agire ulteriormente in senso vitalizzante per la fantasia e per il pensiero.

Come è possibile però instaurare questo rapporto amichevole con l'angoscia? In primo luogo è necessario che io mi trovi veramente a mio agio rispetto al tema che devo trattare. «Ci sentiamo veramente a nostro agio quando siamo talmente abili, capaci, all'altezza di fare ciò che dobbiamo, che proviamo perfino piacere nel farlo»¹⁶. Questo è il secondo aspetto: non solo essere competenti ma intrattenere un rapporto di piacevolezza con il tema – amare l'azione che si ha da compiere. Non bisogna confondere ciò con l'innamorarsi dell'immagine di sé che compie l'azione. È l'azione stessa che deve essere in questione. Il terzo processo è difficilmente descrivibile: ci si raccoglie. L'angoscia ha nel suo primo comparire una tendenza contraria: ci si sente minacciati da una sensazione di perdita, i pensieri vanno in tutte le direzioni, diventiamo distratti perfino nei movimenti, tutto tende a liquefarsi e porta a una spaventosa mancanza di concentrazione. Si ha l'impulso immediato di raccogliersi e rafforzarsi nel proprio centro. Una reazione tipica per far cessare l'angoscia consiste nello sforzarsi di respirare in modo regolare, possibilmente in un luogo tranquillo dove poter stare indisturbati per qualche minuto. Più o meno è questo che accade quando le cose si svolgono in modo positivo tra il primo comparire dell'angoscia, che *ostacola* sempre l'impulso all'azione, fino al suo superamento: il riflettere sulla familiarità del compito propostomi – «so di sapere»; sviluppare simpatia per l'azione da compiere – «non

16 Cfr. nota 8.

si tratta di me ma della cosa in sé, che è buona»; il raccoglimento interiore e il portare alla calma le forze di volontà che volevano perdersi nella caoticità – «io sono qui e farò ciò che so e ciò che è bene».

A questo punto il mondo esterno è in un certo senso messo completamente in secondo piano. Esso è ancora soltanto, mi esprimo in modo immaginativo, uno spazio vuoto e indifferente nel quale deve essere compiuta l'azione in questione. «Fuori» è, in questo momento di raccoglimento, sinonimo di «lì», ma non più la sfera dalla quale scaturiscono elementi inibenti che influenzano l'azione. In tal senso questo stato è imparentato al sonno, benché esso comporti contemporaneamente una straordinaria concentrazione: un dormire chiaroveggente. Si è raggiunto il massimo grado di consapevolezza dell'io e da questo punto di vista si è intensificato il proprio stato di veglia; ci si è delimitati per un momento dal mondo esterno, da ciò che fluisce verso di noi, così come si fa anche nel sonno. Dal punto in cui ci si è raccolti, che è contemporaneamente un punto di svolta, viene ripristinato il rapporto con l'esterno sotto la guida di precise formulazioni di pensiero.

Per il momento il nostro interesse dovrebbe incentrarsi non soltanto sul fatto che il sorgere dell'angoscia non costituisce un problema *in sé*, infatti addirittura ci può essere d'aiuto – sempre che non proviamo angoscia per l'angoscia – quanto piuttosto sul fatto se siamo in grado di prendere seriamente la domanda che ci pone, e se siamo in grado di risponderle. Come ci ha mostrato l'esempio precedente, le domande: «tu padroneggi l'argomento? Per te è veramente importante quello che fai? Hai raccolto tutte le forze per farlo bene?», sono sempre giustificate. L'angoscia mette in moto un processo di auto-esame che concentra la nostra attenzione sui punti decisivi e favorisce un raccoglimento che, se riesce, è senz'altro utile per il superamento di ciò che si presenta come ostacolo. Noi usciamo da questo momento

in cui abbiamo addomesticato l'angoscia, con un sovrappiù di forze nei confronti del nostro compito, il trattenimento delle quali agisce in modo positivo. E c'è ancora qualcosa di apparentemente secondario che non va dimenticato: l'angoscia addomesticata e pertanto non del tutto estinta, bensì immessa in forma metamorfosata nell'azione che si compie, favorisce una certa modestia, prudenza e capacità di percepire con l'anima sia gli eventi sia le persone. Se noi concediamo dunque all'angoscia un misurato diritto alla parola, ne ricaviamo due vantaggi: come reazione un accrescimento di forze, mentre dal punto di vista dell'angoscia stessa una maggiore sensibilità, che l'angoscia risolta comporta sempre.

Il fatto di saper trovare la capacità di dire a se stessi ogni volta che si presenta una situazione critica: io sono sovrano delle mie percezioni, dei miei giudizi e delle mie azioni *come fossi a casa mia*, certo non estingue l'angoscia, pensare così sarebbe superficiale, ma le toglie quella forza paralizzante che avrebbe se ci mancasse quella capacità. Sotto la guida premurosa della fiducia in se stessi, intatta, non egoistica orientata all'amore per l'azione, l'angoscia trasformandosi diventa una valida accompagnatrice che innalza la qualità della vita. Anche in questo caso va detto che: la fortezza sicura edificata nella propria interiorità può diventare il luogo di un barracamento e di un isolamento, il proprio essere-a-casa può diventare un carcere che mette in luce sempre più l'incombere di una generale e crescente minaccia (Hicklin). L'angoscia in questo caso è soltanto tagliata fuori, il confronto con lei soltanto rimandato. Ma la fortezza può essere anche un centro in cui può venir preparato un partecipe interesse, un interesse che considera l'angoscia stessa come un fatto della vita. Non è l'angoscia ma l'angoscia dell'angoscia che separa l'uomo da se stesso.

3. Come ci sperimentiamo nell'angoscia?

Quanto detto finora richiede a questo punto, per evitare l'insorgenza di equivoci, una ulteriore considerazione. Spesso l'angoscia viene descritta, e a ragione, come uno stato che «si accompagna sempre all'esperienza della separatezza, dell'essere tagliati fuori»¹⁷ e dunque della solitudine. Mentre io ho sostenuto come fosse importante proprio il ritirarsi in una sorta di solitudine, per trasformare l'angoscia a partire da un raccoglimento interiore. In molte trattazioni viene anche messo in luce un certo aspetto della sintomatologia dell'angoscia come l'irrigidimento, il diventare freddi, l'isolamento e un senso di minaccia e di costrizione¹⁸. Da ciò gli studiosi deducono, e di nuovo a ragione, che l'angoscia eserciti una tendenza al ritrarsi in sé e all'indurimento; mentre io ho parlato di una tendenza al liquefarsi, di un perdersi. Anche l'etimologia della parola (il latino *angustiae* = angusto, radice del mitteleuropeo – *angest* – da cui il tedesco *Angst*) ci rimanda a questo significato. Siamo alla presenza di una contraddizione? Si tratta di diverse forme o gradi di angoscia? L'apparente contraddizione si risolve se consideriamo che tra lo stato di angoscia latente fino all'attacco di panico c'è una serie di stati angosciosi intermedi diversi tra loro per intensità e anche per qualità¹⁹ e che gli improvvisi *shock* (paralisi

17 M. Glöckler, *Vom Umgang mit der Angst*, Stuttgart 1990.

18 Cfr. nota 13.

19 In questo scritto non mi sono proposto di presentare le diverse forme di angoscia che vengono differenziate dalla psicologia, per il fatto che sono già stati pubblicati molti libri e guide su questo argomento. Una panoramica ampia, anche se da un punto di vista antropologico non coglie l'essenza del problema, è data per esempio da Herbert Fensterheim e Jean Baer nel loro libro *Das Anti-Angst-Training. Verlerne deine Unsicherheiten, Ängste und Phobien* (Il training anti-angoscia. Perdi le tue insicurezze, angosce, fobie), München 1988. I consigli pratici dati in questo libro non sono affatto profondi, ma utili nella vita pratica di tutti i giorni.

d'angoscia) forniscono un quadro ben diverso per esempio dalla sudata agitazione nervosa che precede l'esame. Per altro se noi osserviamo più attentamente il processo dell'angoscia, possiamo rilevare che entrambi gli aspetti, quello dello scorrere fuori di sé e quello del ritirarsi in sé, quello che porta all'espansione e quello che porta alla contrazione, interagiscono immediatamente l'uno con l'altro. Alla sintomatologia dell'angoscia appartengono tanto bollori improvvisi quanto sensazioni di freddo, tanto una intensa attenzione e una acuta percezione di sé, quanto sensazioni di stordimento o di svenimento accompagnati da un ottundimento dello stato di coscienza. L'angoscia porta da un lato ad un'intensificazione dell'esperienza dell'io, dall'altro a episodi di depersonalizzazione, alla sensazione di «non esserci più». Possiamo parlare con Karl König di un'«estensione dell'anima» (tendenza al dissolvimento dell'anima), ma anche di un portare l'anima, da parte dell'angoscia, in uno stato di ristrettezza e costrizione (Hessenbruch).

L'interazione consiste nel fatto che l'angoscia *in statu nascendi*, nel momento della sua insorgenza, scompensa l'io e porta i confini tra io e mondo in uno stato fluttuante. Ora avvertiamo con grande spavento il pericolo di perderci, di dissolverci, «nello spazio dello smarrimento, dell'impotenza» (Hicklin) di perdere la nostra coesione psico-fisica, in ultima analisi: di morire. E questo è, se si osserva con attenzione, il momento in cui l'angoscia diventa angosciosa. Inizialmente si presenta un'impressione, si può trattare anche di un contenuto rappresentativo, di un'immagine interiore che il giudizio spontaneo (proprio della sensazione) non è in grado di afferrare poiché «sulla nostra vita animica agisce qualcosa che sopravanza la capacità di metabolizzazione del nostro giudizio»²⁰. Che cosa significa capacità di metabolizzazione del nostro

20 R. Steiner, *Antroposofia, psicosofia, pneumatosophia*, Editrice Antroposofica, Milano 1991.

giudizio? Significa essere in grado di arrestare e respingere una certa impressione per poi prendere un'iniziativa nei suoi confronti prima che essa si abbatta con tutta la propria forza nel vissuto animico. Questo prendere l'iniziativa nei confronti di forti impressioni, o nei confronti delle impressioni in generale, è attività dell'io per eccellenza. Con ciò sviluppiamo un sentimento e una coscienza di noi stessi. Nel corso della vita in seguito a questa continua corrispondenza tra il ricevere impressioni, il respingerle e il prendere l'iniziativa, nasce una sorta di confine elastico tra l'io e il mondo come confine dell'anima che è in stretta relazione con quello corporeo ovvero la pelle, proprio perché gli organi di senso come porte di entrata del mondo esterno sono collocati alla periferia del corpo. Dal punto di vista dei processi intrapsichici le impressioni che salgono dall'inconscio vengono respinte ai confini dell'anima.

Ognuno sa per esperienza personale come certe impressioni, indipendentemente dal fatto che provengano dall'esterno o dall'interno, possono avere un carattere tale da rendere instabile da un lato il confine io-mondo, e considerando l'altro aspetto, il confine con l'inconscio non afferrato dall'io. Il processo abituale del respingere e prendere l'iniziativa non riesce. Proviamo angoscia perché non «siamo in grado subito di fronteggiare la cosa». Sperimentiamo così la sopraffazione. L'angoscia sorge in primo luogo in seguito a una improvvisa presa di coscienza del fatto di non potersi più delimitare. L'impressione penetra profondamente, viene operata letteralmente una lacerazione nello strato protettivo descritto precedentemente, il Sé rischia di essere strappato alle sue radici e mediante questa lacerazione (noi parliamo naturalmente in termini metaforici) di scorrere verso l'esterno (fuoriuscire) e di perdersi nell'ambiente. «Lasciarsi trasportare» è un'espressione che rende bene l'idea. Ci si lascia trasportare da una rabbia, da una brama, dall'angoscia, e in ogni caso si tratta di una reazione emozionale, affet-

tiva esagerata determinata da forti impressioni. E se anche si tratta di uno scoppio di collera o di una brama che non si riesce più a trattenere, e dunque non di angoscia in primo luogo, l'angoscia vi prende comunque parte. Non c'è nessuno stato di mancanza di equilibrio interiore che non sia accompagnato più o meno da un vissuto angoscioso. Ciò dipende dal fatto che in tutti questi casi il processo della formazione del giudizio così come l'abbiamo tratteggiato precedentemente, rimozione e instaurazione di una relazione intenzionale, viene vanificato: i limiti si dissolvono; noi siamo vinti.

Non c'è nessuna differenza nel dire a questo proposito: il mondo esterno fluisce incondizionatamente verso l'interiorità, oppure il sé rischia di perdersi verso l'esterno. Si verificano entrambi i casi. Il *senso del limite*, da intendersi come esperienza fondativa della coscienza di sé, come esperienza di *essere delimitato*, confinato in sé e nei confronti del mondo (in una pubblicazione recente viene introdotto il concetto di io-pelle²¹), fallisce. Questa esperienza di base, per esprimerci nei termini della dottrina antroposofica dei sensi, della percezione del senso del tatto così come essa viene metamorfosata sul piano animico²², assomiglia, per parlare con Karl König ad un «porto nel quale la nave della nostra anima è ancorata». Ora però «la nave levata l'ancora si muove e la nebbia dell'angoscia sale». Questo è l'aspetto centrifugo o dissolutivo della forma che caratterizza il sorgere dell'angoscia. Il processo archetipico qui descritto può avere il carattere di uno shock lacerante e straniante, oppure può manifestarsi come un sentimento più sottile di dolorosa minaccia di dissoluzione e dunque di perdita di identità. In entrambi i casi avviene che ci si presenta un'impressione che fa irruzione in noi, o che continua a fare irruzione in noi, suscitando

21 D. Anzieu, *L'io-pelle*, Borla, Roma 1994.

22 Confronta a questo proposito il capitolo 3, par. 6 (*L'angoscia e i sensi*).

immediatamente angoscia. Questo è lo stadio dello scoppio dell'angoscia oppure della sensazione dell'angoscia. Ad esso segue la percezione del cambiamento dello stato interiore al quale siamo soggetti. Noi proviamo angoscia perché sentiamo ciò che l'angoscia opera in noi. Qui possiamo parlare dello stadio dell'espansione dell'angoscia oppure appunto dell'angoscia dell'angoscia. Per esprimerci in modo un po' esagerato: la sensazione d'angoscia è seguita a ruota, naturalmente sempre a livello inconscio, dall'angoscia di morte (la perdita di identità).

Fino a questo punto siamo degli osservatori passivi di ciò che accade in noi stessi, e ora segue ciò che chiamiamo propriamente reazione d'angoscia che nelle descrizioni degli stati d'angoscia viene sempre (e a buon diritto) messa in primo piano. E solo adesso arriviamo alla questione relativa alle possibilità di difesa o di superamento a cui possiamo ricorrere nello stato dell'estensione dell'angoscia, tanto consapevolmente quanto lasciandoci trasportare inconsapevolmente. Perché che cosa si fa quando si sente la minaccia del proprio dissolvimento? Ci si raccoglie, si rientra in se stessi, sia che ciò avvenga secondo un riflesso dettato dal panico sia che avvenga secondo un atto intenzionale volto al raccoglimento interiore.

Se quest'ultimo processo, per una qualsivoglia ragione, non avviene per tempo, la reazione d'angoscia, lasciata alla sua dinamica propria, diventa un processo distruttivo, auto-aggressivo. L'anima e con essa il corpo si contrae al centro, il sangue affluisce in direzione centripeta, venendo dunque strappato dalla periferia verso il centro, si impallidisce e si diventa freddi. È come se tutte le forze di calore e di volontà venissero improvvisamente portate all'interno per formare un anello difensivo verso ciò che è più interiore che in nessun caso deve essere danneggiato e andar perduto. Tutto l'uomo è ora un unico gesto di antipatia nei confronti dell'ambiente esterno, e di fatto separato, costretto nell'angustia, prigioniero.

Ci si sente in trappola, e anche questo suscita nuova angoscia! La sensazione di soffocamento e di venire strozzati, gli arti periferici freddi, il mutismo degli arti, dolori cardiaci e così via, questi sono i sintomi dello spasmo d'angoscia che dobbiamo distinguere, benché nella realtà della vita avvenga tutto con estrema rapidità, dagli stadi precedenti dell'*insorgere dell'angoscia* (sensazione d'angoscia) e dell'*estensione dell'angoscia* (angoscia dell'angoscia). Adesso è come se una morsa avesse afferrato il cuore e cominciasse a stringere. Il tentativo fallito di raccogliersi nella propria interiorità per arginare l'angoscia, che all'inizio è un'angoscia di dissolvimento – ogni angoscia all'inizio è un'angoscia di dissolvimento – esorcizza «la minaccia mediante la chiusura in sé, la separazione, l'isolamento» (Hessenbruch). La solitudine, la mancanza di relazioni non potrebbe essere maggiore. Ma noi dobbiamo sempre tenere presente che questo venire-ricacciati-in-se-stessi così estremo è la *conseguenza* di un'apertura e inermità (che comporta una vulnerabilità) non meno estrema, e dunque di un *eccesso* di relazione. Rudolf Steiner ha chiamato «vulnerabilità animica» la condizione che ci rende *soggetti* all'angoscia²³. L'origine sta nell'essere coinvolti troppo intensamente in processi nei confronti dei quali sarebbe necessaria una certa delimitazione. La conseguenza è la perdita della relazione e dell'interdipendenza. Col verificarsi di questa perdita tuttavia l'angoscia raggiunge la massima intensità. Che l'uomo, d'altro canto, possa sentirsi eccessivamente coinvolto fino agli estremi limiti della sofferenza per il solo fatto di essere stato estromesso dalla sicurezza e protezione del corpo materno, e poi dall'accudimento (si spera) dei primi anni di vita, estromesso dunque dalla sfera di una incondizionata fiducia successivamente accessibile ormai soltanto nel *sonno*, si comprende da sé. Ed è proprio nella perdita di questo legame

23 Cfr. con la nota 19.

con il passato, di cui abbiamo bisogno per entrare in relazione con le cose e gli esseri di *questo* mondo che ci stanno di fronte, che affonda le sue radici l'angoscia. Essa è una difficoltà umana troppo-umana dell'entrare in relazione, che se non superata può portare alla *perdita* della relazione.

È dunque vero che le persone affette da stati ansiosi sono quelle il cui problema è la solitudine, il «non riuscire a sentirsi in relazione» così come si esprime Michaela Glöckler. Il bambino piccolo che fa «le sue prime esperienze dei pericoli fisici elementari e del dolore provenienti tanto da una incomprensibile interiorità così come da enti ed esseri»²⁴, si sente *esposto* all'angoscia. Si tratta dell'esperienza fondamentale dell'essere preso di sprovvista – soltanto ciò che è estraneo con cui non sono in relazione può ferirmi – che riaffiora continuamente con l'angoscia. L'esperienza della separazione ha due aspetti. Essa è la fonte di tutte le sofferenze animiche, di tutti i dubbi esistenziali²⁵, ma è anche una necessità profondamente avvertita poiché il creare relazioni con il mondo presuppone l'esperienza della solitudine. La nausea svolge un ruolo fondamentale. Queste persone che si trovano nel «gorgo dell'angoscia» (Erni) non trovano più una via di uscita dal circolo vizioso che dalle rappresentazioni ovvero dagli stati d'animo d'attesa che suscitano angoscia, va all'angoscia di dissoluzione, cui consegue il ritiro nel proprio isolamento interiore, dove di nuovo incontrano le loro rappresentazioni ansiogene. Poiché, come scrive Hicklin, l'«angoscia e il perturbante, che si trovavano precedentemente al di fuori, penetrano inevitabilmente attraverso le difese più spesse, così come avviene nel caso di ogni abituale comportamento difensivo».

24 M. Zlotowicz, *Warum haben Kinder Angst?* (Perché i bambini hanno paura?), Stuttgart 1983.

25 In tedesco dubbio *Zwei-fel* e separazione *Zwie-falt* hanno la stessa radice (NdT).

Così va detto anche, e ciò costituisce una indicazione per l'educazione, l'autoeducazione e la terapia, che l'unico mezzo per risolvere l'angoscia consiste nell'accettazione che passa attraverso l'esercizio di una forma di solitudine liberamente scelta. «È della massima importanza» come scrive Helmut Hessenbruch, «aver ben chiaro che l'angoscia è un tessuto necessario poiché senza una delimitazione non è possibile un essere per sé (ovvero un diventare un io) differenziato. Pertanto non c'è da meravigliarsi che l'io una volta destato, non appena diventa attivo nell'uomo, anela dalle profondità del suo essere verso una delimitazione, verso l'isolamento e la conseguente possibilità di raccoglimento». La solitudine superiore liberamente scelta dell'essere-fondati-in-se-stessi, – ma non prigionieri – è la vera alternativa alla *fuga nella solitudine* causata dall'angoscia.

4. Riassumendo

L'angoscia appartiene alla nostra vita come reazione del tutto naturale a impressioni, incontri, richieste che ci prendono di sprovvisa. Assumere nei suoi confronti un atteggiamento ostile, evitarla ad ogni costo, porta infine all'odio per se stessi e per il mondo. Se non ci sforziamo di instaurare una relazione amichevole con l'angoscia, tracciando una via interiore che ci aiuti a integrare il suo lato positivo nella pianificazione della nostra vita, siamo destinati ad incorrere in deviazioni come la negazione, la rimozione, il comportamento antisociale, l'isolamento, la presunzione e la seduzione intellettuale che si presentano come ingannevoli proposte di superamento.

Abbiamo stabilito come sia sempre improduttivo negare valore a un dato di fatto come l'angoscia che appartiene senza dubbio alla dotazione originaria dell'uomo e del mondo, e ci siamo proposti di non giudicarla bensì di volerla conoscere. Nel far ciò abbiamo compreso

sulla base di alcuni esempi – la nostra capacità di prestare attenzione, la paura di ferire qualcuno – che nell'angoscia stessa e non solo nel suo superamento, risiedono positive forze evolutive. Invece di parlare sempre in termini di «repressione» nel senso della necessità di combattere, sarebbe meglio interrogarsi sulle possibilità di venire a capo, di risolvere. In che modo l'angoscia può mettersi al nostro servizio, dove lo fa forse già da qualche tempo senza che noi ne siamo consapevoli? È veramente soltanto qualcosa di fastidioso che ci indispette, un «nemico dell'anima»?

Noi condividiamo la concezione di Alois Hicklin (e di altri) secondo la quale l'angoscia diventa patologica soltanto quando il suo superamento sopravanza le nostre forze e quando non comprendiamo il senso di ciò che essa ci chiede. Venirne a capo in modo sensato significa tuttavia sempre immergersi, coinvolgersi, in un certo senso instaurare una relazione amichevole.

Se si cerca di focalizzare il processo dell'angoscia in modo più preciso, ci si accorge che insieme allo stato angosciato vero e proprio in un primo momento del tutto naturale, si verifica un altro fenomeno: *l'angoscia dell'angoscia* dalla quale dipendono gli atteggiamenti di fuga e di difesa menzionati prima. Una osservazione obiettiva ci porta a spostare l'attenzione dal semplice sorgere dell'angoscia al problema del nostro rapporto con essa e del nostro modo di trattarla che così viene posto sempre più in primo piano. L'esempio dell'interazione dell'uomo con la natura ci porta al concetto della «dimora», della «fortezza sicura». Lì troviamo protezione dai pericoli esterni e possiamo scegliere di fare di questi rifugi, di queste fortezze luoghi in cui barricarci o isolarci, come anche luoghi in cui sviluppare interesse partecipe verso i processi che in precedenza sono stati vissuti come minacciosi. Questo esempio si può trasferire al mondo interiore, al rapporto con le potenze naturali dell'anima, alle quali appartiene l'angoscia?

Alla luce di questa domanda la questione relativa al fenomeno «angoscia dell'angoscia» diventa più chiara. L'angoscia è in un primo momento una sorta di cambiamento meteorologico improvviso che ci colpisce di sprovvisa. Proprio come accade quando improvvisamente scoppia un temporale, ci coglie un sentimento di debolezza e di nullità di fronte a una forza elementare. Siamo angosciati dal fatto che essa ci possa sopraffare. Ora compare l'angoscia dell'angoscia e si percepisce che tutto dipende dal fatto di riuscire a trovare interiormente un luogo sicuro da cui poter guardare con una certa distanza. Noi abbiamo mostrato sulla base di un esempio tratto dalla vita quotidiana, come sotto la guida di determinati pensieri ordinatori e orientati ad un fine, possa essere raggiunto un raccoglimento capace di arginare la tendenza dispersiva o disgregatrice dell'angoscia in modo tale che inizialmente il mondo esterno venga completamente respinto e ne derivi una conferma dell'«io-sono», «io-voglio». In questo stato di *sonno desto* ci accingiamo al compito che dobbiamo affrontare da un lato con un *eccesso di forze trattenute* la cui efficacia si mostra nel dare vitalità e si traduce in impegno fattivo, dall'altro in una sensibilità maggiore di cui siamo debitori alla familiarizzazione con l'angoscia.

Se le cose si svolgono in questo modo allora siamo riusciti a spezzare la dinamica dell'angoscia in un punto ben preciso. In quale punto? Il processo può essere articolato in tre stadi. Due di questi li conosciamo già: lo stadio del manifestarsi dell'angoscia e quello dell'angoscia dell'angoscia ovvero dell'estendersi dell'angoscia. A questo punto l'angoscia assume una forma di dissolvimento. Se l'io non riesce ad intervenire, ordinando, portando al raccoglimento, trovando dunque in se stesso il rifugio, infine si verifica la reazione di panico, lo spasmo angoscioso come tentativo non riuscito di superamento. In questo modo non si raggiunge alcun raccoglimento, bensì un barriccamento in una angustia interiore dolorosa. Per chi non è in grado di uscire dallo

l'essere prigioniero di se stesso
diventa una TRAGEDIA

stadio dell'angoscia dell'angoscia, per chi non riesce, nel momento in cui i confini dell'io vacillano, a respingere il mondo esterno volontariamente, l'essere prigioniero di se stesso diventa una tragedia.

Così la fuga nell'involontaria solitudine provocata dall'angoscia, è la controfigura di una solitudine superiore dell'essere fondati-in-se-stessi, frutto di esercizio. Noi non veniamo a capo dell'angoscia imprigionando noi stessi, bensì attraverso la partecipazione interessata attraverso una nuova organizzazione del rapporto con il mondo a partire da una distanza di sicurezza. Chi cerca di essere coraggioso non si differenzia dalla persona ansiosa o da quella affetta da un'ansia patologica per il fatto di non provare angoscia; la differenza consiste soltanto nel fatto che al primo riesce di includere l'angoscia e di trasformarla, mentre la seconda no. Questo tema ci occuperà ancora e in seguito ci rimanderà anche all'infanzia. La cosa principale è non «rimuovere, far tacere, evitare e negare l'angoscia» come scrive Fritz Riemann, quanto piuttosto cercare vie «per sopportarla e [...] forse renderla fruttuosa per il nostro sviluppo»²⁶. Perciò dobbiamo indagare a fondo la sua essenza. Fino a quando continuiamo a considerarla come un nemico, essa si opporrà ai nostri sforzi conoscitivi. Questo è un principio della scienza animica osservato anche troppo di frequente.

il coraggioso prova anche lui angoscia
solo che lui lo TRASFORMA

26 Confronta con la nota 1.

Capitolo 2

Il carattere perturbante dell'essere Il coraggio della sconfitta

1. Ha senso proporsi come scopo l'assenza di dolore?

Ciò che abbiamo detto sul fatto che l'angoscia, guidata e sorretta dalla fiducia in noi stessi, possa accompagnarci *elevando* la qualità della nostra vita, non può trovare maggiore conferma dell'incontro con persone in cui parti significative del «sistema angoscia» da cui dipendono le relazioni con l'ambiente e la società, sono venute meno oppure sono state spente da sostanze artificiali come per esempio le droghe.

L'angoscia prende per esempio anche la forma della timidezza e come ognuno sa, il rapporto con una persona timida nel senso buono del termine, è qualcosa di molto gradevole, toccante, poiché lei costituisce un'immagine archetipica cui si associano l'innocenza e la purezza. Ognuno di noi trarrebbe un gran giovamento se riuscisse a portare una parte della propria timidezza infantile nell'età adulta; sostenere che un uomo timido non potrebbe essere contemporaneamente cosciente di sé e abile alla vita, dimostra scarsa capacità di osservazione. Quando si fanno simili affermazioni, la penalizzazione operata dalla nostra società competitiva viene considerata alla stregua di una debolezza costituzio-

TIMIDEZZA

⇒ nale o caratteriale. A questo punto potrebbero essere considerate delle debolezze anche la generosità e la compassione. So che oggi si formulano simili giudizi erronei nascosti frequentemente dietro a equazioni plausibili (incapacità di farsi valere=debolezza dell'io), a un esame più attento però si rivelano discutibili, si tratta di errori in cui non abbiamo intenzione di incorrere. Conosco alcune persone timide, riservate – e dunque in un certo senso paurose – capaci di prestazioni ottime, ma ne conosco anche altre a proposito delle quali si può osservare quanto vengano ostacolate nell'espressione di sé da un mondo cucito su misura per persone senza scrupoli, a causa della loro gentilezza. Eviterò di attribuire loro una debolezza dell'io. Bisognerebbe riflettere se non sia piuttosto il delinquente che prende ciò che vuole a soffrire veramente di debolezza dell'io. Un tema molto promettente.

Biubi
Rubeu
Dauvi

L'incontro con persone cui mancano in modo evidente sentimenti come timidezza, riservatezza, sensibilità nel rapporto e così via, fa, come ho già detto, molta impressione. Ci si può rendere conto immediatamente di quanto tutto ciò le limiti e quali problemi ne nascano di conseguenza nei rapporti sociali. I bambini che per esempio non conoscono la soglia sana dell'angoscia, non hanno meno bisogno di protezione e di sostegno di coloro che sono affetti da angosce eccessive. Essi provocano disagio ovunque, si fanno male continuamente, incorrono in pericoli di ogni genere e così via. Quando la soglia dell'angoscia viene abbassata continuamente mediante l'uso di droghe (cocaina, anfetamine, crack e altre) l'effetto è anche quello di disinibire e di suscitare sentimenti di onnipotenza, così come di spegnere letteralmente tutto ciò che ha a che fare con la sensibilità nella relazione umana, con i sentimenti di riguardo di compassione e di comprensione. È noto che sotto l'effetto di tali droghe nella guerra del Vietnam semplici soldati si sono trasformati in euforiche macchine da guerra. Dobbiamo tenere ben presente questa relazione: quando l'«angoscia» viene spenta,

vengono colpiti anche tutti gli àmbiti in cui trasformandosi, essa vive come capacità sociale, sensibilità sottile, azione piena di riguardo e così via; e quando l'angoscia non si sviluppa adeguatamente nella sua funzione regolativa, ciò limita in senso negativo l'uomo più di quanto non si pensi abitualmente. In tutte le pubblicazioni sul tema dell'angoscia a me note, e oggi sono piuttosto numerose, non ho trovato alcun riferimento a questa circostanza e a questo fenomeno dell'angoscia trasformata, riferimento senza il quale, a mio avviso, siamo costretti a vedere molte cose sotto la luce sbagliata.

Chi, pur non trovandosi nella condizione limite implicante un disturbo di cui ho parlato, affermi di non aver mai provato angoscia, non dice la verità, intenzionalmente o in seguito ad un equivoco su se stesso. Ricordiamoci che soltanto la difesa dall'angoscia porta ad uno stato di isolamento, l'angoscia in statu nascendi comporta una intensificata sensibilità, pertanto un uomo del tutto immunizzato dall'incontro con l'angoscia sarebbe così insensibile e così separato dalle impressioni provenienti dal mondo esterno, sottratto così intensamente alle condizioni dell'essere fisico-sensibile, da non essere più in grado – dopo un certo tempo – di dirci alcunché sul suo stato interiore. Noi non sapremmo nulla di lui e potremmo dedurre, dal suo silenzio non partecipe, che egli si tiene distante da tutto ciò che per noi è rilevante e da ciò che ci intesse nel mondo. Il nostro ipotetico uomo «privo di angoscia» non sarebbe minimamente toccato dalla sensibilità, dai bisogni, speranze, delusioni, dipendenza, responsabilità e dall'inevitabile confronto con la morte che prima o poi ognuno di noi non può evitare, e nessuno senza dolore.

. Una persona simile «non dovrebbe provare affatto la sofferenza, e la morte per lei non dovrebbe esistere oppure non dovrebbe avere nulla di terribile» (Schopenhauer). Se una individualità straordinaria al termine di una vita straordinaria potesse raggiungere un tale stato,

oppure se noi potessimo conoscere persone che nel mezzo di indicibili sofferenze abbiano conquistato una padronanza dell'angoscia fino a raggiungere la pace e l'imperturbabilità di là dalla nostra capacità di comprensione, potremmo soltanto inchinarci senza parole.

Ma prescindendo da queste eccezioni, sul cui grado di angoscia non spetta a noi speculare, vale il fatto che l'incontro con tale stato d'animo è inevitabile, sia per la vita delle persone comuni sia per quella delle persone straordinarie; il dolore, il lutto, il dubbio o la vergogna, si incontrano altrettanto inevitabilmente quanto l'angoscia – che è tra quelle dolorose sicuramente l'emozione più attiva – anche se di questo non siamo sempre coscienti.

L'angoscia ha sempre a che fare con il sentimento del perturbante. Essa allude a uno spazio libero dall'angoscia, alla dimora, all'essere a casa che abbraccia tutto ciò che ci è abituale e familiare poiché noi in questo luogo [...] possiamo fare affidamento su di noi, sulle nostre esperienze e sulle facoltà che abbiamo appreso. L'essere a casa è lo spazio di relazioni che noi vogliamo e realizziamo. Volere e realizzare (Mogen e Vermogen) sono parole che derivano da "*magen*" la cui radice è la stessa di ("*Macht*") potere. Quando ci muoviamo sovrani nelle nostre relazioni, quando le sappiamo gestire, quando ne siamo all'altezza, quando le vogliamo anche nel senso di voler bene, siamo a casa, nella nostra dimora. Ciò consente una delimitazione nei confronti di tutto ciò che è perturbante, non abituale, non familiare (Heidegger) che si colloca di là da ciò che abbiamo voluto e realizzato fino ad ora, nello spazio del disorientamento, dell'impotenza¹.

Non c'è nessuno che non sappia come ci si senta a entrare nello spazio del disorientamento e dunque che non si sia chiesto: sarò capace di assumere il comportamento idoneo per affrontare questa situazione? Qui è sempre presente, anche se sullo sfondo, una sensazione di impotenza proprio in quanto si riesce ad avere il coraggio di varcare la soglia. Poiché il coraggio non è altro che la decisione di *dominare* il

1 A. Hicklin, *Das menschliche Geist der Angst*, Zurich 1989. Tutte le successive citazioni di Hicklin riguardano questo libro.

Il coraggio scaturisce dall'esperienza di impotenza - il coraggio si accende sempre nell'angoscia che viene trasformata in azione PRUDENTE e RISERVATA

perturbante, di inserire ciò che è estraneo nello «spazio di relazioni che noi vogliamo e realizziamo». Il coraggio scaturisce dall'esperienza di impotenza. La voce del coraggio parla ad esempio così: «non sono sicuro di come io mi debba comportare, devo provare». Oppure: «Di ciò non ho esperienza, devo fare pratica». La volontà di ampliare il proprio campo d'azione è qui la risposta al fatto di essere confrontati con l'estraneità o con ciò che è sorprendente. Questo impulso volitivo si accende sempre nell'angoscia che viene trasformata in azione prudente e riservata. Il coraggio si differenzia dalla temerarietà per il fatto che in primo luogo nel coraggio opera l'angoscia risolta.

Ogni situazione che non ci è familiare, nella quale dobbiamo dimostrare le nostre capacità, sia operando che sopportando, costituisce un pericolo proprio per il fatto che noi non sappiamo se ne saremo capaci. «Perciò», scrive Alois Hicklin, «per quanto riguarda lo stato d'angoscia non si tratta tanto e in primo luogo di questo o quel pericolo bensì del confronto, nella situazione di pericolo, con il nostro campo d'azione». Chi non vuol lasciare scorrere in una monotona desolazione la propria vita, deve, considerando la cosa da questo punto di vista, accogliere l'angoscia, anzi cercarla. Non possiamo evolvere se non siamo disposti ad accettare il confronto con i limiti del nostro campo d'azione mettendoci alla prova e accettando i rischi che ne conseguono.

Colui che vuole premunirsi completamente contro il rischio di fallire in questa o quella situazione, fallirà su tutto il fronte, poiché il coraggio è in primo luogo coraggio della sconfitta. Perciò, quando l'evitamento della sconfitta diventa massima di vita, il coraggio scema via via sempre più². È un fatto interessante che proprio quando la sicurezza

2 Alfred Adler scrisse nel suo libro *Prassi e teoria della psicologia individuale*, del 1928: «Ogni nevrosi va intesa come un tentativo culturale fallito di liberarsi da un sentimento di inferiorità per conquistare un sentimento di superiorità. La via della nevrosi però non porta all'attività sociale, non mira alla soluzione dei problemi della

diventa fine a se stessa, si instauri un clima favorevole per l'angoscia. Ciò può essere osservato tanto nelle biografie individuali quanto nello sviluppo delle società. Il coraggio della sconfitta è il coraggio dell'angoscia. L'angoscia dell'angoscia ci rende dei falliti in partenza: falliamo un compito prima ancora di averlo affrontato.

«L'angoscia compare sempre quando ci troviamo in una situazione che non sappiamo o non sappiamo ancora fronteggiare. Ogni sviluppo, ogni passo maturativo porta con sé l'angoscia» – argomento sul quale torneremo a proposito dell'infanzia – «poiché ci porta a sperimentare qualcosa di nuovo, non ancora conosciuto, e non ancora padroneggiato, ci porta a sperimentare situazioni interne o esterne che non abbiamo ancora mai vissuto. Tutto ciò che è nuovo, sconosciuto, e che viene compiuto o sperimentato per la prima volta, contiene oltre all'attrattiva del nuovo, al piacere dell'avventura, e alla gioia del rischio, anche angoscia. Poiché la vita ci conduce continuamente verso il nuovo, verso lo sconosciuto, il non ancora sperimentato, l'angoscia ci accompagna continuamente. Essa entra nella coscienza in momenti particolari del nostro sviluppo, quando noi dobbiamo abbandonare le vecchie strade conosciute, quando è necessario risolvere nuovi problemi e realizzare dei cambiamenti. Lo sviluppo, il diventare adulti e maturare, hanno evidentemente molto a che fare con il superamento dell'angoscia»³

o meglio, per rimanere fedeli alla scelta lessicale del primo capitolo, con il confrontarsi con l'angoscia.

La «qualità della vita» è qualcosa di diverso dal benessere materiale, dalla sicurezza esteriore e dalla massima assenza del dolore, nel senso dell'evitamento delle contrarietà. Queste possibilità possono costituire la *cornice* in cui si sviluppa la qualità della vita, ma allo stesso modo anche una cornice per la depressione, la disistima, la solitudine

vita, bensì incarcera il paziente nell'isolamento». L'errore compiuto dal nevrotico nei suoi tentativi di superare le difficoltà della vita risiede nel fatto che esso erige a massima l'evitamento di tutto ciò che potrebbe confermare i suoi sentimenti di inferiorità. Noi dobbiamo imparare individualmente e come società che lo sforzo è più importante del risultato, il movimento più importante dello scopo. A questo proposito noi tutti abbiamo rappresentazioni sbagliate.

3 F. Riemann, *Grundformen der Angst*, München 1990.

e l'angoscia. Il fallimento dell'utilitarismo⁴ in filosofia è costituito dal fatto che esso traccia una equivalenza tra la felicità e l'evitamento della sofferenza, e dunque non attribuisce alla felicità alcun significato sostanziale autonomo che potrebbe risiedere non tanto nell'evitamento quanto nella capacità di fronteggiare gli ostacoli, nel saper sopportare il pericolo di venire feriti, spaventati e delusi e dunque nell'oltrepassare intenzionalmente la zona di sicurezza di ciò che è già noto e già sperimentato. «La questione del dolore o della sofferenza auspicabile o addirittura necessaria, deve essere considerata con chiarezza», scrive Abraham H. Maslow, e prosegue con la domanda: «È possibile una crescita e una realizzazione di sé senza dolore, sofferenza, dispiacere, agitazione?»⁵.

2. Del vero benessere oppure: ognuno è stato almeno una volta un codardo

Se noi per qualità della vita non intendiamo il potenziamento della sfera materiale, bensì il benessere animico-spirituale, non l'accumulo di beni, bensì lo sviluppo di facoltà e l'approfondimento di esperienze, non la costruzione di un sistema di difese esteriori sempre più impenetrabili, bensì sicurezza nel giudizio e nell'azione anche in situazioni non abituali, non il fatto di ricoprire un posto prestigioso nella gerarchia delle reciproche dipendenze umane, bensì competenza sociale e capacità d'amare, allora va riconosciuto senza dubbio che

4 L'utilitarismo è una concezione filosofica che fa capo a Jeremy Bentham secondo il quale la misura di tutte le cose è costituita dal massimo grado di felicità. Un neo-utilitarista è l'austriaco bio-etico Peter Singer, il quale negli ultimi tempi ha perorato la causa dell'uccisione legale dei neonati con gravi *handicap* (qualora fosse evidente che questi avrebbero condotto una vita infelice).

5 A. H. Maslow, *Psychologie des Seins*, München 1973.

Il coraggio di provare angoscia è in stretto rapporto con il coraggio di FALLIRE controponendo il coraggio dell'angoscia all'angoscia dell'angoscia

niente di ciò che dà senso e dignità alla vita umana può essere conquistato senza il coraggio di provare angoscia che come abbiamo detto è in stretto rapporto con il coraggio di fallire. Noi parliamo, per ripeterlo ancora una volta, del «coraggio dell'angoscia» in contrapposizione all'«angoscia dell'angoscia». La questione è: siamo pronti e capaci di affrontare l'angoscia che compare inevitabilmente nello spazio del disorientamento e di «sceglierla» come accompagnatrice benevola? L'angoscia «è caratterizzata dal fatto di sollecitarci» scrive Reimann, e prosegue: «l'evitamento dell'angoscia e del confronto con essa ci lascia nella [...] stagnazione».

⇒ Ogni nuovo compito costituisce una prova che implica la possibilità del fallimento, altrimenti non sarebbe una prova. Il problema del fallimento non è separabile dall'esigenza della crescita personale e con ciò anche da ogni sorta di impegno e di idealismo. Chi si mette al riparo contemporaneamente si espone! La profondità dell'esperienza non è possibile senza apertura e vicinanza: ci addentriamo nella vulnerabilità dove ciò che provoca gioia e ciò che provoca dolore sono strettamente congiunti. Nessuno conquista la sicurezza del giudizio e del comportamento senza avere appreso dagli errori; e chi vuole apprendere «l'arte di amare» (Erich Fromm), deve poter avere fiducia, benché sappia che la fiducia può essere disattesa vergognosamente. ⇒ Avere coraggio significa prendere in considerazione tutto ciò, mettere in conto l'angoscia del fallimento e nonostante ciò andare avanti. Qui entra in gioco la rilevanza sociale dell'angoscia – un problema che è di grande importanza benché qui possa essere soltanto trattato di sfuggita: come si può avere il coraggio del fallimento se si è sperimentato, forse già da bambino, che fallire significa essere lasciati soli? ⇒ Chi accoglie umanamente e fraternamente colui che ha osato e ha perso? Perché consideriamo il fallimento come qualcosa che va a sfavore di chi ha fallito e non l'aver osato come qualcosa che va a suo favore? Non ci

Ogni nuovo compito costituisce una prova che implica la possibilità del fallimento - e chi vuole apprendere «l'arte di amare» deve anche considerare che

si rende conto adeguatamente di cosa significhi per i bambini assumersi con la massima serietà un compito senza esserne all'altezza, e venire biasimati e presi in giro per questo. Se ci si guarda attorno nel mondo sembra che debba essere percorsa ancora una lunga strada affinché si diffonda la coscienza che il superamento dell'angoscia è in ultima analisi un compito insolubile senza l'aiuto di qualcuno. Relativamente a ciò che costituisce il valore di un uomo, dovrebbero affermarsi criteri del tutto nuovi. Un esempio in forma di domanda: chi viene valutato maggiormente, colui cui tutto riesce con facilità, oppure colui che si conquista alcune poche facoltà con la più grande fatica passando di fallimento in fallimento?⁶.

Proponiamoci dunque, ognuno nel suo ambiente, di tributare a coloro i cui sforzi non hanno condotto alla meta, il riconoscimento e il rispetto che noi ci auguriamo tanto per noi stessi. Occasioni in questo senso ce ne sono moltissime, se solo le si vuole cogliere. Il coraggio di fallire anche l'effettiva esperienza del fallire o del non riuscire, è un'importante fonte di forze per la formazione della personalità, forgiare le quali è tanto più difficile quanto meno siamo sicuri di quell'attenzione del tutto indipendente dal successo o dall'insuccesso da parte degli uomini che ci circondano. Sul significato della «deprivazione, della frustrazione e della tragedia» Maslow scrive:

[...] quanto più queste esperienze rivelano, rafforzano e colmano la nostra intima natura, tanto più esse sono desiderabili. Diventa sempre più chiaro che

6 A questo proposito cambiare i paradigmi della nostra impostazione generale, non costituirebbe soltanto un elemento risanatore di carattere culturale nei confronti dell'angoscia verso la vita, ma avrebbe come conseguenza ulteriore un cambiamento profondo del nostro atteggiamento verso i bambini da un lato, e dall'altro farebbe poggiare il rapporto con i portatori da *handicap* su basi che non lascerebbero a filosofi ignari come Singer alcuna possibilità di sostenere ulteriormente le loro idee (cfr. nota 5). Singer ha scritto il libro *Praktische Ethik* pubblicato nel 1990 a Stoccarda. Bisognerebbe leggerlo per rendersi conto di quali vie può percorrere oggi l'«orientamento necrofilo» (Erich Fromm) sotto un travestimento scientifico.

SINGER !!

queste esperienze hanno qualche cosa a che fare con un senso di sano rispetto di sé, e con una sana fiducia in se stessi. Un uomo che non ha dovuto affrontare, sopportare e superare nulla, dubita di poterlo fare. Questo non vale soltanto per i pericoli esterni ma anche per la facoltà di dominare e inibire i propri impulsi senza dover più provare paura di fronte ad essi.

Senza dubbio ciò vale anche e non ultimo per l'angoscia dell'angoscia. Se io non imparo a sopportare l'angoscia dubito sempre più di poterlo fare. Erich Fromm ha cercato in questo contesto di introdurre un moderno concetto di fede:

Vivere fondandosi sulla fede significa vivere produttivamente. La fede richiede coraggio. Con ciò è intesa la capacità di correre un rischio e anche la disponibilità ad accettare il dolore e la delusione. Chi considera l'assenza di pericolo e la sicurezza come ciò che vi è di più importante nella vita, non può avere fede. Noi abbiamo bisogno del coraggio di considerare certi valori come ciò che ci riguarda più da vicino, come ciò per cui osare il salto, mettere in gioco tutto.

Per evitare malintesi Fromm aggiunge di non intendere «il coraggio del nichilismo» che si radica in «un atteggiamento distruttivo nei confronti della vita», nella «disponibilità a buttare via la propria vita». Questo «coraggio» sarebbe «l'esatto contrario» di quell'atteggiamento produttivo di accettazione dell'angoscia di cui lui parla e che chiama anche «coraggio dell'amore» verso la vita, gli altri uomini, se stesso⁷.

Ognuno può riconoscere in sé la tendenza a sprecare le occasioni di trasformazione e di nuovo inizio, a non accogliere le sfide positive, a ignorare le possibilità di «autorealizzazione» per il fatto di difendersi dall'angoscia, a negare l'aiuto ad altri se esso comporta un rischio. Dando uno sguardo retrospettivo agli effettivi salti di qualità della propria biografia, si potrà sempre stabilire che la svolta è stata possibile soltanto per il fatto che nell'attimo della decisione è venuta da qualche parte non solo la forza di resistere all'angoscia, ma anche quella di

7 E. Fromm, *L'arte di amare*, Mondadori, Milano 1995.

metterla al servizio di un altro impulso più forte. Ma il nostro sguardo retrospettivo autocritico ci porterà alla memoria anche momenti in cui abbiamo percepito chiaramente di aver mancato un passo che ci avrebbe aperto il futuro, in cui sarebbe stato necessario e possibile raccogliere le forze per un nuovo orientamento, e nei quali per risolvere un conflitto sarebbe stato necessario rinunciare a qualcosa a vantaggio di un'altra persona o ammettere un errore, ma l'impulso trasformativo dell'angoscia non c'era. Per dirla in breve e sinteticamente: tutti sono stati una volta dei pavidì! Questo non è un buon motivo per abbattersi, poiché il passato è imm modificabile. È un buon motivo forse per proporsi una sorta di riparazione nel senso di non fuggire l'angoscia alla prossima occasione che si presenta, tenendo conto delle seguenti parole: «Si deve essere coraggiosi e sopportare l'angoscia»⁸. Altra cosa è non raggiungere il vero (interiore) benessere.

3. La «coscienza interiore»

Le nostre considerazioni ci portano sempre nuovamente a un pensiero fondamentale: una cosa è l'angoscia come fatto della vita altro è il nostro rapporto con essa. Nella vita esistono fallimenti di diverso tipo, grandi e piccoli, esiste l'angoscia del fallimento con la quale dobbiamo imparare a convivere ed esiste il fallimento di fronte all'angoscia. Questo è forse il fallimento per antonomasia, la madre di tutti i fallimenti, perché esso comporta il pericolo che tutta la vita diventi un fallimento: l'angoscia dell'angoscia ci costringe a capitolare.

I fallimenti di fronte all'angoscia sono di fatto strettamente in-

8 R. Steiner, *Ritmi nel cosmo e nell'essere umano. Come si giunge alla veggenza del mondo spirituale*, 00350, conferenza del 18.07.1923. Steiner si riferisce qui in particolare a precise esperienze d'angoscia che possono portare sulla via di una conoscenza superiore.

trecciati con e riconoscibili dall'ostentazione dimostrativa della propria influenza e del proprio potere in uno spazio familiare di relazioni. Gli uomini che provano angoscia per l'angoscia sono loro malgrado dei tiranni, dei fanatici dell'ordine, fanatici dell'idea di dover educare, disciplinare, tenere d'occhio e controllare il loro ambiente sia che si tratti di persone che di cose. È per questa ragione che persone siffatte appaiono a volte così forti in ciò in cui si sentono degli «esperti». In realtà sono deboli e amareggiati, si sentono dei falliti. La loro autostima è scossa, dubbi pungenti riguardo al senso della vita turbano il loro sonno. Ne risulta l'esperienza paradossale che proprio la fuga dall'angoscia (e il fatto di evitare continuamente di compiere nella vita quei passi potenzialmente angosciosi, di cui però in fondo si riconosce l'importanza e forse la necessità), porta ad un ingigantirsi sempre più di ciò che doveva essere soffocato al suo nascere: l'angoscia. Il ritirarsi da un compito di cui si percepisce il significato nel contesto della propria biografia, ma che non si assolve a causa dell'angoscia, è qualcosa per cui ci si disprezza. E ci si disprezzerebbe ancor più se intrapreso il compito e assunto l'impegno di assolverlo, non si fosse in grado, pur con tutta la buona volontà, di portarlo a termine.

Il disprezzo di sé significa sottovalutazione di sé, e questa costituisce l'ideale terreno di coltura dell'angoscia: si osa sempre meno, alla fine non si osa più uscire affatto dalla zona sicura di ciò che è abituale. «Noi abbiamo l'inclinazione» scrive Hicklin, per ripetere quanto detto nel capitolo precedente, «a rafforzare i confini difensivi [...] a costruire un vallo protettivo. In questo modo l'essere nella propria dimora si trasforma in un essere in prigione, rendendo sempre più incombente la crescente e generale minaccia. E l'angoscia e il perturbante, che prima era fuori, penetra inarrestabile attraverso le spesse fortificazioni, raggiungendo il fuggitivo». Anche Maslow descrive la relazione tra il fallire un compito, riconosciuto come significativo, e la sottovalutazione di

sé. Egli chiama «coscienza interiore» la voce che ci chiama fuori della dimora diventata carcere, intendendo per dimora-carcere l'ambiente concreto da un lato e dall'altro il nostro interiore mondo delle abitudini, voce che ci vuole riportare all'essenziale, all'autorealizzazione che può consistere sempre e soltanto in un *cammino*. Egli distingue nettamente questa coscienza dal Super-io freudiano ovvero dalla coscienza intesa «primariamente come interiorizzazione dei desideri, esigenze, ideali dei genitori», e scrive:

Nella coscienza è presente ancora un altro elemento, oppure se si vuole un'altra forma di coscienza che tutti noi possediamo in forma più o meno sviluppata. Essa si riferisce alla percezione inconscia o preconsocia della nostra natura, del nostro destino e delle nostre facoltà, di ciò a cui siamo chiamati nella nostra vita. Essa ci esorta a rimanere fedeli a noi stessi a non rinnegare noi stessi per debolezza, per qualche vantaggio secondario o per altri motivi.

Contro un simile autorinnegamento, secondo Maslow, si ribella la nostra interiorità. «L'uomo intelligente, che conduce una vita stupida, l'uomo che vede la verità e nonostante ciò tace, il pavido che ha rinunciato al suo coraggio, tutti questi uomini prendono coscienza in modo molto profondo, di aver fatto torto a se stessi e si disprezzano per questo motivo».

Questo disprezzo di sé spesso non è considerato come tale dalle persone che ne sono affette, ma penetra e rode sotterraneamente, portando poi a una generale sottovalutazione delle proprie facoltà, della propria capacità di stare eretto, in pratica del proprio valore, portando a una generale angoscia di vivere che coinvolge tutto. «Ne potrebbe nascere una nevrosi, ma potrebbe sprigionarsi anche un nuovo coraggio, vero sdegno, vera rivolta, maggiore considerazione di sé, perché dopo si fa la cosa giusta» (Maslow). Da ciò possiamo vedere che l'angoscia, e ciò forse è la cosa principale che deve essere tenuta presente per la comprensione della sua essenza e del suo significato, ha qualcosa a che fare con l'aver reciso il legame con una forza orientatrice che promana

dalle interiorità più profonde dell'animo umano, con l'alienarsi quella che possiamo chiamare la saggezza che guida il destino, che vive in ognuno di noi e che pretende di essere portata a coscienza. Questo doloroso alienarsi dal proprio Sé superiore, che i bambini vivono nella forma dell'angelo custode, racchiude in sé però anche la possibilità di ritornare a riflettere su questa interiorità la cui attività secondo Maslow si manifesta nella coscienza individuale. Proprio per colui che deve attraversare l'angoscia e la confusione, come scrive Michaela Glöckler, «l'esperienza stessa di aver potuto passare attraverso tante insicurezze senza essersi perduti» può diventare un pensiero consolatorio e incoraggiante. «L'essere spirituale dell'uomo infatti non dipende per la sua natura dalle mutevoli circostanze della vita terrestre, esso è piuttosto inserito in esse per conoscersi e per conoscere il mondo»⁹. Quando ci si abitua a considerare la possibilità di una «chiamata», di un progetto di vita e di una segreta o misteriosa regione della propria anima alla quale può essere rivolta la domanda di senso e rivolta al futuro non in termini filosofici astratti, bensì come una questione del tutto personale, allora possono essere compiuti i primi passi per sviluppare qualcosa come un sentimento di patria interiore. Questa *superiore solitudine* del dialogo con se stessi alla ricerca dell'impulso volitivo centrale, che si fa strada superando tutti gli ostacoli, e che lì dove essi sembrano insuperabili compare nella coscienza come «angoscia di perdersi», può fondare una nuova fiducia in se stessi. Una fiducia più consapevole e silenziosa di quella che ha preceduto le prove dell'angoscia quando si sapeva quanto fosse vacillante il terreno su cui ci si trovava. Rivolgersi nuovamente all'angelo o al Sé superiore; chiedere nuovamente: da dove vengo; cosa accadrà dopo la morte; perché sono qui? Ciò presuppone *considerare possibile* la risposta stessa

9 M. Glöckler, *Vom Umgang mit der Angst*, Stuttgart 1990.

a queste domande, l'esistenza di una superiore guida del destino e un mettersi seriamente alla ricerca. Viceversa il rifugiarsi in idee religiose e mistiche, per le quali si ha naturalmente una inclinazione quando ci si sente insicuri e bisognosi di protezione, non è altro che un meccanismo di difesa dall'angoscia.

Al termine della mia esposizione darò alcune indicazioni importanti relative al modo di affrontare l'angoscia, ma tutte queste indicazioni, ciò va tenuto ben presente, sono *in ultima analisi* insufficienti, se non si verifica un cambiamento profondo nell'atteggiamento, in primo luogo nella direzione della *accettazione* paziente dell'angoscia, in quanto volersi liberare continuamente da essa è puro egoismo e l'egoismo suscita angoscia innescando un circolo vizioso; e in secondo luogo nella direzione di un'apertura a domande sull'esistenza che vanno di là dalla concezione materialistica del mondo e dell'uomo. Questa concezione del mondo e dell'uomo è di per sé un prodotto dell'angoscia, che non si può superare se tutti i pensieri di cui si dispone provengono dall'angoscia stessa.

Con il sopraggiungere dell'età materialistica la paura» [che una volta si guardava più apertamente negli occhi, *NdR*] «divenne inconscia e come paura inconscia essa continua ad agire. Mascherata nei più diversi modi essa agisce nella vita esteriore. L'epoca intellettualistica ha intorbidito lo sguardo per ciò che si trova nell'interiorità dell'uomo, ma non ha potuto eliminare la paura. E così si è arrivati al punto che l'uomo si è trovato e si trova così esposto all'influenza di questa paura inconscia da dire: tutto ciò che vi è nell'uomo è compreso tra nascita e morte. Egli teme di guardare giù nell'elemento effettivamente eterno dell'animo umano e su questa paura fonda l'insegnamento secondo il quale non esiste nulla al di fuori della vita che si svolge tra nascita e morte. Il materialismo moderno è nato dalla paura senza che esso ne abbia la più pallida idea. Questa concezione del mondo materialistica è un prodotto della paura e dell'angoscia¹⁰.

10 R. Steiner, *Antroposofia e cosmofofia*, prima parte, 00207, conferenza del 23.09.1921.

4. Riassumendo

Riallacciandoci alla domanda posta nel primo capitolo, se l'angoscia debba essere intesa come qualcosa di negativo, abbiamo da un lato messo in chiaro quale danno possa arrecare ad un essere umano il fatto che il suo naturale sistema-angoscia venga meno, e dall'altro, avvalendoci dell'esempio del tipo umano «timido», che determinate manifestazioni dell'angoscia presentano un'alta qualità sociale. È stato messo in rilievo ancora una volta il fenomeno dell'angoscia trasformata, che nella ricerca riceve una insufficiente considerazione.

Nessuno, come abbiamo visto, è risparmiato dall'angoscia, e non sarebbe utile proclamare, in uno slancio edonistico, la sua eliminazione mediante rimedi medicamentosi, l'ingegneria genetica, interventi occulti di carattere sociale o di altro genere. L'angoscia *deve* stare come un guardiano dalla testa di Giano sulla soglia tra la «dimora» in senso letterale e figurato, e il carattere perturbante di ciò che è estraneo, dell'inusuale, del cambiamento e del nuovo inizio, essa può diventare sia il colpo del nostro destino che un'accompagnatrice soccorrevole a seconda di come noi ci rapportiamo con essa. Si tratta del «confronto con il nostro campo d'azione» (Hicklin) i cui confini ci vengono mostrati soltanto dall'angoscia. Bisogna però conoscere i propri confini per poter evolvere.

Qui incorriamo nella domanda sulla *qualità della vita*. Gli psicologi e psicoterapeuti post-freudiani più insigni tra i quali citiamo a titolo di esempio Abraham H. Maslow e Erich Fromm (e si potrebbero citare anche Rogers, Perls, oppure Frankl) sono concordi sul fatto che il vero stato di benessere sia frutto dello sviluppo e della crescita personale che presuppongono l'esperienza del fallimento, della solitudine, del dubbio e del lutto. Tutte queste esperienze tuttavia suscitano in noi angoscia. Noi sappiamo: chi si *mette al riparo* contemporaneamente si

espone. Questo essere esposti che si traduce in angoscia e paura, va da noi accettato. La profondità dell'esperienza non è possibile senza apertura e vicinanza. All'apertura e alla vicinanza è associata immediatamente l'esperienza originaria dell'angoscia, cosa di cui parleremo nel prossimo capitolo a proposito della psicologia evolutiva.

A questo punto è indicato un appello alla premurosità verso gli altri. Noi dovremmo metterci in cammino per sviluppare da un lato nuovi valori a proposito di ciò che rende «grande» un uomo (lo sforzo, o il successo esteriore visibile), dall'altro proporci di realizzare questi nuovi valori, in primo luogo tributare agli altri il rispetto per gli sforzi non riusciti che noi desideriamo tanto per noi stessi. Se ci si aspetta sempre qualcosa dagli altri non cambia mai nulla.

Il coraggio di credere – intendendo il concetto del credere in senso moderno, così come l'ha formulato Erich Fromm – fede nel fatto che l'impegno senza riserve a conseguire fini alti e nobili dà senso anche alle delusioni e sofferenze che con esso sono collegate, è una conquista per raggiungere la quale, come abbiamo visto, l'uomo necessita di un aiuto, benché essa richieda un atto di volontà proprio. Il primo passo è il «coraggio dell'angoscia». «Se gli uomini dovessero perdere la fede, se dovessero perdere le forze della fede, in seguito a questa perdita dovrebbero andare in giro senza sapere bene cosa fare per affrontare la vita, per orientarsi, perché proverebbero angoscia, preoccupazione, paura per ogni cosa»¹¹.

Dove possiamo rivolgerci, dove possiamo cominciare per trovare questo coraggio dell'angoscia che può diventare coraggio di credere? Per avvicinarci ad una risposta, abbiamo introdotto il concetto di coscienza interiore di Maslow: mettersi in ascolto della propria «chiamata

¹¹ R. Steiner. *Il cristianesimo esoterico e la direzione spirituale dell'umanità*, 00130, conferenza del 2.12.1911.

nella vita»; la capacità di riscoprirla che ci fa percepire profondamente quando abbiamo fatto torto a noi stessi. Il cercare di mettersi nuovamente in rapporto a questa saggezza che guida il destino, che nel passato era vista nell'immagine dell'angelo, indica la strada verso ciò che nel primo capitolo *L'essenza dell'angoscia* è stato caratterizzato come *solitudine superiore dell'essere fondati in se stessi*, che si trova agli antipodi dell'egoismo e costituisce da sola la premessa per instaurare un rapporto rilassato con l'angoscia. In questo ci si può esercitare (cfr. capitolo 3: *Angoscia-sonno-infanzia*, par. 7).

Capitolo 3

Angoscia, sonno, infanzia

1. Un *excursus* sulla questione della causa e della colpa

Noi siamo angosciati dall'angoscia – questo ci è diventato ormai sufficientemente chiaro – pertanto non avvertiamo nessuna inclinazione a relazionarci con essa senza che ce ne sia necessità. Ma se ci viene a cercare ci difendiamo con tutte le forze. E così ci troviamo ad ignorare sorprendentemente le ragioni di fondo di uno dei più importanti e più ricorrenti eventi della nostra vita e della nostra esperienza. Abbiamo tratteggiato così uno degli aspetti più significativi dell'angoscia: quando essa è assente – e noi ci guardiamo bene dal modificare questo stato di cose – è troppo lontana per essere compresa, per essere letteralmente afferrata. Poterla afferrare significherebbe esporsi ad essa e perdere con ciò la distanza del giudizio. Il pensare, sentire e volere diventerebbero un *pensare*, un *sentire*, un *volere* (*difensivo*) verso l'*angoscia*. Adesso ci si è avvicinata troppo per poterla afferrare! Forse sviluppiamo delle tecniche per scavalcarla, per contrapporre il nostro coraggio, per reprimerla, per distoglierci da essa, per aggredire e

respingere ciò da cui facciamo dipendere la sua presenza; noi fuggiamo all'indietro o in avanti, facciamo di tutto per salvarci – ma quando una buona volta ci mettiamo nella vita ordinaria di *fronte* ad essa e la *osserviamo*? (a differenza, si noti bene, di ciò che accade nei confronti del pericolo da cui eventualmente trae origine).

«L'uomo entra in uno stato di confusione. È incapace di agire in modo coerente. Uno stato di agitazione generale afferra la sua anima e contemporaneamente le sue funzioni corporee. Spesso non sappiamo per quale ragione l'angoscia ci ha assaliti. Capitoliamo davanti ad essa come davanti al dolore» così scrive Karl König¹. Alois Hicklin osserva che «l'angoscia pone l'uomo di fronte a ciò che fino a quel momento non esiste ancora, davanti al nulla»². Probabilmente da ciò dipende il fatto che ci sia così difficile porci di fronte all'angoscia. Ci assale alle spalle e ci costringe a guardare «nell'abisso dell'ignoto» (König). «L'angoscia rivela la nullità» disse Heidegger. Essa stessa non si rivela. Noi sappiamo cosa essa fa con noi, ma non da dove essa origini, da quali forze sia determinata, dove essa risieda e cosa faccia quando *non* disturba la nostra vita animica cosciente. Poiché non si può ritenere ammissibile che l'angoscia venga creata *ex novo* ogni volta nel momento del suo insorgere, essa deve risiedere senza interruzione occultamente da qualche parte. André Malraux formula questo pensiero: «L'angoscia può essere sempre trovata in se stessi. Bisogna soltanto saperla cercare con sufficiente profondità».

A questo proposito dobbiamo metterci al riparo da alcune obiezioni che non abbiamo ancora considerato. Nel caso in cui, per fare un esempio, mi aspetta un colloquio con una persona che con grande pro-

1 K. König, *L'anima umana*, Natura e Cultura, Alassio 1996.

2 A. Hicklin, *Das Menschliche Geist der Angst*, Zürich 1989. Le ulteriori citazioni di Hicklin si riferiscono a questo libro.

babilità mi farà delle domande scomode oppure mi farà dei rimproveri – e in attesa del quale la mia angoscia, che riconosco dai suoi sintomi, cresce – la causa che *suscita* l'angoscia è chiara. Ma sapere che cosa venga suscitato e che cosa determini l'insorgenza dei sintomi, è cosa del tutto diversa. Quale sfera del nostro essere viene qua portata alla luce? Che cosa viene disteso come strato protettivo sopra questa sfera quando non percepiamo alcuna angoscia, e perché in certe situazioni questo strato protettivo viene lacerato, a volte per ragioni del tutto riconoscibili e altre volte apparentemente senza ragione? L'opinione espressa frequentemente secondo la quale le diverse forme dell'angoscia non sarebbero altro che una variante dell'angoscia di morte, non è sicuramente dimostrabile facilmente; noi stessi l'abbiamo sostenuta da un certo punto di vista. Ma gli esempi come quello di cui sopra non mostrano forse che è necessaria una differenziazione? Che cosa ha precisamente a che fare con l'angoscia di morte «l'immanenza del sentimento di colpa nell'angoscia» (Hicklin) cui allude il nostro precedente esempio?

L'angoscia, per esprimerci con le parole di Fritz Riemann, «ha una storia evolutiva che inizia precisamente con la nostra vita»³. Anche Karl König mette l'accento sul fatto che l'angoscia «risiede in ogni essere umano dalla nascita. Essa giace nelle valli della nostra anima e a un certo punto si rende percepibile». Dobbiamo tener presente che le angosce suscitate da una minaccia intensa e ben determinata, da uno *shock*, da una ferita provocata nel passato e continuamente riaperta, dall'essere indotti a ricordare la possibilità della morte nella sua effettiva ineluttabilità, e da altre circostanze concrete, costituiscono una *sottospecie* del problema dell'angoscia. L'esempio migliore è costituito dalle angosce infantili. Da un lato esse compaiono per anni senza che

3 F. Riemann, *Grundformen der Angst*, München 1990.

vi sia stato da parte del bambino un rapporto cosciente con il problema della morte⁴, dall'altro *non* sono l'esito di una concatenazione causale deterministica dovuta a gravi shock, maltrattamenti, incidenti, malattie, trascuratezze, e così via. Naturalmente la probabilità che queste esperienze rafforzino notevolmente la predisposizione all'angoscia è quasi assoluta (ci sono anche delle eccezioni, la vita è piena di enigmi), ma esse non costituiscono le cause *dell'angoscia in sé*. Una cosa è chiedere quale sia la causa dell'angoscia, altra quale sia il motivo della continua incapacità di venire a capo dell'angoscia. Doris Wolf presenta il caso di una signora di quarantuno anni che soffriva di profonde angosce, parlando di sé essa diceva di essere cresciuta in un ambiente estremamente protetto e che i suoi genitori la fecero «crescere in un mondo sano»⁵. Anche nella vita successiva la signora non subì traumi, però giunse a un punto in cui dovette sottoporsi a un trattamento terapeutico. Le sue parole sono: «Nel corso della mia vita la gamma delle sfaccettature dell'angoscia è andata via via crescendo». Nella letteratura aumentano sempre più i casi di questo genere. Essi mostrano come il rapporto causa-effetto, «infanzia difficile-forte angoscia» costituisca una eccessiva semplificazione. Sulla base di questa osservazione ci si è posti una domanda che sottende una teoria attualmente di moda. «Un'infanzia felice può nascondere in sé un'illusione?» così si esprime Chérie Carter-Scott⁶.

4 A questo proposito la psicologia infantile afferma molte cose completamente sbagliate. Quando i bambini, fino all'età di nove-dieci anni parlano di morte, intendono qualcosa di completamente diverso rispetto ai giovani e agli adulti. Il problema della morte non viene ancora afferrato nella sua autentica dimensione. Esso vive nella coscienza del bambino piccolo come parte integrante del problema dell'abbandono e della separazione.

5 D. Wolf, *Ängste verstehen und überwinden*, Mannheim 1990.

6 C. Carter-Scott, *Negaholiker: Der Hang zum Negativen*, Frankfurt 1990.

Poiché secondo questa teoria il rapporto tra le angosce nevrotiche e gli errori educativi non può essere messo in discussione, ma in molte anamnesi di persone che soffrono di angoscia non si trovano particolari elementi di sofferenza, al contrario si possono trovare a volte condizioni ambientali ideali, deve essere approntato un metodo di osservazione che si contrapponga a ciò che fino ad ora è stato considerato auspicabile: l'educazione amorevole e protettiva. Carter Scott si occupa di persone che, pur avendo una «particolare propensione al negativo» – costituita da sentimenti fallimentari, mancanza di autostima ecc. – non sono state maltrattate durante l'infanzia, e spiega questo fatto avanzando l'ipotesi secondo cui «sarebbe plausibile» che «costoro abbiano ricevuto amore e calore dai propri genitori» ed «abbiano sviluppato sentimenti di colpa per il fatto di avere genitori così in gamba, mentre i loro amici [...] dovevano crescere in condizioni familiari difficili». In questo modo si può sempre giustificare tutto indiscriminatamente.

Che bambini maltrattati e trascurati debbano vivere forse per tutta la loro vita in uno stato di angoscia, è chiaro e fuori di discussione. Non intendo nemmeno mettere in discussione che esistano forme nocive di amore di carattere narcisistico possessivo nell'ambito dell'educazione, che minano fatalmente la possibilità dell'autonomia e sono ben lontane dalla *capacità* di amare. La *capacità* di amare, che è più del sentimento d'amore oscillante tra felicità, angoscia, e dolore, non è solo accidentalmente bensì *essenzialmente* la capacità di *lasciare all'altro la libertà*. Saper trovare la giusta misura per ogni fase di sviluppo del bambino, è forse il compito più difficile per l'amore dei genitori, compito che nessuno è in grado di realizzare in modo così brillante da potersi presentare come esempio e come maestro. Eppure bisogna chiedersi: *in che modo* si verifica il passaggio da un'infanzia ampiamente protetta da pericoli e da offese provenienti dall'esterno, a una successiva ne-

vrosi, per quanto si possa parlare di una connessione di questo genere? Spesso si trova una soluzione troppo facile. Rendere responsabile delle successive sofferenze l'intenso amore dei genitori in quanto tale, è evidentemente un non senso.

Le concezioni più in voga che addossano al «mondo sano» eccessivamente protettivo creato dall'educazione, la successiva predisposizione all'angoscia, lasciano del tutto indeterminato il problema di che cosa sia «eccessivo» nel singolo caso (dobbiamo pur dare protezione e accudimento e non tutti i bambini ne hanno bisogno nella stessa misura), e chiariscono, nel migliore dei casi, soltanto metà del problema. A questo proposito si può sostenere un argomento contrario: l'esperienza di trovare sempre aiuto nelle situazioni difficili concorre in modo notevole a formare il senso di fiducia. Essa determina il sorgere di una affidabilità relazionale e sociale di base e con ciò anche la facoltà così preziosa di chiedere e di accettare aiuto quando non si sa più come andare avanti da soli. A quante persone manca oggi questa fiducia!

Il pensiero psicologico contemporaneo si è smarrito a tal punto nella concezione che l'uomo sofferente sia stato necessariamente danneggiato dall'educazione, che non è in grado di ammettere più nulla che possa relativizzare questo presupposto. Che così si instauri un modo di vedere che tende alla difettologia e alla svalutazione di tutto ciò che ha a che fare con le esperienze umane più profonde come la solitudine, il lutto, l'angoscia e la disperazione, considerati come effetti di danneggiamenti conseguenti a un trattamento inadeguato, di questo non si prende per nulla coscienza. Anche se ciò non si può pretendere dal pensiero contemporaneo, bisognerebbe ugualmente familiarizzare via via di nuovo con il pensiero che un uomo può avere grandi problemi con se stesso senza che i genitori abbiano per ciò la minima colpa; e ancor più, che un'educazione del tutto adeguata allo sviluppo della personalità, può, proprio per questo, creare le condizioni per certe

esperienze dolorose legate all'aspirazione verso la libertà individuale e all'esigenza di una qualità di vita più alta – intesa nel modo descritto nel secondo capitolo, al paragrafo *Del vero benessere oppure...* E questa qualità di vita non può essere raggiunta senza un'attività individuale, per quanto le condizioni esteriori possano essere ideali. E si badi bene, io dico, a certe condizioni questo è possibile. Non si tratta di erigere un nuovo dogma, bensì di metterne in discussione uno già esistente. Inoltre non ci si dovrebbe comportare sempre come se nella vita di un bambino – specialmente nella nostra epoca – non ci fossero altre persone influenti oltre ai genitori e come se l'adulto non avesse altro da fare che avvitarsi sulla propria infanzia.

Rudolf Steiner, in occasione di una conferenza sulla vita di Goethe, fece la considerazione che «l'uomo incorre in molti errori se, frettolosamente, si avvale del principio secondo il quale un evento che ne segue un altro è per ciò stesso causato da quest'altro, il principio del "*post hoc, ergo, propter hoc*": poiché se qualcosa segue qualcos'altro esso ne deve essere l'effetto»⁷. Di questo si tratta quando si fissano in modo ossessivo gli errori educativi che dovrebbero essere responsabili di ogni cosa e che contrastano con le pretese edonistiche di un percorso vitale pienamente appagante, privo di difficoltà e di dolori. Dove l'edonismo non compare apertamente, esso si tradisce come massima occulta (per esempio della psicologia) mediante una visione difettologica relativa a quegli eventi della vita umana che prima potevano essere chiamati *prove di destino* senza rendersi ridicoli. Si dovrebbe riabilitare questo concetto. Esso porta ad espressione il fatto che ci sono percorsi del dolore che non vanno fatti risalire a un rapporto deficitario dal punto di vista educativo, quanto piuttosto a una spinta emancipativa dell'io.  Frederik S. Perls ha stabilito con esattezza che la nostra tendenza a

7 R. Steiner, *Das Karma des Berufes des Menschen*, 00172, conferenza del 5.11.1916.

tracciare una equivalenza tra assenza di conflitti e salute, costituisce un «serio regresso poiché noi [...] oggi abbiamo una paura patologica del dolore e della sofferenza e il risultato è una mancanza di crescita. Intendo il dolore che è parte integrante della crescita»⁸. Chi può dire già al primo incontro se la persona scossa da angosce, soffre a causa della sua infanzia oppure a causa del *mondo*, per esempio del destino miserabile di *altri* bambini che vivono in zone di guerra o di denutrizione? Forse il suo dolore è causato da qualità positive particolarmente sviluppate come la sensibilità, senso della giustizia, amore per la verità che esso deve ai suoi genitori? Una persona «educata bene» non è toccata in modo particolarmente profondo dal destino degli uomini? Domande su domande che con regolarità vengono ignorate!

Non si manca affatto di empatia se non si richiama l'attenzione su un eventuale sottile maltrattamento da parte dei genitori, ma si prende piuttosto in considerazione il confronto che l'io realizza intenzionalmente con l'*attualità* del suo essere-nel-mondo: il dolore nel percepire la contraddizione tra la realtà dell'essere e la progettualità dell'essere, senza voler stabilire se la capacità (o il destino) di vivere in tutta la sua intensità questa contraddizione, sia indice di un'educazione adeguata o dannosa alla crescita, oppure non abbia con l'educazione alcun rapporto. Carter Scott formula una sorta di legge: «Lo stato in cui vi trovate oggi è la risultanza immediata del modo in cui voi siete stati trattati e educati dai vostri genitori nell'infanzia» che a me appare come una mezza verità che è più grave di una menzogna intera. L'antroposofia propone come risposta a questa questione la seguente considerazione di là da ogni pregiudizio: è proprio così inaccettabile il pensiero, come si ritiene oggi, che un essere umano, un bambino, non venga su questa terra come un ammasso di cellule privo di qualità

8 F.S. Perls, *Grundlage der Gestalttherapie*, München 1985.

Posizione autopsicofila

proprie, tutt'al più con questa o quella predisposizione ereditaria, ma venga viceversa come una individualità con un *proprio* carattere di destino risalente alle vite precedenti, e *propri* scopi evolutivi stabiliti in conformità a questo carattere prima della nascita, con una predisposizione forse all'angoscia. Tale predisposizione potrebbe non essere determinata dai genitori, ma venire posta loro come domanda e richiesta di aiuto da parte del bambino la cui formulazione potrebbe essere: questo è un problema che ho portato con me e che devo superare, mi potete aiutare in ciò?⁹

2. Il naufrago

Non è forse del tutto illusoria la concezione secondo la quale un essere umano acquisisce la capacità di percepire in modo intenso e di essere creativo solo a condizione di aver avuto una infanzia felice (senza virgolette), senza aver sofferto e forse disperato di se stesso e del mondo? Erich Fromm ha contribuito a rivitalizzare in modo conforme ai nostri tempi la «concezione classica» secondo la quale «l'uomo è tanto corpo quanto anima, tanto angelo quanto animale, e appartiene a due mondi in conflitto tra loro, conflitto che nell'uomo esige una soluzione»¹⁰. Riconoscere questo «spaventoso dilemma» (Fromm) può essere sconvolgente e angoscioso, esigere una soluzione può portare alla follia. Collocare il problema nell'infanzia con le relative *attribuzioni di colpa*, non costituisce in molti casi una soluzione, bensì una semplice de-attualizzazione: le tue angosce, i tuoi stati di melanconia non hanno nulla a che fare con il tuo essere-presente; essi sono la zavorra

9 Riguardo a questa possibilità mi sono espresso in modo circostanziato ne *Die stille Sehnsucht nach Heimkehr*, Stuttgart 1987.

10 E. Fromm, *Psychoanalyse und Ethik*, Frankfurt 1981.

di tempi già vissuti, eredità della casa degli spettri della tua infanzia. Può essere così. Ma non *deve* essere così. E proprio quando è questo il caso, il riferimento all'attualità è per lo meno altrettanto importante come il chiarimento dei retroscena biografici¹¹.

Anche Rudolf Steiner ha parlato a Dornach, il 13 novembre del 1916, del «dilemma» messo in evidenza da Fromm, ma in modo completamente diverso. «Nell'uomo è sempre presente ciò che vuole mantenerlo in una certa situazione, e ciò che vuole trarlo fuori da quella specifica situazione» così si esprime Steiner e continua: «L'io è in lotta [...] con ciò che nella vita tende ad agire in senso deterministico»¹². A questa efficacia dell'io Steiner attribuisce la capacità di «spegnere le situazioni della vita» (con riferimento a quelle che si configurano in relazione al passato), e di «trasformare le situazioni della vita». Ciò che qui merita considerazione è la sequenza: ciò che deve essere trasformato, ovvero l'elemento deterministico, «operante primariamente attraverso il nostro corpo fisico», che rappresenta tutto ciò che io immutabilmente sono diventato, deve prima essere spento. Naturalmente Steiner con *spegnere* non intende cancellare una volta per sempre.

Dobbiamo liberarci dal (e spegnere il) già diventato, l'elemento deterministico, l'essere fissati a determinati comportamenti e modelli comportamentali, e sto parlando di stati di coscienza e di atti di coscienza, se vogliamo aprire la dimensione del futuro. In questa accentuazione dello spegnimento che precede la trasformazione, si trova qualcosa di particolarmente significativo per il nostro tema: lo

11 Maslow scrive: «Se voi mi dite di avere un problema di personalità, non sono sicuro prima di conoscervi meglio, se devo dire "bene!" oppure "mi dispiace". Dipende dai motivi. E questi, a me pare, possono essere tanto buoni che cattivi». Io farei ancora un passo in avanti: lo stesso motivo che visto dalla prospettiva del passato può rivelarsi «cattivo», può, nella prospettiva del futuro, rivelarsi qualcosa di positivo.

12 R. Steiner, *Das Karma des Berufes*, 00172, conferenza del 13.11.1916.

sviluppo non è una sequenza di eventi di carattere monocausale, non è il passaggio senza discontinuità da uno stato all'altro, esso è bensì interrotto da eventi che hanno il carattere di una nuova creazione di un nuovo inizio introdotti dall'atto di volontà dello «spegnimento» di ciò che è dato, che *poi* nell'atto della rifondazione viene nuovamente rischiarato e *trasformato* [...]. Questa è efficacia dell'io! L'angoscia ci induce a conservare e a consolidare ciò che «agisce in senso deterministico nella vita». In ciò risiede anche la sua importanza, poiché noi abbiamo naturalmente bisogno di ciò che è definito e di ciò che definisce, così come abbiamo bisogno di avere un pavimento sotto i piedi per poter camminare. Però d'altra parte senza *l'opposizione* dell'io a ciò che è definito, non potremmo sviluppare il concetto del futuro, e con ciò nemmeno sviluppare *noi stessi*! Quest'efficacia dell'io ci accompagna sempre quotidianamente.

Ci sono tuttavia situazioni nelle quali essa dovrebbe intervenire in modo particolarmente energico e ciò non le riesce. Di ciò abbiamo già parlato. In queste situazioni ci viene richiesto il coraggio della decisione. Ogni risveglio interiore o esteriore presuppone che venga respinta la realtà del già divenuto, di ciò che è familiare, rassicurante, delimitante, opponendo un sentimento di antipatia. Bisogna pure diventare ciechi in un certo senso per il mondo dei dati di fatto per avere il coraggio di entrare nel mondo delle possibilità, poiché ad ogni possibilità, ad ogni desiderio, si possono contrapporre dati reali di ogni genere, quali argomenti inconfutabili per scoraggiare il passo verso l'aperto (si veda a questo proposito il paragrafo *Come ci sperimentiamo nell'angoscia*). Il conflitto di cui si è parlato prima tra corpo e anima, animale e angelo, non va affatto inteso in senso morale. Esso consiste nel fatto che noi, quando accade qualcosa di nuovo, dobbiamo sempre fare i conti con una costituzione ben definita, *già forgiata*, collocata tra l'elemento corporeo e psichico sulla quale si conforma

il nostro carattere e la nostra esperienza. Da questo punto di vista non abbiamo alcuna responsabilità, siamo imparentati con il mondo animale: un coniglio non può assumere il comportamento di un gatto perché è assoggettato completamente alla natura del coniglio. D'altro canto contemporaneamente dobbiamo e possiamo discriminare questa natura con un atto intenzionale, per poter essere capaci di compiere passi evolutivi di carattere qualitativo. Così facendo ci avviciniamo all'angelo inteso come essere spirituale che si erge in noi, non soggetto ad alcuna natura, che in noi agisce attraverso il nostro corpo fisico, e che rappresenta il futuro, la così detta «identità ottativa»: ciò che noi, quando siamo completamente in noi stessi, possiamo riconoscere come nostra *meta*.

Tra questi due poli si distende l'essere umano, e il superamento dell'angoscia consiste nel portarli in un giusto equilibrio¹³. Nel caso in cui l'atto di coscienza della discriminazione del già divenuto viene vanificato sempre per il fatto che, nell'attimo decisivo, l'uscire all'aperto costituisce un'esperienza di dolore; nel caso in cui il passo sul piccolo «abisso del nulla», il passo dello spegnimento (Steiner parla anche della «paralizzazione») per il ripristino di ciò che ci definisce – ma ci dà anche stabilità – non riesce e la vita diventa un dover *rimanere* sempre nello stesso mondo e nelle stesse relazioni, noi parliamo di angoscia in senso patologico: di incarcerazione nel passato e angoscia del futuro.

13 Mi esprimo qui a proposito dell'«equilibrio vitale» con sfumature leggermente diverse rispetto a come lo fa Steiner per esempio in *Essere cosmico ed egoità*, (00 169, conferenza del 4.7.1916) dove viene messo l'accento sull'equilibrio tra l'elemento luciferico e quello arimanico. Tuttavia, anche Steiner mette in un rapporto di equilibrio le contrapposte dimensioni dell'essere dediti agli elementi naturali e al mondo dei sensi da un lato, e del bisogno di unità, interiorità e sguardo prospettico, dall'altro; quindi ci troviamo nuovamente di fronte alla stessa polarità fondamentale. Per inciso: Steiner ebbe a dire in un'altra circostanza che l'azione luciferica si mostra nell'anelito umano di voler essere un angelo.

Naturalmente non ogni lettore ha sofferto questa forma estrema d'angoscia, di cui è pur necessario parlare, ma ognuno può disporre di esperienze proprie che, grazie alla fantasia concreta intesa come intensificazione della comprensione senziente, possono costituirne una esemplificazione. Quando il dolore la cui intensità è sopportabile viene e va, ci dà la possibilità di presagire cosa significhi vivere nel dolore di cui non si vede la fine. Questo vale anche per l'angoscia.

Alcuni uomini si sentono interiormente come dei naufraghi nella tempesta. L'angoscia «ordinaria» ci sorprende, per rimanere nella nostra immagine, subito dopo la partenza della barca se vediamo approssimarsi la tempesta. Possiamo ritornare indietro e salvarci per tempo raggiungendo la costa. Ma c'è un attimo di angoscia prima di invertire la rotta in cui temiamo, per un secondo, che la distanza sia ormai troppo grande. Dobbiamo immaginarci soltanto che questo secondo diventi un'eternità per renderci conto come si sente colui che con un'espressione senza amore viene considerato affetto da «nevrosi d'angoscia». Spesso è proprio un fatto simile a quello preso qui ad esempio a costituire l'elemento scatenante di una nevrosi d'angoscia. Per un certo periodo ho avuto in trattamento una giovane donna per la quale tutto ebbe inizio un giorno in cui la metropolitana rimase bloccata lungo il tragitto e tutte le luci si spensero per un breve lasso di tempo. Gli altri passeggeri si ripresero presto da un iniziale spavento perché subito pensarono che: «in questi casi vengono presi dei provvedimenti» e così via. Questa giovane donna non ne fu capace. In quel momento era totalmente esposta a ciò che le accadeva attorno. Questo essere esposta fu per lei un'esperienza così spaventosa, che per mesi non poté uscire di casa perché continuavano a venirle in mente situazioni in cui si sarebbe potuta trovare nuovamente così in pericolo. Soltanto l'ambiente familiare della casa le dava sicurezza e anche in questo caso soltanto per il fatto di aver cominciato a circondarsi di un insieme di

solo la casa le dava
sicurezza

si ricordava in modo chiaro le
impressioni sensoriali (odori, profumi)
mentre faceva fatica a ricordare gli
eventi temporali

azioni rituali volte a mettere ordine o a sequenze di azioni sempre uguali. Ogni interruzione della monotonia quotidiana comportava un senso di vertigine, stati di oppressione al cuore e così via. Dalla sua anamnesi si evidenziò che già da bambina aveva la tendenza a questi modelli comportamentali rigidi. Evidentemente nella metropolitana è soltanto venuto a galla un problema d'angoscia che covava già da molto tempo come se si fosse buttata benzina sul fuoco. È stata una bambina timida, brava, e molto sensibile. Nel corso degli sforzi da noi compiuti di ripercorrere con la memoria i primi anni di vita, ci accorgemmo di un fatto molto interessante e cioè che ella si ricordava in modo chiarissimo delle impressioni sensoriali (profumi, colori, voci) a volte così intensamente come se fossero presenti in modo vivente, mentre faceva molta fatica a ricordare relazioni e rapporti causali e temporali, in altri termini a narrare le vicende della sua storia. Ogni cosa era un'immagine legata a un odore, a un colore, a un suono¹⁴.

Osservate da fuori, le situazioni in cui le persone inclini all'angoscia vengono prese dal panico, sono del tutto innocue. Ma in ogni situazione si possono scorgere dei pericoli potenziali. Se noi siamo interiormente in equilibrio abbiamo la facoltà di prendere in considerazione con il nostro pensiero e con le nostre azioni l'eventualità di un pericolo soltanto quando questo raggiunge un grado di probabilità, esperibile da un punto di vista sensoriale ed emozionale, relativamente alto. Si può considerare ciò come una «rimozione» (pensiamo al pericolo di incidenti in autostrada) io preferisco par-

14 Questo fenomeno si manifesta molto spesso nel corso del lavoro biografico con pazienti affetti da angoscia, e meriterebbe uno studio accurato. Lo sguardo retrospettivo sulla propria storia non offre alcun vissuto di continuità. Tutto sembra essere spezzettato in elementi singoli tra loro sconnessi. Ricostituire un'immagine d'insieme è a nostro avviso tanto importante quanto rintracciare gli eventi che hanno determinato l'insorgere dell'angoscia.

lare di «economia». Il pensiero che mi potrebbe cadere in testa una tegola non dovrebbe tenermi occupato continuamente, benché esso non sia errato. Se però sono passato una o due volte accanto a una casa pericolante e ho fatto l'esperienza che alcune tegole, cadendomi accanto, mi hanno mancato per un soffio, la prossima volta farò un giro largo attorno alla casa. Questa «economia» della valutazione del pericolo, in cui risiede un po' di positivo e necessario fatalismo inteso come fiducia nel destino, manca a colui che soffre di nevrosi d'angoscia. Nell'esempio precedente della barca, il pensiero d'angoscia consisteva nel fatto di ritenere che fosse troppo tardi per il ritorno, pensiero che normalmente viene respinto con un breve sguardo verso la riva, mentre colui che soffre di nevrosi d'angoscia ne viene afferrato all'istante come una condanna, una sentenza e in questo sta il suo tormento. Il pensiero relativo alla possibilità del pericolo, suscita il sentimento della fatalità inesorabile, della *immanenza* della sciagura e il prossimo pensiero attraversato da questi sentimenti è il seguente: «è accaduto! Non posso più tornare indietro!». Si osservi questo fenomeno della inevitabilità del sentirsi consegnati, in modo soltanto semiosciente, a certi eventi ben precisi in cui la persona sarebbe soltanto un inerme anello di una catena, se le cose stessero così come essa le sente. Nella nevrosi d'angoscia agisce molto intensamente quest'esperienza dell'essere esposto senza protezione, congiunta alla presupposizione inconscia che qualcosa di predeterminato, fatalmente e inevitabilmente, prima o poi, in qualche luogo proveniente da fuori, in agguato nel futuro, si verificherà.

A fronte di ciò l'intelletto, la ragione ordinatrice, che antepone il verosimile all'inverosimile, che ordina secondo il tempo e lo spazio, è impotente. La riva vicina diventa lontana. I cinquanta o cento metri d'acqua che si stendono in mezzo, il cui attraversamento sarebbe facile, si trasformano in abissi oceanici. E poiché il vortice angoscioso

di sentimenti e di pensieri è tale da risucchiare in sé tutto il mondo, a colui che guida la barca passano per la testa pensieri del genere: «se cerco di remare, i remi si spezzeranno, se vado a nuoto mi prenderà una paralisi, dovessi raggiungere la riva, una volta arrivato, il mio cuore smetterebbe di battere». La patologia risiede nello sproporzionato e surreale peso dato ai pericoli accompagnato da una perdita di ogni fiducia nelle proprie *capacità di azione* e della capacità di percepire la situazione nella sua *apertura*. Perciò nel caso in cui l'angoscia diventi patologica si deve indagare come scrivono in modo molto pertinente Klaus Dörner e Ursula Plog, «caso per caso, il motivo per cui la persona in questione non venga a capo, come sarebbe normale, di una difficoltà, e perché essa nel suo caso susciti tanta sofferenza»¹⁵. I «naufraghi» soffrono necessariamente pur con le differenze individuali dovute ai diversi retroscena e ai diversi fattori scatenanti, di una complicazione comune relativa al loro essere inseriti nella polarità passato e presente, percezione e volontà, io e mondo. Questo è quanto si è chiarito, e sulle orme di ciò vale la pena di incamminarsi.

3. Signora H. (un caso clinico)

Riporto con la dovuta brevità il caso della signora H. che si trova da diverso tempo in trattamento da noi. Ho scelto appositamente un caso nella cui anamnesi emergono elementi relativi al sorgere della malattia per non dare l'impressione che – relativamente a quanto detto all'inizio del terzo capitolo, nel paragrafo *Un excursus sulla questione della causa e della colpa* – si volesse negare l'importanza delle mancanze educative, che a volte può essere determinante. Tuttavia, proprio per questo, va messo in chiaro, ancora una volta, che noi conosciamo

15 K. Dörner, U. Plog, *Irren ist menschlich*, Hannover 1982.

decorsi analoghi in cui la ricerca di qualche mancanza educativa o di inequivocabili danni ambientali non ha portato a nulla. Proprio nella terapia infantile adolescenziale abbiamo a che fare continuamente con angosce intense e specifiche per le quali non è possibile trovare alcun motivo convincente che sia inserito all'interno di una semplice catena causale. Inoltre vanno considerati i casi in cui con un'infanzia ancora più pesante di quella della signora H., non si è verificata *alcuna* nevrosi d'angoscia¹⁶.

La signora H. ha 53 anni, è sposata e ha due figli grandi. È una brava donna di casa, orgogliosa delle sue arti culinarie, amante della moda con una predilezione per i colori sgargianti; una signora semplice, ma non ingenua, che non ha molta simpatia per i «superfurbi» (accademici, insegnanti, pastori), invece gli sono simpatici gli artisti perché li considera ribelli e di sé dice di essere anche lei un'anima ribelle. Quest'ultima considerazione viene da lei motivata dicendo di provare collera verso la falsità, l'invidia, l'egoismo delle persone; inoltre, già dal suo matrimonio e poi dalla nascita del primo figlio, ha avuto la sensazione di essere in effetti del tutto diversa dagli altri. Non sapeva in che senso «diversa»; in ogni caso essa sarebbe diventata, del tutto contro la sua natura, una donna di casa e una moglie nella media. Non ha mai potuto essere padrona della sua vita, nemmeno immaginare quale tipo di vita dovesse essere la sua.

La signora H. ricorda un'infanzia infelice, in cui fu maltrattata animicamente da una madre patologicamente sospettosa, che la sgrì-

16 Confronta capitolo 3, par. 1. L'angoscia può comportare una forte sensibilità e consapevolezza dei pericoli attuali o futuri, senza che debba essere accaduto qualcosa di grave nell'infanzia, d'altro canto un gruppo di amici stabile, una buona coppia, o una vita professionale gratificante, può, pur in presenza di un'infanzia del tutto infelice, impedire che l'angoscia di vivere che ci saremmo dovuti aspettare sulla base della vita precedente, si manifesti. Detto in breve: quando si parla delle circostanze umane nulla è calcolabile.

Lo rende colpevolissimo lo bambino delle
sue pernacchie

dava continuamente, che le faceva ogni tipo di rimproveri nel corso di tutta l'infanzia. Quando un ragazzo la molestò sessualmente e lei, sedicenne, avendo superato l'esperienza senza danni, piangendo si confidò con la madre, fu sgridata e additata come puttana e vergogna della famiglia. Senza tener conto delle sue assicurazioni sul fatto che non era accaduto nulla, venne portata da un ginecologo per verificare la sua verginità.

Nel periodo in cui la madre stava portando a termine una gravidanza, la bambina di nove anni lasciò la casa benché le fosse stato vietato. Al suo ritorno, la madre era caduta dalla sedia mentre stava cambiando una lampadina. Essa abortì. La bambina venne colpevolizzata per la morte della sorellina. La colpa le venne ricordata per anni ad ogni occasione. Questi sono soltanto due esempi scelti a caso tra i tanti di ciò che noi abbiamo inteso per maltrattamento animico. La signora H. non ha mai vissuto un «prendersi cura amorevole da parte della madre». Essa non venne picchiata, ma lasciata continuamente sola e le vennero affidati compiti che non erano per nulla adatti alla sua età. Così già a sei anni fece da madre al fratello più giovane. Non ricorda di essersi potuta abbandonare per un certo tempo al gioco come una vera bambina. C'erano sempre dei doveri da espletare, mai riconoscenza. Il padre era costantemente angosciato dal temperamento lunatico della moglie non meno di quanto lo fossero i figli.

Il signor H. è un onesto artigiano ossessionato dal lavoro. Secondo lei lui le ha salvato la vita. Lo conobbe a 17 anni. Non ha mai avuto un rapporto né una infatuazione per un altro uomo. L'angoscia si sviluppò subito dopo la nascita del primo figlio, nell'ambito della normale depressione *post-partum*, come nevrosi d'angoscia cardiaca. Questa migliorò ben presto, ma al suo posto comparvero altre angosce difficilmente comprensibili: angoscia di stare in spazi ristretti o ampi, angoscia di stare nella folla, paura di svenire, angoscia prima di dor-

mire, paura dell'oscurità, di stare sola, di andare con la macchina. Per quasi tre anni questa malattia non è stata trattata adeguatamente, in parte perché la signora H. interrompeva continuamente le terapie ogni qualvolta si pretendeva qualcosa da lei, in parte perché gli psichiatri la mandavano a casa con una ricetta medica in cui erano prescritti dei tranquillanti e l'indicazione di leggere un qualche libro.

La simbiosi tra la signora H. e suo marito era quasi insolubile. Egli doveva stare continuamente accanto a lei o per lo meno nelle sue vicinanze, cosa che effettivamente faceva. Essi cercarono e trovarono una soluzione abitativa che permettesse al signor H. di lavorare nello stesso edificio come una sorta di portinaio. Da questo momento egli dovette rinunciare alla libertà delle relazioni e del movimento. Egli è entrato in questa relazione-prigione, ma soltanto a una condizione, che ella soddisfi tutti i suoi desideri di piacere e comodità come una domestica.

All'inizio della terapia la signora H. aveva paura di lasciare la casa o di rimanere da sola nell'appartamento. Se per una volta usciva da casa per fare la spesa provava un'angoscia panica, le tremavano le gambe o non poteva fare a meno di gridare. A volte veniva tormentata da fantasie in cui, durante il pasto, veniva uccisa insieme ai figli e alla figlia, con il coltello del pane. Ci sono delle vie ben precise di un ben preciso quartiere che non osa percorrere senza essere accompagnata. Se deve affrontare un viaggio che non può essere rimandato, per esempio quello per recarsi dal terapeuta, lei si pone con estrema intensità queste domande: «cosa devo fare se durante il viaggio, sopraffatta dall'angoscia cerco di tornare indietro e nello stesso momento si buca una gomma e mio marito sviene al volante?». La signora H. è calma soltanto quando a casa si dedica alle sue faccende quotidiane sempre uguali, senza che il giorno dopo o quelli successivi abbia in previsione qualcosa fuori dall'ordinario.

4. Angoscia e sonno

La persona ansiogena si sente minacciata, come abbiamo visto nel caso della signora H., da tutto ciò che le accade, da tutto ciò che semplicemente può accadere se non si è in grado di padroneggiare una situazione. L'«istinto» che dovrebbe invitare all'attenzione o alla prudenza in una situazione alla quale non si è preparati, invece di reagire a questo o a quel concreto evento spiacevole, reagisce a tutto *ciò che viene dal futuro*, percepito semplicemente come un *pericolo fatale*.

Su tutto ciò che sta dinnanzi si stende la nebbia dell'angoscia, che fa svanire i contorni di ciò che stando all'esperienza sarebbe ragionevolmente visibile. Invece la fantasia, sotto gli effetti dell'angoscia, disegna nella nebbia con la sua produzione di immagini uno scenario catastrofico. E queste immagini vengono accolte come percezioni della realtà esterna. Questa è la situazione. Nel caso della signora H. e di altre che si trovano nella medesima condizione, c'è una complicazione, che riguarda la *forma non usuale* di percepire il pericolo. Essa non prende precauzioni nei confronti di un certo pericolo futuro per evitare che le sue paure possano venire confermate, al contrario per lei la sfera del non ancora vissuto è già di per sé pericolosa. Per questa ragione si rifiuta di proiettarsi nel futuro, nell'aperto, nell'indeterminato, e cerca di strutturare la sua vita quotidiana come un cerchio di faccende monotone, ripetitive.

Si tratta del tentativo di vivere una vita in assenza di tempo che si svuota nell'imitazione, dell'imitazione, dell'imitazione di sé. La signora H. è effettivamente prigioniera del passato. I suoi giorni sono volti al disseppellimento e alla ricerca di ricordi. L'ambiente abituale sorvegliato con diffidenza fin nei minimi particolari, la casa diventata una fortezza, dovrebbero *assicurare l'intimità in cui avvolgere protetti-*

Legato al passato

vamente se stessa e la segregazione dal mondo propria del sonno. Anche soltanto questo offre consolazione.

Ma l'abbandono al sonno ristoratore che toglie l'angoscia non può verificarsi. Esso è riservato a coloro che hanno detto di sì alla vita e l'hanno vissuta. La signora H. se non prende un forte sonnifero, ha un sonno irrequieto, fa brutti sogni e si sveglia tutta sudata. Anche quando prende i sonniferi spesso si sveglia con la sensazione di essere imprigionata nel suo corpo. Non desidera niente così ardentemente come un sonno tranquillo. Ogni sua attività e ogni suo affanno è un tentativo di prepararsi e di preparare l'ambiente al sonno. Tutto deve essere messo in ordine, regolato, tutto deve stare al suo posto. Quando infine suo marito è rincasato, non è prevista alcuna visita, né alcuna telefonata, e fuori regna la calma, si informa su quale sia la farmacia che fa il turno di notte, si siede per lavorare a maglia e si gode l'unica ora della giornata relativamente senza angoscia. Segue la lotta per addormentarsi che si protrae senza fine durante la notte, e dalla quale emerge al mattino seguente esausta e con le ossa rotte. Il lirico Hans Georg Bulla ha scritto una poesia sull'angoscia che si potrebbe dedicare alla signora H.¹⁷:

Come se l'aria fosse diventata più
rarefatta e sottile: il nostro respiro si fa
più affannoso e ora spesso passiamo
rapidamente le mani sul nostro viso.
Ci fidiamo ancora dei nostri occhi: tutto
si è modificato oppure nulla,
ciò che è antico ci raggiunge, il sempre
uguale, così è.
Che cosa sappiamo ancora: come è stato
e per quanto tempo durerà fino a ché
ritroveremo la familiarità
della nostra abituale disperazione.

17 H. G. Bulla, *Weitergehen*, Gedichte, Frankfurt 1980.

La difficoltà di respirare, l'inquieto movimento della mano sul viso è espressione del nervosismo ma anche del bisogno di assicurarsi dei confini della propria pelle, del proprio esserci. Si può ancora avere fiducia negli occhi? Lo svanire dei contorni. «Dove manca la luce, la vista, la prospettiva» scrisse Karl König «sorgono angoscia e paura. La chiarezza dello sguardo dissipa la nebbia dell'angoscia»¹⁸. Tutti gli elementi importanti dell'angoscia non superata, così come li abbiamo caratterizzati, sono raccolti in questa poesia dal titolo *Ritiro nell'angoscia*: ciò che è sempre uguale, vecchio essendo abituale diventa familiare, disperazione abituale (dove si abita), ritiro nella solitudine.

Se la luce della fiducia nella propria capacità di giudizio si spegne, se manca la capacità di intravedere ciò che non è evidente, i significati, i rapporti di valore, le qualità, e le relazioni di senso, allora tutti gli eventi e tutti gli esseri che si trovano di là dalla fortificazione costituita dall'angoscia, diventano indifferenti, in quanto l'unico valore che hanno in comune è costituito dalla loro indifferenziata *estraneità*. Una qualche relazione non importa di che tipo, già nell'attesa che ne precede l'insorgere, viene condannata ad essere l'incontro con l'estraneità minacciosa. La persona esposta inerme a una profonda angoscia, conosce soltanto l'alternativa tra *rimanere* (persistere, chiudersi in sé), e uscire all'aperto verso l'inevitabile sciagura. «L'essenza del processo conoscitivo è costituita da una legge generale e originaria costituita da due fasi: l'angosciosità con cui si presenta il problema (la domanda) e lo scioglimento di quest'angoscia nella sua soluzione» così si esprime Helmut Hessenbruch¹⁹. E prosegue più avanti: «L'io, nello svolgere il suo compito e la sua attività principale la conoscenza, che consiste nel vedere entro le cose, viene destato dall'angoscia e dalla paura». È

18 K. König, *L'anima umana*, Natura e Cultura, Alassio 1996.

19 H. Hessenbruch, *Die Überwindung der Angst*, «Weleda Nachrichten», n. 181/1991.

*L'io viene destato dall'angoscia
dalla PAURA*

*Solo questo Io, portato dentro
l'angoscia ci può aiutare a superare
gli ostacoli*

questo io destato dall'angoscia (oppure direi: portato dentro l'angoscia) che ci rende capaci, come dice Doris Wolf «di superare nella giusta prospettiva gli ostacoli della vita»²⁰.

La coscienza mortificata dall'angoscia rimane ferma tuttavia nella prima fase del processo conoscitivo e percettivo²¹ descritta da Hessenbruch, ovvero all'angoscia per il sorgere della domanda, per l'impressione inaspettata, per la sfida. Come abbiamo già visto nel primo capitolo (paragrafi 1 e 2) questa prima fase si distingue, ad un'osservazione più attenta, in due diversi stadi: lo stadio del sorgere dell'angoscia e quello dell'estendersi dell'angoscia. Nel momento in cui l'angoscia si estende, ovvero nel momento in cui noi ci troviamo nello stato dell'essere senza confini, o interviene l'io nel modo descritto e reintroduce «la giusta prospettiva», i giusti rapporti di valore e la giusta distanza, oppure si giunge alla reazione di panico, a un balzo indietro dell'io, ad uno spasmo.

Cosa è accaduto in questo caso? Che, se l'io non esercita una forza ordinatrice e orientatrice sulla volontà entro l'anima, se non svolge un'attività percettiva (in quanto elabora le percezioni, le integra, le scarta e così via) l'impressione esercitata dallo scontro dell'anima con il mondo è troppo forte. Si tratta di un contatto con il mondo esterno troppo forte! Oppure si può anche dire: un essere portati in modo eccessivo nella veglia.

Il processo descritto brevemente da Hessenbruch può essere facil-

20 Cfr. nota 5.

21 In questo caso mettiamo il processo conoscitivo e percettivo sullo stesso piano, poiché si tratta di situazioni nelle quali ci viene incontro qualcosa che non siamo in grado di sottoporre a un giudizio, che non siamo dunque in grado di afferrare, sia che si tratti di una forte impressione sensoriale che di un problema, di una domanda. Entrambi destano una tendenza all'angoscia. Anche un «problema» suscita un'impressione su di me.

mente identificato con un *processo di risveglio*. Nell'attacco d'angoscia questo processo di risveglio va oltre il segno. Oltrepassa sempre un poco il segno in ogni attività percettiva per poi ritornare nuovamente indietro, come dice giustamente Hessenbruch, ogni domanda nel suo primo comparire è angosciosa ma nello spasmo d'angoscia è chiaro che il risveglio è giunto ben oltre il segno. Il concetto di realtà che nel comparire dell'angoscia viene scosso e diventa instabile non può ristabilirsi e pertanto l'angoscia dell'angoscia non può essere superata. Tutto perde i suoi confini. Il senso della misura viene perduto. L'io viene sommerso dagli eventi il cui carattere di necessità (Riemann) viene vissuto come un'aggressione, come un attacco violento all'integrità personale. Sotto l'effetto di un'esperienza dolorosa l'io si ritira, tutto l'uomo si rinchiude in sé. Invece di sciogliere (risolvere) l'angoscia attraverso un raccoglimento interiore e un superamento che si avvale del giudizio ne segue una fuga e una reazione difensiva, irrazionale e dannosa la cui intensificazione porterebbe allo svenimento: il sonno *improvviso*!

La normale, e per molti aspetti, salutare onnipresenza dell'angoscia, si manifesta in moti animici affini ad essa in quanto frutto della sua trasformazione da parte dell'io, come la delicatezza d'animo, la sensibilità, la prudenza, la cautela, la timidezza, l'affettuosità. Queste *metamorfosi dell'angoscia*, in positive e adeguate qualità sociali, presuppongono il raggiungimento di una certa sovranità nel rapporto con il sentimento fondamentale dell'angoscia stessa. Ciò dipende a sua volta dalla nostra capacità di giudizio e di conoscenza nel senso più ampio, e dunque dalla capacità di instaurare, e di mantenere nelle situazioni difficili, il giusto rapporto tra quella parte di noi con cui riceviamo impressioni e quella con cui ci esprimiamo, quella con cui percepiamo e quella con cui vogliamo.

Quando uno *shock* compromette la percezione di sé nel tempo – «il sangue mi si bloccò nelle vene», oppure «fu come se il tempo si fosse

arrestato», due modi di dire che descrivono lo stesso evento – quando compromette la percezione di sé nel proprio protendersi verso il futuro – «che cosa mi accadrà?» – quando compromette la percezione di sé in relazione all’attesa che qualcosa di spaventoso si ripresenti, quando ciò accade, viene messa a nudo l’angoscia pura e semplice. Essa non è ingovernabile già al suo primo apparire, lo diventa soltanto a certe condizioni particolarmente sfavorevoli da cui si genera il panico. La maggior parte delle persone affette da angoscia patologica *temono* soltanto di diventare pazze, di «perdere la ragione». Non avviene quasi mai. Ma la presenza dell’angoscia che noi sperimentiamo per lo più soltanto in casi eccezionali, è per queste persone uno stato duraturo o comunque ripetitivo.

Cosa ci ricorda questo?

Noi veniamo rimandati a un periodo della nostra vita, del quale in condizioni normali non potremmo ricordarci: la prima infanzia. Lì dove la memoria non ci assiste possiamo supplire con l’osservazione empatica dei bambini piccoli. Questi devono ancora imparare che il rapporto con il mondo esterno va regolato da un vasto repertorio di *limitazioni* e *delimitazioni* affinché il proprio comportamento sia tollerabile. È proprio questa la ragione dell’amnesia relativa a questi primi anni: la *delimitazione* dall’ambiente o non riesce affatto, oppure avviene in modo totale come in futuro non sarà più possibile. Il mondo della memoria è costituito però da esperienze vissute in contatto con il mondo esterno e interiorizzate in modo cosciente.

Il bambino piccolo, nello stato di veglia, è esposto inerme alle impressioni da cui viene bersagliato, alle sostanze che impara a conoscere attraverso il contatto cutaneo o che incorpora come nutrimento, ai processi che si svolgono nel proprio organismo che esso vive qualitativamente come impressioni provenienti dal mondo esterno. Evito intenzionalmente di dire «indifeso» poiché nella condizione dell’«inermità sono possibili difese» assolutamente decisive, di cui parleremo tra breve. Ma

d'altro canto, il bambino piccolo tende in modo estremo a isolarsi nei confronti di questo mondo, a ritirarsi da esso nel *sonno*, modalità che noi conosciamo soltanto nello stato di profondo esaurimento (presente peraltro nella nevrosi d'angoscia). «Così come l'occhio deve chiudersi quando è abbagliato dal sole», dice Rudolf Steiner, «così il bambino deve chiudersi al mondo, deve dormire molto»²².

Il mondo percettivo assomiglia alla «abbagliante luce solare» detto altrimenti: esso suscita angoscia. Il neonato non ha ancora la capacità di avanzare delle riserve interiori, di delimitarsi. Quanto più apre le porte dei suoi sensi al mondo circostante e viene colpito letteralmente nella sua sensibilità corporea dai processi del mondo esterno, senza saperli né attenuare mediante un giudizio né affrontare mediante l'azione, tanto più viene colmato di angoscia. Proprio il fatto che esso non sia in grado di oggettivare quest'angoscia, rende l'espressione «egli ha angoscia» effettivamente imprecisa. Nello stato di veglia il neonato è angoscia. Naturalmente questa caratterizzazione è parziale. Poiché nell'uomo agisce già dall'inizio una tendenza contraria all'angoscia che mira a tracciare limiti e a sviluppare capacità espressive. Ma il bambino piccolo come *essere impressionabile* è inizialmente pervaso dall'angoscia mentre come *essere espressivo* è ancora in germe. L'angoscia è un puro stato esistenziale essa è un tutt'uno con la percezione sensoriale.

Per tutta la vita ci angosciamo o perlomeno arriviamo alla soglia dell'angoscia ogniqualvolta «non siamo in grado di fronteggiare con il nostro giudizio gli eventi che ci vengono incontro, ogni qual volta cioè un evento esercita sulla nostra vita animica una impressione cosciente senza che il nostro giudizio sappia intervenire»²³. Nel primo periodo

22 R. Steiner, *Le forze di base dell'elemento spirituale animico per l'arte dell'educazione*, 00305, conferenza del 16.8.1922.

23 R. Steiner, *Antroposofia, psicosofia, pneumatosophia*, 00115, conferenza del 4.11.1910.

della vita ciò accade con tutte le impressioni. Esse sono «coscienti» in quanto vengono vissute da svegli, ma il giudizio che sta alla base della formazione dei concetti, della differenziazione e della capacità di distanziare, non può venire espresso. Questo stato in cui il bambino si sente totalmente in balia del mondo, distruggerebbe in breve tempo l'intero sviluppo della personalità – che presuppone uno stato di adeguata delimitazione dall'ambiente circostante – se il bambino non fosse dotato fin dall'inizio della facoltà, inizialmente ancora del tutto nascosta, di ricreare in se stesso ogni impressione attraverso un gesto imitativo interiore. Mi riferisco alla prima forma non ancora comunicabile di ciò che si configura successivamente come imitazione esteriore nello sviluppo del linguaggio e infine nella formazione dei concetti. Questa prima attività creativa ha una notevole importanza per quanto concerne l'abbassamento dell'angoscia, benché non possa né debba naturalmente risolvere l'angoscia.

L'angoscia del neonato non va intesa in primo luogo come una reazione a questo o quell'evento, bensì come espressione dell'*incomprensibilità*, e dell'*inafferrabilità dell'essere-nel-mondo*. Nel mito della cacciata dal paradiso, nell'immagine del trovatello che viene abbandonato nel fiume o nel bosco, come anche nel concetto di «gettatezza» della filosofia esistenziale (Heidegger), risuona qualcosa di tutto ciò.

Il bambino piccolo non formula dunque, come abbiamo visto, un giudizio del tipo «io provo angoscia», (e come potrebbe, dato che l'io non è ancora giunto alla sua pronunciabilità?), ma è l'angoscia stessa a giudicare. E il suo giudizio è, tradotto in parole, un imperativo: «fuggi!». Ma dove? Il rifugio è il sonno. Per il neonato addormentarsi significa: ritornare alla avvolgente sicurezza del mondo da cui proviene, la cui attrattiva e vicinanza è senza confronto rispetto ai piaceri offerti nell'aldiqua. Nei miei precedenti libri dedicati al problema della giovinezza, ho sempre descritto, seppure da punti di vista diversi, l'infanzia

sotto questo aspetto «del lungo commiato» da una condizione pre-natale dell'esserci, dalla quale il bambino porta con sé «una esperienza fondamentale di armonia, assenza di bisogni, e pace»²⁴. «Esso si ricongiunge nuovamente a queste esperienze pre-natali fondamentali, non appena si sente a suo agio, a casa propria, soddisfatto e assonnato nel suo corpo». In altre parole non appena *si protegge nuovamente dal mondo dei sensi* e si avvicina al sonno.

5. Come lo stato di coscienza di sonno può impartire insegnamenti allo stato di coscienza di veglia (una chiave interpretativa)

Tutti i bambini piccoli attraversano delle fasi in cui piangono quando si svegliano. Piangono semplicemente perché si svegliano. La madre prende il piccolo bambino che urla, sgambetta, gesticola e la guarda con una espressione di disapprovazione ... lo pulisce, lo nutre e lo culla tra le sue braccia. Il bambino si calma. Nei suoi occhi, le cui palpebre diventano lentamente più pesanti e che si attardano ancora un po' sul volto della madre, si può vedere – e nel suo parlottare si può sentire – come il sonno lo abbia già preso in custodia. Non abbiamo bisogno di alcuna trattazione teorica per riconoscere che lo svanire dell'angoscia e l'entrare nel sonno sono la medesima cosa.

Lo sguardo diretto del neonato con cui ci guarda prima di addormentarsi ci colpisce forse così tanto proprio perché esso appare come uno sguardo di addio, come se il bambino volesse imprimere profondamente in sé i nostri lineamenti per l'ultima volta. Sono sicuro che quest'impressione corrisponde alla verità. In questi primi mesi di vita l'addormentamento è sempre un commiato dal mondo, ogni risveglio

24 H. Köhler, *Jugend im Zwiespal*, Stuttgart 1991.

per così dire una nuova nascita. Così l'anima del neonato oscilla tra il polo della veglia priva di difese e senza riserve da un lato (in quanto non ha ancora imparato a *riservare* per la veglia una «parte di sonno» inteso come capacità di prendere con calma una distanza interiore), e quello del sottrarsi al mondo come se fosse un commiato definitivo, dall'altro. Avvolto in questo isolamento trova la pace. La pace che trova il neonato quando dorme in modo sano, non viene sfiorata dalla sfera dell'angoscia. Più tardi le cose cambiano, l'angoscia penetra nelle regioni superiori del sonno, che acquista un carattere di relativa chiusura nei confronti del mondo dei sensi, ma l'anima rimane collegata al corpo fisico e ai processi vitali più intensamente di quanto non sarebbe auspicabile per il completo espletamento delle possibilità rigenerative del sonno. Qui ci troviamo in una regione di mezzo, dove si formano immagini ed esseri che scaturiscono dall'interazione di impulsi di carattere istintivo e pulsionale non acquietati, con processi di coscienza legati ancora in parte al mondo esterno; immagini ed esseri che, come si sa, hanno spesso un carattere magico-demoniaco minaccioso, a volte un carattere ebbro-dionisiaco. Ciò che in questa «regione intermedia» – che per il bambino molto piccolo non esiste ancora – si accumula nel corso del tempo, ciò che a poco a poco la rannuvola, sono immagini generate da impressioni risalenti dall'inconscio, cui si è fatto cenno nel secondo e terzo paragrafo del primo capitolo, verso le quali è necessario delimitarsi proprio come nei confronti del mondo esterno²⁵.

Il sonno del neonato, tuttavia, è in senso letterale un sonno «benedetto». Rudolf Steiner disse che «non appena ha inizio l'attività dei sensi si fa valere nell'uomo l'elemento creativo». E ciò vale soprattutto

²⁵ In questo contesto non è privo di interesse il fatto che, quando la delimitazione nei confronti di queste immagini fallisce in modo considerevole, esse si presentano a noi come impressioni provenienti dal mondo esterno, ovvero come allucinazioni.

per i bambini piccoli. In un altro passo Steiner spiega cosa intendesse dire: «È meraviglioso vedere» come i bambini «vadano incontro rapidamente all'essere angelico (Angelo) nel sonno, come essi vengano congiunti all'essere angelico durante il sonno». Prendiamo questa affermazione in modo del tutto letterale, perché così è intesa: essi cercano nella protezione del mondo angelico consolazione e incoraggiamento per la vita²⁶.

Sul versante della veglia si trova l'angoscia che consuma le forze e che «consente una eccessiva penetrazione di ciò che proviene da fuori». Sul versante del sonno agiscono queste forze *creative* alle quali l'animo infantile attinge «la sua forza e la sua freschezza» (Steiner) per il giorno.

La mediatrice, la costruttrice di ponti tra questi due stati estremi della prima infanzia, è la persona di riferimento più vicina, di solito la madre. Essa regola, conferisce un andamento ritmico all'alternanza tra lo scoprire e il coprire il neonato, lo protegge nella veglia, lo riporta con la massima cura al sonno. Senza il suo aiuto sarebbe sballottato tra giorno e notte senza soluzione di continuità. La madre rappresenta «i momenti del crepuscolo» il tenue albeggiare, il ritorno alla calma la sera, benché nei primi mesi di vita i ritmi giorno-notte del bambino non siano ancora identici con quelli della natura esterna. L'aiuto pedagogico-terapeutico fondamentale sino alle soglie della pubertà – l'educazione in un certo senso è sempre anche terapeutica – che i genitori possono dare ai propri figli per il superamento delle loro angosce, consiste nel guidarli verso il sonno, e accoglierli adeguatamente al risveglio²⁷, circostanza che purtroppo non viene tenuta in adeguata

26 La citazione è tratta da J. Smit, *L'uomo in divenire*, Edizioni Arcobaleno, Oriago di Mira 1998.

27 Alcuni punti importanti: quando il bambino va a letto i processi digestivi dovreb-

considerazione. Spesso gli sforzi, in parte veramente intelligenti e seri, volti alla comprensione delle angosce infantili, danno l'impressione di un imponente edificio costruito sulle sabbie mobili, in quanto l'importanza del sonno non viene affatto presa in considerazione, oppure lo è solo in modo marginale. Si può ora comprendere inoltre pienamente che cosa significhi per un bambino essere privato della mediazione che aiuti la transizione tra sonno e veglia in seguito a trascuratezza e a un'educazione fondata su un male-inteso concetto di autonomia ecc. Comanderemo ciò ancora meglio tra breve.

Che cosa fa la madre, a guardar bene, quando si prende cura amorevolmente del suo bambino? Essa svolge una funzione di contenimento rispetto al risveglio! Noi dobbiamo cercare di figurarci come l'animo infantile venga scaraventato nel mondo esterno in un processo di risveglio²⁸ troppo intenso per il fatto che il corpo non offre ancora un adeguato sostegno. E qui si chiude il cerchio con ciò che abbiamo

bero essersi già compiuti pienamente; niente giochi tecnologici, e soprattutto niente televisione nelle prime ore del pomeriggio e tanto meno a letto. La buona tradizione del rito serale – per i bambini costituita da racconti pieni di atmosfera, canti e preghiere – appartiene ancora oggi alle linee direttive più importanti della pedagogia. Si dovrebbe fare insieme una piccola retrospettiva nel corso della quale è particolarmente importante osservare i conflitti e i litigi sorti durante il giorno (con il proposito di fare meglio la prossima volta) e perdonarsi reciprocamente. Vanno ricordati brevemente gli eventi più importanti del giorno successivo con una espressione di incoraggiamento. È di giovamento anche un breve pensiero rivolto a coloro che – tra le persone conosciute – attraversano delle difficoltà. Al mattino il giorno dovrebbe cominciare in modo energico, un massaggio su tutto il corpo prima di colazione è un vero balsamo. Gli eventi particolari del giorno, già ricordati la sera prima, vanno ripresi ancora brevemente durante la colazione. Benché queste poche indicazioni possano essere ridiscusse caso per caso, nel caso di bambini affetti da angoscia si tratta di elaborare un processo di addormentamento e di risveglio del tutto individuale. A questo scopo ci si può rivolgere a un pedagogista curativo o a un esperto insegnante *waldorf*.

Punti
importanti
di x i
bimbi
prima
e dopo
il sonno

28 Nell'antropologia antroposofica parliamo anche di «processo incarnatorio»; in questo contesto l'espressione «processo di risveglio» è più esemplificativa.

modi mediatrice x il bimbo, lei lo
accoglie e lo porta alla soglia del sonno

detto a proposito della patologia dell'angoscia negli adulti. L'animo infantile «partecipa al mondo esterno, vive completamente nell'interiorità del mondo esterno» (Steiner) e si perderebbe nell'incoscienza e nell'inafferrabilità se la madre non lo accogliesse e non lo portasse alla soglia del sonno. Il motivo fondamentale del così detto istinto materno nell'essere umano consiste nel riportare continuamente il bambino al sonno, e ciò significa: togliergli l'angoscia.

Facendo sì che il processo del risveglio avvenga soltanto in modo attenuato, la madre non protegge il neonato soltanto da una eccessiva stimolazione proveniente da impressioni del mondo esterno, bensì da qualcos'altro ancora, che certamente è in relazione con tutto ciò. Qualora il bambino non potesse avere la fiducia di venire accolto dalla madre e riportato da essa nel sonno, esso si vedrebbe costretto a sviluppare da sé certe «tecniche» per contrastare il risveglio. Noi conosciamo queste «tecniche», esse si presentano per esempio nei cosiddetti bambini ospedalizzati: battere la testa e dondolare ritmici, accompagnati da una monotona cantilena, come rifiuto apatico del contatto ecc.²⁹.

A questo proposito vanno fatte due considerazioni aggiuntive per evitare dei malintesi. In primo luogo l'impulso materno a proteggere il bambino può superare una ragionevole soglia e diventare così dannoso. Conosco casi di questo genere in virtù della mia attività di consulente, devo però dire che d'altro canto a mio avviso ultimamente questa forma di errore educativo viene rilevata troppo frequentemente. Gli esperti formulano con troppa facilità il giudizio «madre iperprotettiva» quando un bambino gracile, particolarmente cagionevole viene protetto in modo adeguato. Per quanto ho potuto osservare sono sempre più frequenti, da parte dei genitori, i casi di trascuratezza che spesso non

²⁹ Sintomi la cui presenza è nota in bambini molto deprivati o nei bambini autistici.

sono dovuti a una carente consapevolezza delle proprie responsabilità, quanto piuttosto a concezioni e valori che si suppongono moderni («una donna consapevole di sé e attiva professionalmente offre al bambino un sostegno maggiore di quanto non possa fare una "casalinga" insoddisfatta, come se l'alternativa fosse questa»)³⁰. In secondo luogo è un fatto ben conosciuto che oggi è in crescita il numero dei bambini che *danno l'impressione* di essere ospedalizzati, presentano difficoltà ad entrare in contatto o semplicemente sono eccessivamente angosciati, benché non soffrano né di una carenza per quanto concerne l'amore e le cure sensoriali, né del fatto di essere mantenuti in una condizione di dipendenza. Questo fenomeno riguarda soprattutto la popolazione delle grandi aree urbane o ad esse contigua e solleva dunque in senso

30 La questione è: in quale sistema di valori ci muoviamo se ci si riferisce al grande compito di educare i bambini con espressioni sminuenti come «brava mammina di casa». Non si è risolto nulla però se gli uomini prendono posizione a favore del valore sociale dell'attività professionale nel campo dell'educazione e della conduzione della casa con parole altisonanti, rimanendo però dell'opinione che sia una cosa da donne. Oggi non è meno una questione maschile. Da quindici anni a questa parte non conosco nessuna occupazione migliore di quella di stare con i bambini; per anni ho svolto all'interno di strutture per bambini il ruolo del padre del gruppo assumendomi tutte le annesse funzioni di pulizia e di conduzione della casa, e non ho mai avuto la sensazione che venisse compromessa la mia autostima. Al contrario. Ma all'interno di questa struttura svolgevamo collateralmente anche un'attività di insegnamento, davamo un contributo culturale e di formazione notevole. Non esisteva l'unilateralità (e in parte la solitudine) di cui sono affette oggi molte casalinghe. Gli uomini e le donne si dividevano le attività educative e la conduzione della casa senza alcun riguardo per le differenze sessuali. Io penso che la vita e il lavoro comune nelle «comunità-villaggio» di pedagogia curativa possano costituire un esempio. Naturalmente questo modello non si può semplicemente trasferire a qualsiasi altra situazione di vita. Ma può offrire un insegnamento relativo agli assunti di base che per primi dovrebbero essere cambiati. Un uomo, non importa se maschio o femmina, che per alcuni anni si dedica all'educazione dei bambini, non svolge affatto un'occupazione di grado inferiore! Svolge una delle attività più importanti che ci sono. Però bisogna sostenersi a vicenda, evitare unilateralità, mantenere un contatto con le fonti di energia al di fuori della propria professione, e soprattutto smetterla con l'idiozia che l'educazione infantile sia una «cosa da donne» (con tutti gli annessi e connessi)! È cosa da esseri umani!

generale il problema delle condizioni ambientali, ma anche quello dell'attuale sistema scolastico, di cui non possiamo parlare qui in modo approfondito. Oltre a ciò qui ci troviamo a volte di fronte ad enigmi della vita umana nei confronti dei quali sarebbe opportuno porsi delle domande che, con una adeguata ragionevolezza, vadano al di là dei confini segnati dalla nascita e dalla morte rivolgendosi soprattutto alle condizioni prenatali. A questo proposito è stato già detto qualcosa nel primo paragrafo del terzo capitolo³¹.

Ci si immagini un uomo che non può usare le proprie mani e che deve guardare qualcosa in lontananza mentre ha il sole negli occhi. Non lo può fare. Il dolore procuratogli dall'essere abbagliato lo costringe a chiudere subito gli occhi, a meno che non disponga di una mano per farsi ombra. All'inizio della sua vita l'uomo, il bambino, dipende dal fatto che la madre e il padre gli offrano, in senso letterale e metaforico, infinite volte una «mano» di questo genere. Poi però impara via via a usare le proprie mani e a farsi da sé ombra agli occhi. Che cosa ha imparato così facendo? Un gesto protettivo. Con l'andare del tempo sarà sempre più in grado di compiere da sé questi gesti protettivi con cui si delimita, con cui si fa «*ombra*» sia interiormente che esteriormente; detto altrimenti dovrà abituarsi ad *attenuare la veglia in diversi modi* e ciò significa, in un certo senso, assonnare la coscienza diurna. Ma a differenza del bambino ospedalizzato, costretto ad uno sforzo di autoprotezione precoce e pertanto del tutto fallimentare, l'uomo sano nel periodo della sua crescita sviluppa in sé «forze di antipatia» di carattere istintivo con cui il mondo viene respinto con dolcezza, e accolto con riserva, forze che non ostacolano ma promuovono il suo svi-

31 Consiglio a questo proposito il quarto volume (*Reinkarnation und Karma*) tratto dalla raccolta *Rudolf Steiner – Themen aus dem Gesamtwerk* (Verlag Freies Geistesleben), per un iniziale orientamento.

luppo personale. Nella misura in cui ciò accade l'angoscia mostra il suo aspetto coadiuvante: essa diventa una maestra di vita. Essa ci stimola a trattenere le nostre forze di volontà, ad orientarle verso degli scopi, a portare ordine nella corrente delle impressioni sensoriali, a pensare alle nostre azioni prima di compierle. «L'angoscia ci può portare sempre ad imparare qualcosa. Ogni angoscia, sì, ogni stato angosciato annuncia una nuova conoscenza» (Glöckler³²) e così, aggiungerei io, anche un nuovo passo verso la sicurezza interiore. Con ciò l'angoscia non viene semplicemente repressa o spenta, bensì «regolata». L'uomo sensibile e delicato – ma contemporaneamente sicuro nel giudizio e nell'azione – ha in un certo senso siglato un contratto con l'angoscia. Egli le si rivolge così: «tu ti ritrai e mi aiuti a cogliere le cose con delicatezza. In cambio io ti lascio il tuo campo d'azione».

Con l'espressione «delicatezza d'animo-tatto», intendiamo la controimmagine di ciò che Steiner ha chiamato «vulnerabilità animica» dell'angoscia.

Con l'espressione «senso di giustizia» o «percezione della propria e altrui dignità umana», intendiamo la controimmagine di ciò che nella crudezza patologica si presenta come eccessiva vulnerabilità animica. L'angoscia diventa una facoltà sociale. Essa costituisce la premessa che mi consente di fare dell'esperienza del dolore mio proprio, dovuto in questo caso a offese alla mia dignità, il filo rosso del rapporto che ho con gli altri uomini.

Con l'espressione «tenerezza-affettuosità» intendiamo la controimmagine dell'angoscia del contatto, del disturbo del contatto che porta alla solitudine.

Si potrebbe proseguire a lungo con esempi di questo genere che si riferiscono all'*angoscia trasformata*. Come sono possibili trasformazioni

32 M. Glöckler, *Elternsprechstunde*, Stuttgart 1989.

di questo genere? La coscienza di veglia che, lasciata alla sua dinamica propria porterebbe all'intensificarsi senza fine della vulnerabilità in tutti gli aspetti della vita, si rivolge a facoltà animiche che sono *derivati del sonno*. «La rilassatezza», «l'accortezza», l'«imperturbabilità» (che nulla ha a che fare con un rapporto indifferente con il mondo), la «prudenza» e così via, sono concetti che con modalità diverse mettono in luce la forza che è richiesta per contrastare il pericolo dell'essere «estroflessi» insito nella veglia, così da rendere possibile la *formazione del giudizio*. Essi inoltre consentono la nascita di un sentimento di profonda fiducia grazie al quale entrare in accordo con l'ambiente, dalla conquista di questo sentimento si «[...] evince che siamo del tutto pronti ad affrontare le possibilità di relazione a noi date» (Hicklin³³). Possiamo osservare come qualcosa debba entrare in gioco affinché possa essere vissuta con chiarezza la distanza dalle cose e dagli eventi pur in presenza di una partecipazione emotiva: qualcosa in virtù della quale opporsi all'estroflessione come tendenza a dissolvere i confini, propria del processo del risveglio, e che ci rimandi, non in modo eccessivo ma misurato, nella direzione della coscienza di sonno (protettiva, avvolgente).

Riassumendo possiamo dunque dire: *la metamorfosi dell'angoscia in capacità di relazione presuppone che la coscienza di veglia e la coscienza di sonno si corrispondano adeguatamente*. Alla dinamica volta a dissolvere i confini, propria della coscienza di veglia, deve essere contrapposta in giusta misura la tendenza avvolgente oppure antipatica nei confronti del mondo dei sensi, propria della coscienza di sonno. *Il fatto che la coscienza di sonno istruisca la coscienza di veglia porta al superamento dell'angoscia*. Comprendere ciò, indipendentemente da tutte le possibili cause attuali o biografiche, offre una chiave inter-

33 A. Hicklin, *Das Menschliche Geist der Angst*, Zürich 1990.

pretativa per la ricerca degli adeguati mezzi pedagogici e terapeutici così come delle vie per l'autoeducazione volte a realizzare un migliore rapporto con l'angoscia.

Occupiamoci ancora un momento del sonno. Il fatto che qui si parli di coscienza di sonno può forse irritare la suscettibilità di alcuni lettori i quali penseranno che quando dormiamo ci troviamo piuttosto nel regno dell'inconscio. A questo proposito Karl König si esprime nel modo seguente «noi parliamo di una sfera dell'inconscio non per il fatto che in essa non vi è coscienza, bensì per il fatto che in essa la consapevolezza del proprio Sé è ben diversa da quella che caratterizza l'abituale sfera della coscienza». E più avanti: «Non portiamo forse con noi, uscendo da questa sfera, le esperienze del sogno? Non vengono risolti spesso "durante la notte" problemi per i quali di giorno non troviamo una soluzione?». Il sonno contiene dunque evidentemente «una forma di coscienza che noi dobbiamo prendere in considerazione»³⁴. Nessuno concluderebbe che nei primi due o tre anni di vita non sia accaduto nulla cui il bambino non abbia partecipato con la propria coscienza, per il fatto che questi non abbia memoria degli eventi di allora. Noi abbiamo attraversato le esperienze di allora per lo più *in un altro stato di coscienza*. È altrettanto scorretto sostenere semplicemente che: in quanto non mi posso ricordare di una qualche esperienza della notte appena trascorsa, non ho vissuto nulla. Forse le esperienze della notte continuano ad operare non riconosciute nelle nostre azioni e decisioni, così come avviene per le esperienze infantili non più accessibili al ricordo! Non è forse *un dato di esperienza* che quando ci si trova di fronte a un problema, dopo averne considerato invano i pro e i contro si concluda dicendo: ci devo dormire sopra? Alexander Borbély scrive: «Il mondo del sonno e il mondo della veglia sono così diversi, da poter dire

34 Cfr. nota 18.

che ognuno di noi vive in due mondi»³⁵. Se noi affidiamo un problema al sonno, ciò implica effettivamente che noi consideriamo possibile il fatto di poter essere addirittura *più intelligenti* nell'altro mondo rispetto alla comune coscienza di veglia! Oppure prendiamo il caso di qualcuno che si addormenti triste e si risvegli allegro. Qui evidentemente si è svolta durante il sonno l'attività animico-spirituale *che ha consentito il superamento della tristezza*³⁶.

Jürgen Smit ha formulato figurativamente nel modo seguente la questione centrale:

Nello stato normale di coscienza dal mattino fino a quando la sera non ci addormentiamo, ci troviamo ad una determinata superficie dell'esistenza terrena. Questa superficie poggia su una profonda realtà spirituale di cui non sappiamo nulla nello stato di coscienza ordinario [...] E ora sorge la domanda: cosa portiamo con noi di questo sottile strato superficiale fin dentro i profondi spazi stellari della notte, e che cosa portiamo con noi [...] quando torniamo indietro?³⁷.

35 La citazione si riferisce a Roswitha Heimann, *Der Rhythmus und seine Bedeutung für die Heilpädagogik*, Verlag Urachhaus, Stuttgart 1989. Consiglio caldamente questo libro! A. Borbély, citato in questo libro, ha scritto *Das Geheimnis des Schlafs. Neue Wege und Erkenntnisse der Forschung* (Frankfurt/Berlin 1991) che offre una panoramica introduttiva sullo stato della ricerca scientifico-sperimentale riguardo al sonno. Questo libro andrebbe conosciuto se ci si vuole addentrare nella conoscenza dei principi, volti all'integrazione e all'approfondimento della scienza dello spirito.

36 Chi vuole dare una interpretazione soltanto biologica di tale fenomeno (la rigenerazione fisica è la causa del miglioramento dell'umore) non procede in modo del tutto corretto. Ognuno sa che si può essere felici anche quando si è sposati, e si può essere tristi in uno stato di piena vitalità. Per quanto riguarda l'angoscia, è molto difficile da decidere se sia l'angoscia a suscitare la sposatezza o la sposatezza a suscitare l'angoscia. Sappiamo soltanto che entrambi si presentano preferibilmente insieme. Le mie osservazioni mi fanno ritenere con buona verosimiglianza che entrambi gli stati sono la manifestazione di un terzo. Un crescente allontanamento dalle sorgenti della forza e del coraggio costituite dal sonno porta alla sposatezza e a una predisposizione all'angoscia crescenti. È interessante notare che la sposatezza, dovuta a un faticoso lavoro fisico o all'essersi spesi in un'attività sportiva, non abbia alcuna rilevanza nel rendere più esposti agli stati d'angoscia, mentre ce l'abbia la stanchezza o la sposatezza dovuta a ragioni naturali.

37 Cfr. nota 26.

Non lo sappiamo per conoscenza diretta, perché il passaggio tra i «due mondi» avviene sempre, come si sa, accompagnato da una perdita di memoria. Un esame spregiudicato della vita ci può portare tuttavia su questa o quella traccia.

Una traccia di questo genere è costituita dal fatto che, prescindendo da tutte le anomalie, da tutti i disturbi patologici dipendenti dalla nostra civiltà, abbiamo la tendenza connaturata a portare oltre la soglia del sonno con noi l'*angoscia*, e dunque ad essere più angosciati di sera, e a portare con noi il *coraggio* nel passare dalla notte al giorno. Con l'estendersi del periodo della veglia aumenta anche la predisposizione all'*angoscia*, mentre dopo un sonno ristoratore prevalgono le forze del coraggio. Si percepisce istintivamente che per consolare un bambino ha senso dirgli «non avere paura, adesso dormi». Per comprendere meglio questo dire ci si dovrebbe esprimere più esattamente così: «prendi con te l'*angoscia* nel sonno così essa ti verrà tolta», molte antiche ninne nanne abbondano stranamente di immagini paurose:

*Bisbiglia ninna nanna
la morte sta dietro la capanna
in mano ha un cestino
dove mette il cattivo bambino.*

Questa ninna nanna costituisce un eccesso pedagogico perché troppo grossolana, tuttavia essa sottende un *presentimento* dell'effettiva esistenza del mondo spirituale. Nel passato si aveva l'impressione di dover dare al bambino (al cui sonno si riconosceva un valore benedetto più di quanto non si faccia oggi) un bagaglio possibilmente nutrito di angosce non risolte per il suo viaggio stellare notturno. L'immagine archetipica dell'*angoscia* che viene presa in consegna da esseri superiori era ancora efficace in queste tradizioni popolari anche se in modo deformato. Per fortuna nel frattempo ci si è liberati da questa «terapia *shock*», ma anche dal punto di vista della moderna psicologia

infantile può essere indicato dare, proprio a quei bambini particolarmente ansiosi, degli stimoli prima dell'addormentamento senza eccedere con particolare riguardo all'età e alle caratteristiche individuali, affinché si confrontino con le proprie paure per esempio mediante le fiabe in cui sono trattati temi come la solitudine, il rifiuto, l'oscurità, la ristrettezza, la carcerazione e che alla fine portano alla liberazione³⁸.

Rudolf Frieling ha considerato il sonno e la veglia come un'alternanza tra «l'uscire dalla avvolgente protezione della divinità e il ritornarvi». L'esperienza della notte che toglie all'angoscia del giorno l'aculeo, viene presentata qui in un'immagine religiosa. Rudolf Steiner, come abbiamo detto, ha messo in luce la figura dell'angelo. Il superamento della nostra angoscia connaturata, dipende per noi uomini dal fatto di poter evitare di perdere del tutto durante la veglia il contatto con la sfera dell'avvolgente sicurezza e della pace, in cui ci immergiamo durante la notte. Poiché è questo contatto che anche in situazioni minacciose mantiene la nostra fiducia che «qualcosa attraversa il divenire e il trascorrere del tempo come una [...] durata permanente» (Glöckler) preservando la nostra unità interiore.

6. L'angoscia e i sensi (un breve sguardo sulla dottrina dei sensi)

Il destarsi entro il mondo, che nel corso della vita si ripete in forma attenuata per migliaia di volte quando noi apriamo gli occhi al mattino, ha nella nascita la sua «scena paradigmatica». D'altro canto

³⁸ Qui bisogna mettere in guardia dall'uso indiscriminato delle fiabe popolari antiche per il superamento delle angosce. Bisogna sapere quali fiabe, a che età, per quali bambini, in quale periodo dell'anno e così via. Se vogliamo utilizzare le fiabe come mezzo di cura, dobbiamo avere una adeguata conoscenza dei «rimedi terapeutici». A questo proposito un entusiasmo sbagliato, perché acritico, per le fiabe dei fratelli Grimm, ha causato molti danni.

torniamo indietro per migliaia di volte nella condizione dell'innatalità durante il sonno, la «piccola morte». Durante la veglia abbiamo la sensazione di essere separati dal mondo spirituale, indipendentemente dal fatto di esserne coscienti e con il suo protrarsi diventiamo sempre più *sofferenti*, esposti e inermi. Viceversa nel sonno ci viene offerta con tutta evidenza l'esperienza consolatoria di avere nel mondo un senso e uno scopo. Noi veniamo rafforzati mediante il sonno sul versante della *volontà* e della nostra *capacità di espressione*, veniamo incoraggiati e istruiti continuamente su quanto di nuovo ci viene incontro, su come possiamo *rimanere in noi* a fronte dell'assalto dei sensi. Misurata distanza, fiducia nel senso, risolutezza, sono le parole chiave per ciò che portiamo con noi da un sonno ristoratore.

Nella poesia *Speranza* di Rose Ausländer l'uomo viene ricercato nella regione intermedia tra la dimensione del tragico e il conforto offerto ai sensi dalle profondità dell'inconscio:

*Il ricordo della dimora
nel passato.*

*Il tuo presente spezzato
zoppicante
nella speranza.*

*Forse nuovamente
uno spazio umanamente
abitabile.*

«È una scoperta sorprendente il fatto che tutta la vita è in un certo senso un continuo processo di superamento della angoscia» (Glöckler). Inizialmente c'è l'incomprensibilità dell'essere-nel-mondo. Ma se un bambino può crescere in modo degno di un essere umano, ben presto gli si presenterà un'esperienza preconcettuale rassicurante

rispetto alla sua esistenza e tale da confermare ciò che egli ha esperito come sicurezza nella sua vita preconcezionale e da corrispondere a ciò che ha portato con sé come «aspettativa inconscia»: ovvero che nell'ambiente circostante regni la bontà in virtù della quale l'essere gettati nel mondo dei sensi, nel mondo dell'angoscia, possa infine sempre trovare un rifugio, un approdo nel calore.

Noi osserviamo nel bambino piccolo un'esistenza di tipo totale che non smette di stupirci. Egli può passare repentinamente da uno stato in cui è «fuori di sé», dall'angoscia e dal dolore (malessere), a uno stato di completo benessere una volta venuta meno la privazione. Entrambi gli stati, per quanto si alternino rapidamente, sono senza soluzione di continuità. Ciò dipende dal fatto che il bambino non dispone di una prospettiva temporale, di una memoria ben sviluppata (non intendo la facoltà della memoria) del pensiero relativo alle relazioni e alle probabilità. La continuità esperienziale manca altrettanto quanto il congiuntivo come modalità di una possibile relazione con il futuro. L'alternarsi di sonno e veglia si rispecchia nell'alternarsi improvviso degli stati di benessere e malessere. Il cosiddetto «stato di veglia positivo e calmo» (concetto tratto dalla psicologia evolutiva) compare soltanto dopo un certo periodo dell'esistenza infantile durante il quale il benessere del bambino porta immediatamente al sonno e il malessere alla veglia. L'adulto al contrario sosta per lo più nei momenti crepuscolari di transizione – pendendo ora di più da una parte ora di più dall'altra – ma senza quel totale abbandono privo di riserve del bambino.

Nello stato di soddisfazione permane una silente tensione sotterranea che rimanda all'esperienza che nessuna soddisfazione ha una durata eterna. Ci si tiene all'erta e ci si mantiene pronti a reagire a un cambiamento di situazione con prontezza di spirito senza perdere il proprio equilibrio. *L'atmosfera dormiente dello stato di benessere viene trattenuta in uno stato di coscienza desta in virtù del perdurare di stati*

d'angoscia. D'altro canto la sicurezza non si frantuma tanto facilmente in presenza di una forte angoscia così che possa nuovamente ritornare la pace. Si conserva la fermezza nel vortice degli avvenimenti. *L'atmosfera più che desta dell'angoscia viene tenuta in uno stato prossimo al sonno in virtù dell'esperienza di protezione sperimentata durante la notte perdurante nella veglia*. La capacità di comunicazione tra questi due stati dell'essere deve venire appresa gradualmente.

A tale scopo abbiamo bisogno di un mondo esperienziale individuale (memoria biografica), di vedere possibilità future (prospettive future) così come della facoltà di prendere l'iniziativa nel dare forma alla nostra vita nella transizione tra passato e futuro (motivi evolutivi). La memoria biografica ci fornisce la sicurezza di base relativa alla *continuità* e alla *distanza* poiché, grazie al crescere delle correlazioni tra le esperienze (e di queste, prese nel loro insieme, col soggetto che le ricorda), ci si sperimenta sempre più come una totalità in sé chiusa e coesa in contrapposizione al mondo. La prospettiva futura fonda la *fiducia nel senso* poiché ciò che non si muove dall'essente al possibile, dal dato al posto, sarebbe un movimento indifferente, casuale e dunque privo di senso. La capacità di percepire se stessi come attivi nella configurazione creativa del futuro, trasforma la fiducia nel senso in fiducia nell'attività. Ciò che viene considerato possibile può essere sperimentato sempre meno come qualcosa di posto e sempre più come qualcosa da porre (motivo evolutivo).

Questo andare verso il futuro con intenzioni libere richiede però, per non perdersi, di poggiare sulla sicurezza di base (riferita al passato) costituita da continuità e distanza. Viceversa, poggiare, ritrarsi su questa sicurezza di base richiede, per non scivolare nella pigrizia, la sollecitazione continua da parte della seduzione delle possibilità future. Qui abbiamo di nuovo a che fare, anche se in altra forma, con la polarità sonno-veglia. Tra la sicurezza di base prossima al sonno fornita

dalla continuità e dalla distanza, e l'impulso, tendente a un eccesso di veglia, sorge la fiducia nel sé e nel senso. Ciò significa anche ampliare l'orizzonte dell'esperienza e della percezione verso l'esterno, e dunque in un certo senso estendere noi stessi nell'ambiente circostante. Nell'alternanza ritmica tra l'estendersi e il raccogliersi, tra l'apertura e l'attività da un lato, la chiusura e l'inerzia dall'altro, si dispiega l'individuale coscienza di sé e l'individuale sentimento di sé. Questa coscienza individuale è minacciata dall'angoscia sul versante dell'apertura e dell'attività, nella misura in cui un eccesso in questa direzione, quale quello precedentemente descritto, porta a una ipersensibilità alla quale consegue uno straripare caotico delle forze di volontà, a reazioni di panico e allo spasmo d'angoscia. Sul versante della chiusura e della passività sorge il pericolo dell'assenza di relazioni e dunque della solitudine. Le persone cronicamente ipersensibili pervengono per angoscia dell'angoscia a questa unilateralità, fuggono da un estremo all'altro. La giusta via è costituita dall'apertura attiva, sensata, misurata che scaturisce dalla «solitudine superiore» del sentirsi fondati in se stessi che noi abbiamo ora caratterizzato come continuità e distanza: la veglia istruita dal sonno.

Se ora ci chiediamo dove abbia origine l'esperienza della continuità e della distanza di cui abbiamo bisogno come appoggio per poter dominare il futuro (e con ciò dominare anche l'angoscia poiché essa si riferisce sempre al futuro), se inoltre ci chiediamo, poiché le cose sono strettamente connesse, quali àmbiti del nostro essere rimangono invariati nel ritmo sonno-veglia, ci imbattiamo in una relazione che intendo solo accennare invitando caldamente però a farne oggetto di riflessione.

L'alternarsi di sonno e veglia assume un significato molto pregnante, più di quanto non si possa comunemente immaginare. Nel sonno si perde il ricordo della coscienza di sé, tanto più poi si sprofonda

in esso, tanto più sparisce la dimensione che chiamiamo comunemente sfera emozionale, gioia, dolore, piacere, rabbia, compassione, percezione del bello e del brutto. Ciò che persiste invariato è il corpo fisico con i suoi processi e le sue funzioni vitali, in altre parole la circolazione sanguigna, i processi metabolici, la respirazione ecc. Tutto questo continua a «funzionare» per lo più in modo del tutto completo e normale durante il sonno profondo subendo un rallentamento, e nel cosiddetto sonno REM (durante il quale sogniamo intensamente e giungiamo a volte addirittura alla coscienza di dormire) in modo piuttosto turbolento. Come noi sappiamo, un certo calmo benessere in riferimento a queste funzioni è non solo richiesto dall'addormentamento ma ne è la condizione. Una sensazione positiva del corpo è per così dire la porta d'entrata per accedere al sonno. Detto in altro modo: tanto più le funzioni corporee dormono e dunque si svolgono sotto la soglia della coscienza, senza richiedere la nostra attenzione, tanto meglio ci possiamo addormentare. Noi ci lasciamo sprofondare nella sfera delle funzioni corporee «dormienti», inconsce, proprio come se fosse una morbida culla. Da lì distanziamo i processi esterni del mondo, le impressioni sensoriali; lì trova al contempo il suo fondamento ciò che noi su questa terra siamo in grado di avvertire più o meno come esperienza della continuità.

Senza dubbio l'alternarsi di veglia e sonno e viceversa, costituisce un continuo elemento di rottura della continuità, un evento discontinuo. Nel bambino piccolo questo aspetto è ancora del tutto in primo piano, poiché esso o dorme totalmente oppure è del tutto sveglio. L'esperienza della continuità sorge in un primo momento allorquando, come abbiamo visto, viene sperimentata sempre nuovamente la conferma di poter trovare protezione e sicurezza presso la madre. Che cosa comunica in un primo momento la madre al neonato? L'esperienza su cui si fonda la fiducia di base che ogni dolore *fisico*, ogni bisogno corporeo per il quale il bambino viene come strappato alla

veglia possa essere prontamente lenito, appagato, così da ricreare la «morbida culla» del gradevole sentimento corporeo. In questo primo periodo (prima infanzia) la coscienza di veglia non è ancora in grado di affermarsi nei confronti della seduzione di questo sentimento gradevole, essa si spegne subito. Ma con il tempo, mentre il corpo prende via via confidenza con le sostanze nutritive acquistando una interiore stabilità, nasce, in seguito alle cure materne, una percezione di base che è contemporaneamente una prima sicurezza di base che può essere definita «fiducia corporea». Il corpo o meglio il sentimento di dimorare nel proprio corpo, diventa un sostegno sicuro. Non più soltanto la porta d'entrata o di uscita per il sonno o la veglia, bensì il garante della continuità. Il bambino prestando ascolto al suo organismo prende coscienza di qualcosa di conosciuto, di fidato, sempre uguale; esso vive questo ritornare sempre continuamente nel proprio corpo, l'affidarsi ad esso nel sonno, il ritrovarsi in esso al risveglio, come prima forma di autocoscienza sulla quale poggiano tutte le forme successive più mature. Possiamo osservare ora come il piccolo bambino impari a conoscere e a gustare i piccoli momenti «crepuscolari» del rimanere desto durante l'esperienza corporea piacevole, ne possiamo osservare lo stato di veglia positivo e calmo. L'addormentamento e il risveglio vengono ora talvolta protratti con piacere, mentre il bambino parlotta e gioca con le dita. Il bambino né si ritira subito dopo aver raggiunto la sazietà ed essere stato fasciato, né appena sveglio si mette a gridare in uno stato di sofferenza.

Ciò che in questo modo si è sviluppato nel bambino, cioè la capacità di percepire sé nella avvolgente sicurezza e nella continuità dell'esserci corporeo, viene chiamato da Rudolf Steiner – nella sua dottrina antroposofica dei sensi – senso vitale, un sentire se stessi continuamente nella conferma del proprio esserci terreno. È questo senso vitale a rendere possibile nella veglia la necessaria vicinanza alla re-

gione del sonno. Poiché, come abbiamo visto prima, si può ben dire: noi ci portiamo continuamente appresso il sonno in quanto portiamo con noi il corpo. Parti del nostro essere dormono *sempre* nella nostra vita ordinaria, e si tratta di quelle parti del nostro essere che non subiscono modificazioni rilevanti nel passaggio tra sonno e veglia. La continuità che così è data all'interno della discontinuità del ritmo sonno-veglia, comporta il fatto di percepire il senso vitale come *senso corporeo*, come senso propriocettivo. Per mezzo di questo senso noi siamo in *relazione continua* con la regione del sonno. Nell'attacco d'angoscia questa funzione sensoriale viene disturbata così come l'udito viene disturbato da un suono scioccante oppure la vista da una luce abbagliante, poiché l'angoscia ci estroflette, ci strappa dalla regione del sonno cui eravamo rivolti. Lo spasmo d'angoscia può essere anche inteso come un tentativo panico non riuscito di ripristinare la percezione vitale.

Ma *non soltanto* il senso della vita viene soverchiato dall'angoscia. C'è anche un altro senso basale in stretta relazione con questo: il senso del tatto. Nella dottrina dei sensi di Rudolf Steiner il senso del tatto viene presentato in modo molto più differenziato e approfondito di quanto non si faccia abitualmente. In particolare Karl König, seguendo le indicazioni di Rudolf Steiner, ha messo in evidenza la relazione tra l'angoscia e il senso del tatto³⁹. Detto in breve, mediante questo senso possiamo assicurarci dei *confini che ci separano* dal mondo esterno, della *nostra configurazione corporea in rapporto all'ambiente*. Sempre quando tocchiamo in qualsivoglia modo il mondo esterno o ne veniamo toccati, facciamo, mediante il senso del tatto, l'esperienza di dove si trovi la nostra periferia, il nostro confine corporeo. Tale esperienza

39 K. König, *Sinnesentwicklung und Leiberfahrung*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1971. Sul tema relativo ai sensi basali rimando al libricino di Dieter Schulz, *Frühförderung in der Heilpädagogik* (Pedagogia curativa in età precoce), Stuttgart 1991.

fa sì che nel bambino si formi quella che viene definita immagine corporea.

Così come il senso della vita provvede a che sorga l'esperienza della *continuità*, dobbiamo in primo luogo al senso del tatto o del confine il fatto di delimitarci e prendere le *distanze* nei confronti del mondo esterno. Ciò che in un primo momento nel bambino piccolo si presenta gradualmente e in modo sempre più chiaro come percezione del limite *corporeo*, reso possibile non da ultimo dalle cure corporee materne nei confronti del neonato, è la premessa affinché più tardi possa svilupparsi una percezione dei confini animici. Abbiamo già parlato nel capitolo 1, par. 3, della stretta relazione tra confine cutaneo e confine dell'io. Il senso del tatto costituisce la «membrana protettiva», la necessaria *esperienza avvolgente* affinché si possa sviluppare il senso vitale. La percezione del senso della vita è sostenuta dalla percezione del senso del tatto che agisce dall'esterno, e la percezione del senso del tatto è sostenuta da quella del senso della vita, che agisce dall'interno. Nella crisi d'angoscia entrambe subiscono un crollo. Il sentimento già descritto dello scorrere fuori, del perdersi è alla base del disturbo del senso del tatto; si tratta di un offuscamento dell'immagine corporea. Di conseguenza ci sentiamo deprivati del nostro involucro e rigettati in una condizione infantile (della prima infanzia), in un periodo nel quale i confini corporei non erano chiari e perciò mancavano le premesse di quel sentimento fondamentale di sentirsi nella propria dimora, di cui abbiamo bisogno per pervenire al coraggio della vita mediante la fiducia nel senso.

Entrambi i sensi basali, su cui si fondano le esperienze della continuità e della distanza, sono nella vita quotidiana sensi «dormienti». Diventano coscienti soltanto quando vengono disturbati. Loro tramite ci teniamo in rapporto con il lato notturno della nostra esistenza; essi garantiscono il mantenimento del legame con il sonno che ci

è necessario per non essere sopraffatti continuamente dall'angoscia quando compiamo un passo verso l'«aperto». Ed essi costituiscono l'ambiente nel quale altre funzioni sensoriali autopercettive non meno importanti possono maturare. Il senso del movimento proprio scoperto da Steiner già all'inizio del xx secolo – conosciuto recentemente anche da terapeuti estranei all'antroposofia come percezione della posizione nello spazio – offre la percezione dei processi del movimento proprio, che è indispensabile per poter esercitare il controllo e la guida dei movimenti. Partendo dall'appoggio fornito dal senso vitale e del tatto, il bambino sviluppa, insieme all'integrazione motoria, la capacità della coordinazione e dell'orientamento spaziale che sono nella più stretta relazione con il senso del movimento proprio e formano il presupposto per la percezione prospettica da cui dipende la valutazione della distanza, dell'altezza e della grandezza. Su un piano successivo – frutto di una metamorfosi del corporeo-spaziale nell'animico-temporale – incontriamo di nuovo queste stesse facoltà per le quali i sensi del tatto, della vita e del movimento operano congiuntamente nel dare una prospettiva temporale orientata al futuro, una giusta valutazione del grado di valore (significato) e non ultima una coordinazione interiore (reazione misurata, azione finalizzata). In breve: alla base di tutto ciò che di essenziale attiene all'orientamento nella vita sta il senso del movimento. Non va misconosciuto il legame con ciò che più sopra è stato caratterizzato come *fiducia nel senso*.

Così come il senso del tatto e il senso della vita sono inseparabili, allo stesso modo sono una coppia indissolubile il senso del movimento e quello dell'equilibrio. Se dovessimo scrivere un manuale sul senso dell'equilibrio, ci sarebbe da scrivere qualche cosa che va ben di là della concezione corrente. Ci limitiamo a dire che esso si trova in una contrapposizione polare alla forza di gravità. Se il senso dell'equilibrio viene meno o diventa instabile, ed è ciò che accade quando si è dominati dal-

senso del tatto e senso della vita
sono inseparabili, idem con il
senso del movimento e quello dell'equilibrio

l'angoscia, ci troviamo immediatamente assoggettati alla forza di gravità in misura di gran lunga maggiore rispetto al solito. Veniamo attratti verso il basso, più precisamente: il capo viene attratto verso il basso. Quando ci troviamo in uno stato di equilibrio non disturbato, siamo soggetti alla forza di gravità in quanto poggiamo i piedi per terra, non vi siamo soggetti in quanto teniamo la testa sulle spalle. Proprio perché il nostro capo è libero sulle nostre spalle, possiamo alzare i piedi e camminare e «tenerci in equilibrio» con le braccia e con tutto il corpo (le prestazioni di coordinamento che a questo scopo si rendono necessarie dipendono dal senso del movimento). Se il senso dell'equilibrio viene perduto, il capo cade nella pesantezza, non è più possibile la stazione eretta.

Che cosa accade quando si assume la stazione eretta o quando ci si erge in piedi? Noi facciamo con l'aiuto del senso dell'equilibrio degli impercettibili movimenti pendolari attorno al centro. Ogni tendenza a cadere in avanti viene controbilanciata da quella a cadere all'indietro, ogni tendenza a cadere all'indietro viene controbilanciata da quella a cadere in avanti. Allo stesso modo avviene il bilanciamento tra destra e sinistra, per esempio nell'andare in bicicletta. In entrambi i casi *il vero e proprio* significato di questo processo risiede nel fatto di mediare tra alto e basso, l'eccesso di peso nell'una o nell'altra direzione porta alla caduta, tra pesantezza e leggerezza, terra e cielo, tra l'essere attratti verso il basso e tendere verso l'alto, in ultima analisi: tra il sonno e la veglia. Lo stare in equilibrio nella stazione eretta, offre l'immagine archetipica dell'uomo i cui sensi sono aperti e desti, che aspira alle altezze, che si rivolge a ciò che lo attornia dovendo rimanere ancorato alla sua corporeità dormiente verso il basso, verso il polo della pesantezza; e d'altra parte offre l'immagine dell'impulso verso il basso e verso l'interiorità orientata al sonno, proveniente dal corpo, al quale si contrappone continuamente un impulso che sale verso l'alto, tendente ad aprirsi alla periferia circostante.

Si parla a ragione di equilibrio interiore se qualcuno trova il giusto bilanciamento tra calma e attività, apertura dei sensi e distanza, saldezza e vitalità, il punto mediano dunque tra pesantezza e leggerezza, tra introversione e estroversione, osservazione interiore e dedizione al mondo. Un uomo di questo genere poggia sulla sicurezza di base costituita dalla continuità e distanza, ed è in grado di orientare la sua vita verso scopi posti da se stesso poggiando su un saldo retroterra biografico, e su una solida fiducia in sé maturata sulla base della *fiducia corporea*. Naturalmente si tratta soltanto di avvicinarsi a questo stato ideale. Ma talvolta è necessario prefigurare la meta per farsi un'immagine di ciò che si intende raggiungere: ciò vale nell'educazione infantile, nell'autoeducazione, nello sforzo di venire a capo delle crisi esistenziali, e non ultimo nella terapia, in cui quanto detto in questo capitolo può trovare applicazione pratica. Rudolf Steiner disse una volta a proposito del senso dell'equilibrio:

«Per quanto possiamo imprimere in noi stessi, verità belle ed etiche, esse non si imprimeranno mai così profondamente come quando troviamo il giusto rapporto tra noi e il mondo esterno, ovvero l'equilibrio nella vita che non è raggiungibile se ci perdiamo nel mondo esterno, o se sprofondiamo in noi stessi»⁴⁰.

Va ribadito ancora una volta che i sensi di base tratteggiati brevemente e in particolare il complesso del senso del tatto e della vita, metamorfosati nella vita successiva, rivestono un significato centrale in relazione al problema dell'angoscia. Ciò *può* significare – ma non necessariamente – che nell'infanzia vi sia stata: trascuratezza, maturazione precoce determinata dai genitori (essere costretti a vivere processi emotivi e spirituali precoci in modo forzato), insufficiente rispetto per la sacralità del sonno infantile, eccessiva stimolazione sen-

40 R. Steiner, *Essere cosmico ed egoità*, 00169, conferenza del 4.7.1916.

· soriale, esperienze traumatiche, e altre gravi mancanze. Ma qualora non fosse questo il caso, in presenza di crisi d'angoscia dobbiamo sempre prestare attenzione al fatto che – indipendentemente dalle influenze, dalle esperienze, dalle predisposizioni, o da una errata conduzione della propria vita – l'originaria sicurezza di base della continuità e distanza, poggiante sui sensi descritti precedentemente, è crollata e di conseguenza è venuto meno il terreno per la fiducia nel senso e nell'azione. La questione centrale della pedagogia e della terapia è: come ripristinare lo stato di veglia istruito dalla coscienza del sonno?

7. Sguardo d'insieme e indicazioni pedagogico-terapeutiche

Giungiamo alla fine consapevoli di aver potuto soltanto tratteggiare molti argomenti per il cui approfondimento si rimanda ad opere successive.

La lunghezza e complessità di ciò che è stato presentato nel terzo capitolo non consente una ricapitolazione come quella effettuata per il primo e il secondo. Al suo posto cerchiamo di richiamare alla memoria, in modo schematico, i punti più importanti; avremo così un'immagine complessiva che possa costituire lo sfondo per le linee fondamentali di un intervento pedagogico-terapeutico, che tuttavia accenneremo soltanto, perché questo scritto non è concepito come una sorta di «manuale per l'uso» – come è oggi in voga – bensì come un aiuto alla comprensione.

Noi abbiamo considerato l'angoscia da un punto di vista che si è mantenuto su un piano puramente fenomenico scevro di giudizio e con ciò si è giunti al risultato che essa non sia in se stessa nulla di «negativo» bensì una sorta di processo animico naturale che, a seconda dell'atteggiamento che assumiamo nei suoi confronti, può svolgere

una funzione ausiliatrice o ostacolatrice verso la nostra vita. E qui è della massima importanza porre la seguente questione: se io voglio evitare ogni sconfitta, ogni fallimento, e inseguo l'ideale edonistico dell'assenza di dolore, l'angoscia mi raggiungerà ovunque io vada, qualsiasi cosa io faccia. Poiché la mia vita diventerà una vita vissuta nell'angoscia dell'angoscia, più precisamente: nell'angoscia di tutte le situazioni che potrebbero risolvere l'angoscia. Se però io dico di sì all'angoscia e mi sforzo di integrarla, non solo nasce il coraggio nei suoi confronti, ma essa stessa diventa una accompagnatrice soccorrevole. In questo contesto abbiamo visto che le qualità come la delicatezza d'animo, la compassione, la timida riservatezza, l'attenzione e così via, sono manifestazioni dell'angoscia integrata e trasformata che, lungi dal compromettere il coraggio di vivere, dà a questo coraggio il giusto orientamento.

La descrizione del processo d'angoscia ha messo in luce la necessità di distinguere tre stadi: l'insorgere dell'angoscia, l'estendersi dell'angoscia, lo spasmo d'angoscia. Il secondo stadio dell'estendersi dell'angoscia o dell'angoscia-angoscia, svolge a questo riguardo un ruolo chiave. Se in questo momento si riesce a raggiungere uno stato di calma interiore e si riesce a prendere l'iniziativa di respingere il mondo esterno per orientare verso un nuovo scopo la nostra volontà a partire da questa concentrazione, l'angoscia è superata. Se questo non riesce segue il tentativo fallimentare di superare l'angoscia costituito dallo spasmo d'angoscia. Possiamo dire che le persone angosciate cronicamente nella seconda fase dell'angoscia sono completamente sopraffatte. Il loro problema particolare non sta nell'*insorgere* dell'angoscia, bensì nel non essere in grado – nel momento decisivo – di effettuare il raccoglimento interiore per *trasformarla*.

Tutto ciò rimanda al fatto che l'angoscia è uno stato di veglia-eccessiva, e di ipersensibilità per sua natura, cosa che è stata chiarita ampia-

mente trattando lo sviluppo della prima infanzia. Dietro a una eccessiva apertura dei sensi e dedizione al mondo – o se si preferisce dietro alle forze di simpatia – si trova ogni genere di angoscia. Al lato opposto si trova il sonno in cui l'angoscia è completamente risolta. Di notte creiamo il coraggio per la vita, di giorno riprende a crescere l'angoscia. Ci sono molti tentativi di risposta alla domanda sul perché l'uomo debba effettivamente dormire. La risposta «Affinché egli non debba impazzire d'angoscia», non viene quasi mai presa in considerazione.

La nostra capacità di entrare in rapporto con l'angoscia dipende in buona misura dal fatto che nella coscienza ordinaria di veglia ci rivolgiamo con parti del nostro essere alla regione del sonno, rimanendo collegati ad essa dal fatto che lo stato di coscienza di sonno impartisca un insegnamento allo stato di coscienza di veglia, per esprimerci con un'immagine. E con «stato di coscienza di sonno» si intende tutto ciò che ha a che fare con il raccoglimento, la continuità, la distanza, il benessere interiore, e la ritmica armonia; mentre con «stato di coscienza di veglia» si intende l'opposto: l'apertura al mondo, l'agitazione, la discontinuità, l'assenza di confini, la sensibilità, e il dolore.

Per la pedagogia, la terapia e l'autoeducazione è immediatamente rilevante tutto ciò che noi abbiamo precedentemente attribuito allo stato di coscienza di sonno, per esprimerci in modo pratico e diretto.

1. esercizi per il raccoglimento interiore,
2. continuità e ritmo nell'orientare la propria vita, elaborazione paziente della capacità di percepire interiormente la continuità del proprio corso di vita (lavoro biografico),
3. esercizi di percezione e di descrizione per l'educazione della capacità di giudizio sulla base della sola spassionata osservazione,
4. misure per creare una sensazione corporea positiva (di benessere), mediante adeguate applicazioni e prescrizioni,

5. particolare attenzione alla cura del sonno, ovvero adeguata preparazione al sonno e alla strutturazione della prima ora dopo il risveglio.

Un'osservazione più attenta del principio secondo il quale la coscienza di sonno impartisce un insegnamento alla coscienza di veglia, ci ha condotto alla domanda riguardo a quali parti del nostro essere rimangano (dovrebbero rimanere) assonnate anche quando siamo svegli, assicurando con ciò la continuità nell'alternanza giorno-notte. Ci siamo così imbattuti nei cosiddetti sensi basali e in particolare nel complesso costituito dal senso del tatto e della vita, e poi del senso del movimento e dell'equilibrio fondati sui primi due. Mediante l'insieme di queste fondamentali funzioni autopercettive, che si formano nel corso dell'infanzia, viene ordinato il *continuum* spazio-temporale. Contemporaneamente grazie ad esse è possibile che la coscienza di veglia venga sorretta da facoltà imparentate col sonno (istruite dal sonno) come la pazienza, la riflessività, il calmo sguardo prospettico, la rilassatezza, la fiducia in sé e così via. Nell'angoscia il *continuum* spazio-temporale (l'orientamento, coordinazione, prospettiva, il perseguire un fine con tenacia) viene scompaginato così come tutto ciò che attiene al raccoglimento interiore, alla concentrazione e alla sicurezza nel giudizio. Prestare un'attenzione educativa alla cura dei sensi basali e negli adulti alle corrispondenti misure per recuperare un loro sviluppo mancante, è obbligatorio per la profilassi o la terapia degli stati d'angoscia, tra questi, per ripeterci ancora, devono essere tenuti in particolare considerazione i sensi del tatto e della vita.

Per la *cura del senso del tatto* vanno presi in considerazione gli esercizi di *concentrazione sul tatto o di meditazioni tattili*: dedicarsi all'esplorazione tattile con le mani e con i piedi, a diversi materiali e sostanze caratteristici come per esempio sabbia, pietra, lana, acqua, legno, e così

cura
senso
tatto

via, spegnendo continuamente quanto più possibile il pensiero, con i bambini va fatto come indovinello facendo riconoscere con i piedi oggetti o materiali dalla qualità della loro superficie; d'altro canto *massaggi su tutto il corpo ed esercizi di geografia corporea*⁴¹, per quanto attiene alla terapia artistica *lavorazione della pietra e modellaggio con la creta*.

Consigliabile per la *cura dei sensi basali* sono le *applicazioni calde*, per esempio bagni caldi cui si fanno seguire dei massaggi e aspersioni oleose su tutto il corpo, *massaggi ritmici*, per i bambini impacchi caldi la sera. Va fatta attenzione anche all'*alimentazione* soprattutto nel caso dei bambini, ma qualche volta anche degli adulti: i cibi *non devono sforzare eccessivamente* il corpo. Il senso della vita ha una stretta relazione con il senso del gusto. Pertanto per pazienti in età giovanile e per quelli adulti, sono consigliabili *esercizi di concentrazione e di meditazione relativi alle sensazioni di gusto*⁴². Inoltre tutto ciò che può essere fatto per rendere ritmico il corso del tempo agisce in modo salutare sul senso della vita. A questo proposito va considerato in modo particolare il ritmo sonno-veglia, ma anche il ritmo dell'alimentazione e la strutturazione del corso della settimana fissando ricorrenti punti di riferimento stabili⁴³.

41 Gli esercizi di geografia corporea sono volti a migliorare la sicurezza istintiva nella percezione relativa alla «carta geografica» della nostra superficie corporea e alle proporzioni del corpo tra alto e basso, destra e sinistra (sono strutturati per lo più in modo ritmico).

42 Si prendono per esempio i quattro tipi fondamentali del gusto: dolce, aspro, salato e amaro (qualche chicco di zucchero, una goccia di succo di limone, una presa di sale, un po' di noce moscata, in quattro diversi recipienti) e si cerca di cogliere i diversi sapori uno dietro l'altro prestando attenzione a come essi dalla punta della lingua si diffondano lentamente oltre la radice della lingua verso l'interno. Ciò dovrebbe avvenire in uno stato di completa concentrazione. La bocca va, naturalmente, sciacquata ogni volta. Chiedersi quale strumento possa essere paragonato ai quattro tipi di sapori offre un valido aiuto alla concentrazione.

43 Non si tratta dei punti di riferimento stabili dati comunque dagli impegni professio-

Così come il senso della vita corrisponde al senso del gusto, il senso del tatto corrisponde in modo particolare al senso della vista. *Esercitarsi nell'esattezza dell'osservazione* è un compito artistico terapeutico molto importante nel trattamento di pazienti che soffrono di nevrosi d'angoscia. Si può procedere anche nel modo seguente: si inducono i pazienti a fare a piedi tutti i giorni una certa strada e poi a ricordare come fosse il cielo, come fossero gli alberi, come fosse il terreno del bosco e molte altre cose. Con ciò si porta avanti su un piano superiore quello che si è acquisito mediante l'esercizio del tatto, ma non solo, si dà anche un impulso a riscoprire il valore dell'interesse «obiettivo» per il mondo che prescinde da sé. Peraltro, secondo la mia esperienza, i pazienti oppongono a queste indicazioni una forte resistenza, una volta superata la quale però la «passeggiata di osservazione» – seguita dalla compilazione del diario – diventa una delle più amate abitudini.

Per l'educazione del senso del movimento e dell'equilibrio oltre a certi esercizi ben precisi⁴⁴ vanno prese in considerazione tutte le attività ricreative che ha senso proporre in questo contesto: per bambini equitazione o danze popolari, per giovani e adulti è meglio un'attività sportiva o ginnastica, la più indicata, secondo la mia esperienza, è la

nali, scolastici, domestici, bensì dell'arricchimento della vita quotidiana mediante esperienze qualitative che esulino dalla routine e di ciò che va fatto necessariamente. Ciò non è realizzabile naturalmente senza la collaborazione fiduciosa del paziente (come diverse altre cose già dette) e, se si tratta di bambini, dei genitori. Tutto ciò che amplia la cerchia delle abitudini mette angoscia, è richiesta pertanto da parte del paziente una certa disponibilità a perdere la propria quiete e forse addirittura a mettere in conto un aggravamento dell'angoscia. Secondo la mia esperienza qui risiede una grande difficoltà nel lavoro ambulatoriale. È necessario invitare i pazienti a fare proprio ciò che suscita loro angoscia, senza però far loro mancare una continua presenza.

44 L'euritmia curativa svolge qui un ruolo molto importante, ma anche esercizi di equilibrio molto concreti e un cosciente rallentamento dei processi motori.

ginnastica Bothmer. Queste misure volte alla cura dei sensi corporei e del movimento – che a volte sono sufficienti nel trattamento delle angosce infantili – formano in una certa misura un elemento base per ciò che può essere offerto come indicazione terapeutica in senso stretto. Se noi guardiamo nuovamente alle linee direttive di cui sopra, va ancora chiarito cosa si debba intendere per esercizi di raccoglimento interiore, per lavoro biografico e cura del sonno.

Non è mio compito fare una esauriente trattazione di questo tema, poiché, come ho già accennato nell'introduzione, il presente scritto non può sostituire una consulenza professionale data all'interno di un rapporto personale. Per completezza però non voglio fare a meno di ricordare che nella letteratura della scienza dello spirito esiste una quantità di indicazioni relative ad esercizi volti al raggiungimento del raccoglimento e chiarificazione interiore, che tuttavia vanno sempre scelte caso per caso da un medico o da un terapeuta competente in queste cose. In relazione con l'angoscia vanno considerati a questo proposito diversi esercizi per l'educazione del pensiero e dell'osservazione. Per quanto riguarda il lavoro biografico, che consiste nel dare uno sguardo retrospettivo alla propria storia, il principio cui ci ispiriamo si differenzia dalla modalità che oggi è in voga. Ciò dipende dal fatto che, per quanto non venga trascurata la ricerca di eventi traumatici o scioccanti, è tuttavia posta in primo piano la rievocazione *in quanto tale* – e dunque la possibilità di venire a capo del passato astenendosi per quanto è possibile dal giudizio – e il racconto della propria storia alla ricerca di motivi sepolti della propria vita, delle mete mancate, degli ideali abbandonati, che vanno rivitalizzati, nuovamente presi sul serio e, a seconda della individuale situazione di destino, riportati al rango di fili conduttori della propria vita. Il compito del colloquio terapeutico orientato verso il futuro consiste inoltre, nella maggior parte dei casi, nel coinvolgere parzialmente anche le persone di riferimento

più vicine. Si tratta di un *nuovo principio*, forse radicalmente nuovo, che parte dalla premessa della accettazione del proprio destino, indipendentemente da come esso si presenti. Ciò di cui si tratta è il *senso*.

La domanda relativa alla «cura del sonno» è una domanda a cui si può rispondere soltanto individualmente. Oltre a diverse altre cose che spesso sono di grande importanza (per esempio adeguate cure corporee praticate la sera, l'esercizio della retrospettiva, letture serali scelte accuratamente, rimedi aromatici o vegetali, impacchi caldi, esercizi di visualizzazione ben precisi) svolge un ruolo decisivo – secondo la mia concezione e la mia esperienza – l'aspetto religioso, ovvero la preghiera, il rivolgersi coscientemente e senza tanti giri di parole a un'istanza superiore che guida il nostro destino. Che anche il terapeuta o il medico o la persona di riferimento più vicina possa includere – nei propri sforzi per riceverne un aiuto – ciò che scaturisce da lì dove ci troviamo la notte, come chiarezza intuitiva o come impulso all'azione, è qualcosa di cui (se abbiamo la sufficiente fiducia in questa possibilità) è bene non parlare troppo, anche se col passare degli anni mi sembra sempre più degno di attenzione.

L'esperienza ha mostrato che per la terapia del colloquio spesso è utile presentare al paziente questioni generali universali nei confronti delle quali la sofferenza individuale può venire relativizzata. La psicoterapeuta Doris Wolf la pensa allo stesso modo. Essa scrive: «Considerando le nostre esperienze dalla prospettiva del nostro legame e della nostra comunanza con l'intera umanità e della sopravvivenza di quest'ultima alla nostra epoca, esse ci appaiono [...] più piccole e meno significative»⁴⁵. In questa direzione dovrebbe orientare abitualmente i suoi pensieri il paziente affetto da angoscia patologica. Michaela Glöckler propone di osservare con calma la minaccia che incombe

⁴⁵ Cfr. la nota 5.

sull'umanità e sulla creazione, per raggiungere la consapevolezza che le dimensioni della cosa sono troppo grandi per rinunciare anche a un essere umano soltanto e alla sua iniziativa per «il superamento dell'elemento distruttivo [...] e del male»⁴⁶. Se si considerano entrambe queste affermazioni, diventa chiaro come – partendo dalla relativizzazione del significato del proprio dolore in confronto a quello dell'umanità – si possa conquistare, come passo successivo, un nuovo modo di intendere il proprio *valore* all'interno del tutto. Il fatto di continuare ad occuparci di questi pensieri e di tali questioni con il paziente, nonostante opponga inizialmente una resistenza, è senza dubbio importante, benché un certo interesse e una certa apertura di principio per queste cose debba pur esserci. Ho fatto personalmente delle esperienze molto positive nel parlare, in modo oggettivo, a proposito della storia spirituale e religiosa, del problema della morte e della sopravvivenza dopo la morte⁴⁷.

Inoltre la terapia del colloquio dovrebbe però provvedere alla costante correzione di quelli che io chiamerei *sistematici errori di pensiero*. Le persone che soffrono di angoscia hanno del mondo e delle loro relazioni con altre persone una visione «distorta», giudicano erroneamente gli avvenimenti della loro quotidianità, si considerano dei falliti lì dove non hanno fallito, si sentono offesi quando nessuno li ha offesi e così via. È uno dei compiti terapeutici di centrale importanza quello di rimettere pazientemente e continuamente le cose al loro posto, sulla scorta di resoconti giornalieri in forma di diario.

L'*arte*, in questa zona di passaggio tra la terapia e la costruzione creativa libera, è chiamata a convogliare tutto ciò in un vero e proprio

46 Cfr. nota 10 del capitolo 2.

47 Molto adatto a questo proposito è il libro di Johannes Hemleben, *Jenseits*, (Al di là), Rowohlt-Verlag.

dire di sì alla propria vita come sfida costruttiva volta a evocare, dalla calma così conquistata, impulsi creativi e a offrire al coraggio germogliante nuovi compiti cui dedicarsi e su cui esercitarsi. Essa dovrebbe accompagnare ogni trattamento dall'inizio. La sua importanza aumenta con il venir meno progressivo della dipendenza compulsiva del paziente nei confronti della persona di riferimento terapeutica più importante. Niente è più adatto della terapia artistica per spianare la strada verso una nuova indipendenza.

Riguardo a quanto può essere offerto sul versante medico in senso stretto non mi voglio esprimere da terapeuta non medico, benché nel corso delle riunioni terapeutiche facciamo la ricorrente esperienza dell'importanza notevole di tale contributo⁴⁸. A tutto ciò che ho caratterizzato brevemente, in relazione al tema delle linee guida nel campo della terapia sulla base della nostra esperienza, va ancora aggiunto: cose di questo genere possono essere applicate solo a certe condizioni e non come fossero delle «ricette». In particolare nell'ambito psicosomatico, psicoterapeutico e di pedagogia curativa, non è facile decidere in che misura il successo delle misure terapeutiche adottate dipenda dal fatto che esse sono state adottate da chi le ha create. Perciò bisogna essere prudenti a non considerare ciò che riesce a uno come qualcosa che ha un valore universale. Mi auguro che tutti gli interessati a questo tema possano trarre proprie conclusioni riguardo a quanto è stato detto – in modo essenziale e sicuramente lacunoso – sulla fenomenologia dell'angoscia e sui nessi ad essa sottesi. Mi auguro inoltre che coloro che sono affetti da angoscia si siano sentiti aiutati almeno un poco, che essi si sentano giustamente capiti e riconosciuti umanamente nella loro dignità.

⁴⁸ Rimando a questo proposito anche al libro della dottoressa Hertha Lauer, *Angstfälle* (Attacchi d'angoscia), Urachhaus, Stuttgart 1991.

Per quanto riguarda le angosce infantili rimando la trattazione ad un'altra occasione. Le «regole d'oro» della sollecitudine pedagogica sono: nei primi anni di vita il bambino vuole sviluppare fiducia corporea; da qui scaturisce il presupposto relativo al modo di affrontare i successivi attacchi del dubbio esistenziale; negli anni della seconda infanzia si tratta di strutturare l'ambiente in modo tale che possa svilupparsi fiducia sociale sulla base della fiducia corporea; ciò aiuta a superare l'esperienza di solitudine; nell'età della giovinezza la fiducia corporea e sociale costituiscono il presupposto necessario affinché la fiducia nel senso possa superare la vergogna, che nel suo germe non è di carattere genitale ma universale. Nessuno può bandire dubbio, solitudine, vergogna, dalla vita. Nel dubbio esistenziale ci si sente nuovamente esposti da un punto di vista corporeo e vulnerabili come nella prima infanzia; la solitudine ci rimanda all'esperienza della mortificazione animica e della vulnerabilità, che caratterizzano in modo particolarmente intenso la seconda infanzia; la vergogna in età giovanile dipende dalla scoperta della falsità, esistente nel mondo e nella propria interiorità e si fonda su un'esperienza di mortificazione spirituale. In ogni forte attacco d'angoscia si concentrano dubbio, solitudine, vergogna. La fiducia corporea, la fiducia sociale e la fiducia nel senso sono le conquiste evolutive a cui dobbiamo poter ricorrere in situazioni del genere per poter fronteggiare il dubbio, la solitudine, la vergogna e trasformarle rispettivamente in riflessione critica, calma e sicurezza di sé, in una sottile percezione della verità.

Dubbio :

Solitudine :

vergogna :

Appendice

Qualcuno si sarà chiesto, ma da dove prendere mai, nelle attuali condizioni, la fiducia nel senso e nell'elemento sociale?

La gamma delle angosce da cui un numero crescente di persone viene colpita nel bel mezzo del benessere e di una apparente sicurezza esteriore, fa impressione: fobie (angosce che si agganciano a certe cose, esseri o situazioni, come ad esempio l'angoscia degli animali, degli spazi aperti o chiusi, vertigini, o angoscia scolastica), paura di vivere in generale, oppure «angoscia fluttuante», angosce riferite al proprio corpo e alla propria salute, quelle di prestazione e di fallimento, le angosce sociali e quelle di perdere il controllo («potrei fare qualcosa di terribile»). Ma vi sono anche, e non ultime, le angosce «mascherate» che si manifestano nel desiderio di potere, di essere influenti, di apparire, di condurre una vita benestante, di avere un aspetto fisicamente e intellettualmente imponente così come anche nella tossicodipendenza, nell'alcolismo, e nella violenza brutale. A cosa porterà tutto ciò?

Molte persone oggi hanno semplicemente paura delle minacce concrete costituite dall'inquinamento, dal pericolo della guerra e così via. Naturalmente nature sensibili sono più soggette di altre, ma se queste angosce vengono interpretate come se l'uomo non volesse perdere le proprie sicurezze, se vengono interpretate psicologicamente e considerate patologiche, si rischia il cinismo. Si tratta di angosce in cui si rispecchia, in modo fedele alla verità, la situazione del mondo. Coloro a cui la rimozione psichica e i meccanismi di allontanamento da sé, non offrono più alcuna protezione e che si pongono semplicemente di fronte ai dati di fatto, dovendo prendere atto di non saper fronteggiare

la loro virulenza, meritano in primo luogo il nostro rispetto. Ciononostante deve essere acconsentita la domanda piena di preoccupazione: se proprio le persone tra noi più sincere, provviste di una incorruttibile percezione della verità – che non hanno più interesse all'inganno del benessere, della sicurezza, della pace ottenuta con la minaccia della violenza e così via – vengono colpite dall'angoscia spesso così intensamente da ricorrere a rimedi del tutto fallimentari, oppure si ritirano paralizzate dallo sconcerto senza fare più nulla, a che cosa andiamo incontro?

Comunque le angosce del futuro, suscitate e giustificate in modo logico da eventi minacciosi empiricamente verificabili, sono definibili, inquadrabili, suscettibili di essere discusse, ripensate riguardo al modo di cambiare il nostro rapporto con esse. La concretezza toglie loro un po' del carattere perturbante che è proprio delle angosce apparentemente del tutto prive di senso e di logica o quasi che compaiono nella nevrosi d'angoscia o nelle sue forme preliminari, distruggendo la vita di chi ne è affetto senza che questi sappia perché gli accada. A volte l'anamnesi porta alla luce qualcosa di spaventoso, così da poter dire: quest'uomo è stato così mortificato che non può vivere la sua vita se non come un'unica mortificazione. In questo caso è di grande aiuto svelare al paziente questi retroscena, benché sia una favola che la semplice conoscenza delle cause comporti anche la guarigione. In altri casi, e non accade infrequentemente, la ricerca dei fattori causali si perde tuttavia letteralmente nel buio di un'anamnesi dei primi anni di vita che si sottrae alla ricerca compiuta con mezzi abituali, così che viene da chiedersi se i retroscena biografici (ovvero ciò che comunemente si intende per essi) vadano presi in considerazione. Questi casi inizialmente enigmatici, in cui non sembrano esserci danneggiamenti precoci né motivi attuali riconoscibili per l'insorgere dell'angoscia, dovrebbero sollecitarci a riflettere qualche volta, sul fatto che gli

eventi appartenenti alla storia dell'umanità (e che la coinvolgono interamente) possano influenzare la nostra vita. Lo fanno in un modo del tutto diverso rispetto all'assunzione cosciente di informazioni, e anche alla percezione cosciente dell'insicurezza che le informazioni stesse determinano nel nostro mondo emozionale. Fino a quando è quest'ultimo caso a verificarsi, si sa di che si tratta, anche se fa male, anche se ci si sente miseri e lasciati a se stessi. Ma spesso le cose non prendono questo corso, accade qualcosa di totalmente diverso: a un certo punto ci si accorge che l'angoscia striscia sotto la pelle. E non si sa perché. Se qualcuno dicesse che essa ha a che fare con questo o quell'evento o con questa o quella comunicazione allarmante di cui hanno parlato i giornali, chi ne è affetto direbbe che queste cose non lo hanno toccato affatto in modo particolare, perché è troppo occupato con se stesso. Cosa fa quest'uomo con l'angoscia che si presenta in modo improvviso, enigmatico, immotivato e che cresce continuamente? Egli la fissa a questo o quell'avvenimento, a questa o quella rappresentazione o a un incontro sgradevole. Cerca e trova un qualche motivo cui appoggiarsi o lascia che esso lo cerchi e lo trovi. Ciò offre in tutta questa angoscia una certa sicurezza. Diversamente bisognerebbe pensare di essere impazziti.

Ma l'osservatore attento percepisce chiaramente che nei percorsi e nei pensieri tortuosi in cui serpeggia l'angoscia delle persone che cercano aiuto, vi è qualcosa di diverso dall'uomo che, faticosamente dissepellito dalla memoria, molestò la bambina dodicenne (per esempio), o dal periodo attorno al sesto, settimo, ottavo anno di vita nel quale la spada di Damocle di una grave malattia piombò improvvisamente sulla madre, oppure dallo scoppio di panico di quando, tre anni or sono, la metropolitana si bloccò. Si percepisce che ciò che qui ha agito in modo tale da segnare e rendere più difficile un destino, ciò che ha agito come elemento generante, è un'*angoscia del futuro*, dalla

quale questa persona viene tormentata e che, se si vuole essere sinceri, non è derivabile senz'altro dagli eventi nominati precedentemente. Si tratta di un'angoscia generale di fronte a ciò che è imminente; angoscia di fronte *all'esserci e al divenire* qui, oggi, e domani. Il passato viene posto sempre sul banco degli imputati, spesso a ragione, senza dubbio, ma non si potrebbe fissare lo sguardo per una volta anche sul presente e sul futuro, per quanto ciò possa sembrare stravagante, per cercare *lì* i motivi dell'angoscia?

Di fronte all'angoscia della vita si presentano due vie pericolose. La prima l'abbiamo descritta: non è bene occuparsi *troppo* intensamente dell'onnipresenza della minaccia distruttiva del male, se non ci si è esercitati a creare ferma fiducia traendola da altre fonti. L'altra via sbagliata consiste nel non prendere in considerazione il male, nell'espellerlo dalla consapevolezza quotidiana nella erronea speranza di poter così sfuggire all'angoscia. Poiché ciò che accade nel mondo esterno, guerre, fame rapine a danno della natura, persecuzioni e privazioni di libertà, tutte queste offese all'umanità operate dagli uomini, se non agiscono profondamente in noi coscientemente lo fanno inconsciamente. Sono convinto, ancor più, che noi tutti di quando in quando ci intratteniamo su un piano percettivo nel quale vediamo con estrema chiarezza queste cose, ne rimaniamo profondamente colpiti, per quanto tentiamo di disconoscerle. Esse ci ricordano il fatto che viviamo su questa terra per mettere il nostro peso sull'altro piatto della bilancia; per riallacciarci nuovamente alla sfera «prenatale in cui vengono posti i fini» (Rudolf Steiner), per riallacciarci ai motivi originari della nostra vita, che ordinariamente rimuoviamo, dobbiamo rimuovere nell'inconscio, per affrontare le esigenze di tutti i gironi. Ma quando li contrastiamo essi da *lì* riemergono risuonando come richiamo ammonitore come «coscienza interiore» di cui si è parlato nel secondo capitolo (par. 3: *La «coscienza interiore»*) riallacciandoci a Abraham Maslow. E

notte dopo notte si accendono con essi nuove forze di coraggio che portiamo oltre la soglia del risveglio. Ma affinché questo coraggio non debba immediatamente svanire è necessario che possa *agganciarsi* a qualche cosa. Ma a cosa può agganciarsi se noi non ci siamo abituati a trattare le grandi questioni dell'umanità nello stato di veglia e a rendere conto di ciò che noi personalmente abbiamo a che fare con esse?

A mio avviso tra le fonti dell'angoscia, che oggi è così diffusa, vi è non ultimo il fatto che gli uomini, indipendentemente dalla loro volontà, sono profondamente coinvolti dagli eventi che accadono nel mondo da un lato, e dall'altro dal fatto che sentono di allontanarsi continuamente dai compiti che essi a questo proposito hanno posto a se stessi lasciandosi scivolare nel sonno del tessuto di menzogne, autoinganni, sicurezze apparenti, cose accessorie sopravvalutate, che ci circonda. Sembra soltanto che noi non siamo toccati dai misfatti compiuti a livello planetario e dalle catastrofi che ne scaturiscono, quando li osserviamo con una mentalità massificata tipica del nostro attuale stato di coscienza (che stranamente contrasta con l'altrettanto tipica ipersensibilità che ci rende reciprocamente la vita tanto difficile), ma al contrario veniamo investiti e spaventati da queste cose su un altro piano della nostra coscienza.

compiti
non
partiti
avanti

Dobbiamo imparare a comprendere che direzione vogliamo prendere con tutta la nostra sensibilità e vulnerabilità, con questa «estroflessione» che non si è mai presentata contemporaneamente in così tante persone, perché alla soglia del secondo millennio siamo dotati della capacità di farci impressionare e toccare più intensamente di quanto non desidereremmo. Il coraggio del cambiamento, dell'intervento energico per ciò che viene riconosciuto interiormente come giusto e degno di essere perseguito, vorrebbe congiungersi con questa sensibilità d'animo, che oggi si presenta come angoscia torturante, proprio perché il suo «carattere di chiamata» (Hicklin), il suo annuncio

non viene compreso. «Vorremmo essere *più vitali* e sentire di più, ma ne abbiamo paura» (Maslow).

Vorrei esprimere la cosa in modo leggermente diverso: noi *vorremmo riuscire* ad essere più vitali e a sentire di più, ma rifuggiamo spaventati da ciò. Tutto ha un senso anche l'angoscia, di cui oggi molti soffrono. Essa annuncia una nuova qualità sociale e spirituale. Chiudere gli occhi di fronte a ciò, porta soltanto al fatto che ci si chiuda in una falsa dimensione del privato, che si conduca una vita costituita ormai soltanto da manovre di evitamento di sé, e dall'illusione di una indifferenza che non corrisponde alla verità. L'esito è la solitudine, l'amarezza e, più forte di prima, l'angoscia. D'altro canto è meglio non provare a destare in sé questa nuova forza sociale e spirituale con leggerezza, senza preparazione, esigendo da sé una disponibilità alla sofferenza e alla compassione, per la quale non si è ancora pronti. Gli esiti potrebbero essere fanatismo, violenza, ricerca di protezione presso cattivi consolatori oppure, anche qui, solitudine e un'angoscia ancora maggiore. Chi vuole scegliere la via di accettare l'angoscia, prendendo da essa il coraggio del cambiamento delle condizioni che la suscitano per l'impegno sociale, per la cura verso nuove forme della convivenza umana, per un nuovo rapporto con la natura, per l'attività volta alla pace, per l'educazione infantile, per la cura dei malati, per la cooperazione economica (o quant'altro possa essere in questione per il singolo nel luogo in cui opera); chi vuole scegliere e dunque non evitare questa via, cooperando in misura proporzionata alle sue forze, deve prestare attenzione a procurarsi sorgenti di forza animiche, e a non abbandonare mai lo sforzo di compenetrare conoscitivamente i contesti in cui si è inserito con la sua attività e a cui ha partecipato interiormente. Egli deve percorrere sentieri conoscitivi che, superando il materialismo, sorto da una paura inconscia, conducano nuovamente all'uomo; deve fare in modo di congiungersi animicamente a fonti vera-

mente arricchenti come l'arte, la meditazione, la cultura del dialogo, o la cura di comunità orientate a ideali cristiani; e comprendere contemporaneamente che «ogni uomo può essere [...] un luogo di oggettivo superamento di possibili danni» (Glöckler), sforzandosi di assumere un atteggiamento corrispondente al fatto che questo principio potrebbe costituire una soluzione. L'angoscia chiama il senso. «Il trio giustizia, pace, conservazione del creato è – per la discussione sulla questione del senso – un tema nuovo e irrinunciabile» (Hans-Dieter Schorege¹). A ciò ognuno può dare un contributo.

Le linee direttive pedagogico-terapeutiche tracciate nel penultimo capitolo di questo libro, sono da considerare soltanto con riserva come consigli per un «uso domestico». Senza dubbio se ne possono ricavare punti di vista essenziali per l'educazione infantile. Chi conduce nell'insieme una vita autonoma, ma si è convinto che angosce esagerate costituiscono per sé un peso duraturo per molti versi dannoso, può ugualmente far tesoro della direzione indicata nel libro in cui dovrebbe muoversi lo sforzo per un'autoeducazione. Sarebbe ugualmente auspicabile una consulenza con una persona competente in questo campo, che possa precisare nel caso singolo ciò che qui viene detto in forma generale.

Le cose stanno diversamente nel caso di una nevrosi d'angoscia cronica. In questo caso in un primo momento è necessario un intervento medico-psichiatrico, o se del caso una permanenza più lunga in una clinica specializzata in psicosomatica. Il paziente che soffre di angoscia in senso stretto non potrà, senza preparazione e senza un accompagnamento, mettere in pratica i consigli dati in questo libro già solo per il fatto che l'angoscia nel circolo vizioso della nevrosi gli

1 H. Dieter Schorege, ... und alles hat wieder einen Sinn. Wege aus Lebenskrisen, Gütersloh 1991.

impedisce proprio di compiere i passi volti a superare l'angoscia. Il trattamento di una tale malattia mediante una permanenza in clinica e una successiva assistenza ambulatoriale, è molto difficile e a volte dura anni. Specialmente nel trattamento ambulatoriale moltissimo dipende dal personale rapporto di fiducia tra medico/terapeuta, e paziente. Questa base non può essere creata in base a un contratto. Nessun terapeuta ragionevole prosegue un trattamento se percepisce che da questo punto di vista mancano le premesse. Qui una reciproca sincerità è necessaria; ogni orgoglio terapeutico (io devo riuscirci, dispongo della migliore concezione terapeutica) tende a fuorviare. L'esperienza mostra effettivamente che pazienti affetti da angoscia, inizialmente non vogliono fare spontaneamente proprio ciò che potrebbe aiutarli. Perciò la relazione terapeutica deve essere tale da motivare il paziente a compiere i primi passi a osare, se non per convinzione personale almeno per amore del terapeuta. Detto in altro modo: il terapeuta ha bisogno di una delega che gli consenta di operare fino a un certo punto in modo strutturante all'interno della vita privata del paziente. Questa delega viene data dal paziente stesso sulla base di un autentico rapporto di fiducia, che in una certa misura e per un determinato periodo di tempo, dovrebbe comportare una dipendenza liberamente scelta da un'autorità riconosciuta come incontestabile. Nessuno tuttavia riconosce ad un altro una autorità degna di fiducia soltanto sulla base di una qualificazione professionale, un'ottima reputazione o altro. Qui svolge inoltre un ruolo la differenza d'età anche se non necessariamente. Come quarantenne posso esercitare una simile autorità spesso su giovani o adulti fino al venticinquesimo-trentesimo anno d'età; nei primi incontri con pazienti più vecchi li ho consigliati di rivolgersi a un terapeuta più maturo dal punto di vista dell'età e dell'esperienza, in quanto ho semplicemente avvertito che essi (malati o non malati) in condizioni

normali sarebbero stati predestinati a darmi dei consigli più di quanto non potessero riceverne da me.

La terapia ambulatoriale in caso di pazienti affetti da angoscia non deve essere condotta necessariamente da un medico. Ma un medico dovrebbe accompagnare sempre sullo sfondo il trattamento, di modo che venga fornito il necessario sostegno medicamentoso, ma anche come garanzia per il paziente e per il terapeuta non medico in considerazione dei molteplici disturbi corporei che compaiono in occasione della nevrosi d'angoscia. Noi consideriamo ideale la combinazione di massaggi e rimedi prescritti dal medico. Nel caso dei bambini svolge una importanza centrale una terapia costituita dal gioco e da esercizi condotti in modo conforme alla pedagogia curativa. Le attività di gioco e di esercizio vengono integrate da un lavoro terapeutico con le fiabe, dalla pittura e dal modellaggio secondo il metodo della pedagogia curativa, così come anche da una intensa attività di consulenza rivolta ai genitori. Anche in questo caso la relazione personale è di importanza decisiva.

SOMMARIO

Introduzione	5
Capitolo 1	
L'essenza dell'angoscia. Come impostare la questione	9
1. L'angoscia è qualcosa di «negativo»?	9
2. Angoscia dell'angoscia.	17
3. Come ci sperimentiamo nell'angoscia?	25
4. Riassumendo	32
Capitolo 2	
Il carattere perturbante dell'essere Il coraggio della sconfitta	37
1. Ha senso proporsi come scopo l'assenza di dolore?	37
2. Del vero benessere oppure: ognuno è stato almeno una volta un codardo	43
3. La «coscienza interiore»	47
4. Riassumendo	52
Capitolo 3	
Angoscia, sonno, infanzia	55
1. Un <i>excursus</i> sulla questione della causa e della colpa	55
2. Il naufrago	63
3. Signora H. (un caso clinico)	70
4. Angoscia e sonno	74
5. Come lo stato di coscienza di sonno può impartire insegnamenti allo stato di coscienza di veglia (una chiave interpretativa)	82
6. L'angoscia e i sensi (un breve sguardo sulla dottrina dei sensi)	94
7. Sguardo d'insieme e indicazioni pedagogico-terapeutiche	106
Appendice	117

