DOPPIOZERO

Una guida per la crisi di mezza età

Stefano Carpani 12 Gennaio 2025

Il quarto appuntamento della nostra rubrica bimestrale di conversazioni psicosociali ci porta negli Stati Uniti, dove incontriamo James Hollis, analista junghiano di fama internazionale e autore di numerosi libri. Conosciuto affettuosamente come *Jim* dai suoi colleghi e lettori, Hollis è una delle figure più note e amate della comunità junghiana contemporanea.

A differenza di molte personalità odierne che cercano visibilità a ogni costo, Jim si distingue per la sua natura riservata e introspettiva, incarnando un ideale lontano dal narcisismo dilagante nella società moderna.

Un aneddoto curioso: Jim è l'unico junghiano in vita a cui i suoi estimatori hanno spontaneamente dedicato una pagina Facebook, un tributo alla sua influenza e alla profondità del suo lavoro.

Tra i suoi contributi più significativi spicca il libro che esplora quella fase della vita spesso definita "crisi della mezza età", ma che lui ha ridefinito *The Middle Passage* (1993).

Hollis è una delle rare figure junghiane che, insieme a giganti come Jung stesso e un altro Jim (Hillman), ha saputo trascendere i confini della nicchia junghiana, portando la psicologia analitica a un pubblico più vasto e contemporaneo.

Jim, cosa significa anima?

Gli esseri umani sono quelle strane creature, sempre in cerca di qualcosa di "mancante." E così si avventurano in una continua ricerca, sempre desiderando, mai soddisfatti... di qualcosa. La tragica ironia è che cercano ciò che hanno sempre avuto dentro di sé: l'anima.

Nella società post-moderna il legame con l'*altro* misterioso, un tempo mediato dalla mitologia tribale e dai rituali efficaci, si è eroso, lasciando gli esseri umani alla deriva, senza guida, e piuttosto irascibili. *Disuniti*, quindi sedotti, cercano

appagamento attraverso più sesso (o migliore), inseguono oggetti scintillanti oppure, in alcuni casi, tentano di riaccendere un legame con gli dèi (sbiaditi), ormai svaniti da tempo.

Il filosofo presocratico Eraclito affermava: "Non si scopriranno mai i limiti dell'anima, anche se si percorressero tutte le strade—tanto profonda è la sua misura". Ciò che intuiamo e chiamiamo anima rimane un mistero. Ne sappiamo molto poco, eppure la sua presenza è tangibile e reale. La parola *psyche* è il termine greco per "anima" e ha origini etimologiche che rimandano a due fonti. La prima è il verbo *psychein*, che significa "respirare". Essa rappresenta la forza vitale che fluisce dentro di noi: quell'atto di inspirare ed espirare, il respiro invisibile dell'energia che attraversa il corpo, lo anima e gli infonde l'essenza dell'anima stessa. La seconda origine si collega all'immagine della farfalla, simbolo di trasformazione: dal bozzolo, col tempo, emerge qualcosa di straordinariamente bello. La farfalla è sfuggente; non puoi afferrarla mentre si libra nell’aria, eppure la sua presenza affascina. Queste due immagini incarnano una fantasia primordiale, arcaica e metaforica, che cerca di intuire il mistero della psiche. Offrono simboli che conosciamo, simulacri o frecce indicatrici di ciò che possiamo solo sperimentare, senza davvero comprenderlo.

Cosa ci succede quando siamo disuniti o separati dalla nostra anima?

Sperimentiamo una sofferenza profonda che inevitabilmente si riflette nel mondo: nelle nostre relazioni, sui nostri figli e nella società nel suo complesso. Come osservava Jung, la nevrosi è una sofferenza che non ha ancora trovato il proprio significato. Questo non elimina la sofferenza, ma ci ricorda che scoprire il significato del nostro travaglio può aiutarci ad affrontare i momenti difficili. Il modello junghiano richiede molto da una persona, ma offre in cambio ricompense altrettanto profonde. Come ho detto a più di un paziente, l'obiettivo non è "curarti," perché non sei una malattia. È piuttosto un invito a un dialogo più profondo, capace di rendere la tua vita più interessante e di condurti attraverso paesaggi spirituali inaspettati. Questi luoghi, sebbene non previsti, aggiungeranno sfumature più ricche, più oscure e variegate alla trama della tua esistenza.

Come e dove si svolge questo dialogo?

Grazie alla mia analisi, ho imparato a onorare il mondo dei sogni e dell'immaginazione attiva. Questo mi ha portato a iniziare a pormi domande come: "Qual è il significato di questa scelta?" Una domanda apparentemente semplice, ma capace di avviare un’indagine profonda, quasi forense, nel territorio

dell’anima.

Il territorio dell'anima è quello dell'inconscio...

Il problema dell'inconscio è che è, appunto, inconscio. Recentemente, mentre mi trovavo in ospedale, un’infermiera mi ha chiesto cosa facessi nella vita e in che modo la psicologia analitica fosse diversa dalla psicologia ordinaria. Io le ho risposto che cerchiamo di avviare una conversazione con l'inconscio. Dopo aver riflettuto per un momento, mi ha risposto: "Ah, ho capito, lavori con le persone in coma." Devo ammettere che questa risposta mi ha sorpreso, e più riflettevo su di essa, più mi rendevo conto che, per molti di noi, ha senso pensare che la maggior parte del tempo siamo in stati alterati, mossi da paure, rispondendo alle sfide della vita con comportamenti automatici e riflessivi, senza essere pienamente consapevoli dei vasti psicodrammi che si svolgono sotto la superficie delle cose. Sebbene la cultura popolare sia spesso un ampio campo di distrazioni dalla vita dell'anima, in molti percepiscono che qualcosa di vitale manca in tutto quel lampeggiare, fascino e frenesia.

La famosa distinzione fatta da Freud tra istinti e civiltà? O meglio: civilizzare gli istinti!

Secondo Jung, gran parte dei nostri problemi derivano dalla separazione dai nostri istinti. Il nostro viaggio sulla Terra inizia in totale impotenza e dipendenza da coloro che il destino ci ha assegnato, e per questo sopravviviamo come esseri "adattati". Col tempo, questi adattamenti che ripetiamo quotidianamente si trasformano in risposte automatiche, talvolta autonome, alle sfide che ci derivano dalla famiglia e dalla cultura che ci sono state imposte. Non c'è quindi da stupirsi se finiamo per diventare estranei a noi stessi o addirittura i nostri peggiori nemici. Ci aggrappiamo anche ai nostri comportamenti disfunzionali, perché sono la barca che ci ha portato fin qui. A volte, il naturale processo di maturazione ci consente di superare le paure infantili e i comportamenti epifenomenici, ma spesso essi si radicano in noi, trasformandosi in governi ombra. Spesso, è necessario attraversare una crisi, una perdita di energia o una serie di problematiche che ci costringono a fermarci e finalmente affrontare la realtà, magari iniziando una terapia, o forse affrontando tutto da soli.

Stai facendo riferimento a quella che molti definiscono la crisi di mezza età?

Mi riferisco a quella fase della vita in cui recuperare sé stessi diventa il progetto fondamentale della seconda metà della vita.

Dante, e così anche Jung, ritenevano che questo avvenisse intorno ai 35 anni. Cioè, quando ci rendiamo conto di non essere più immortali.

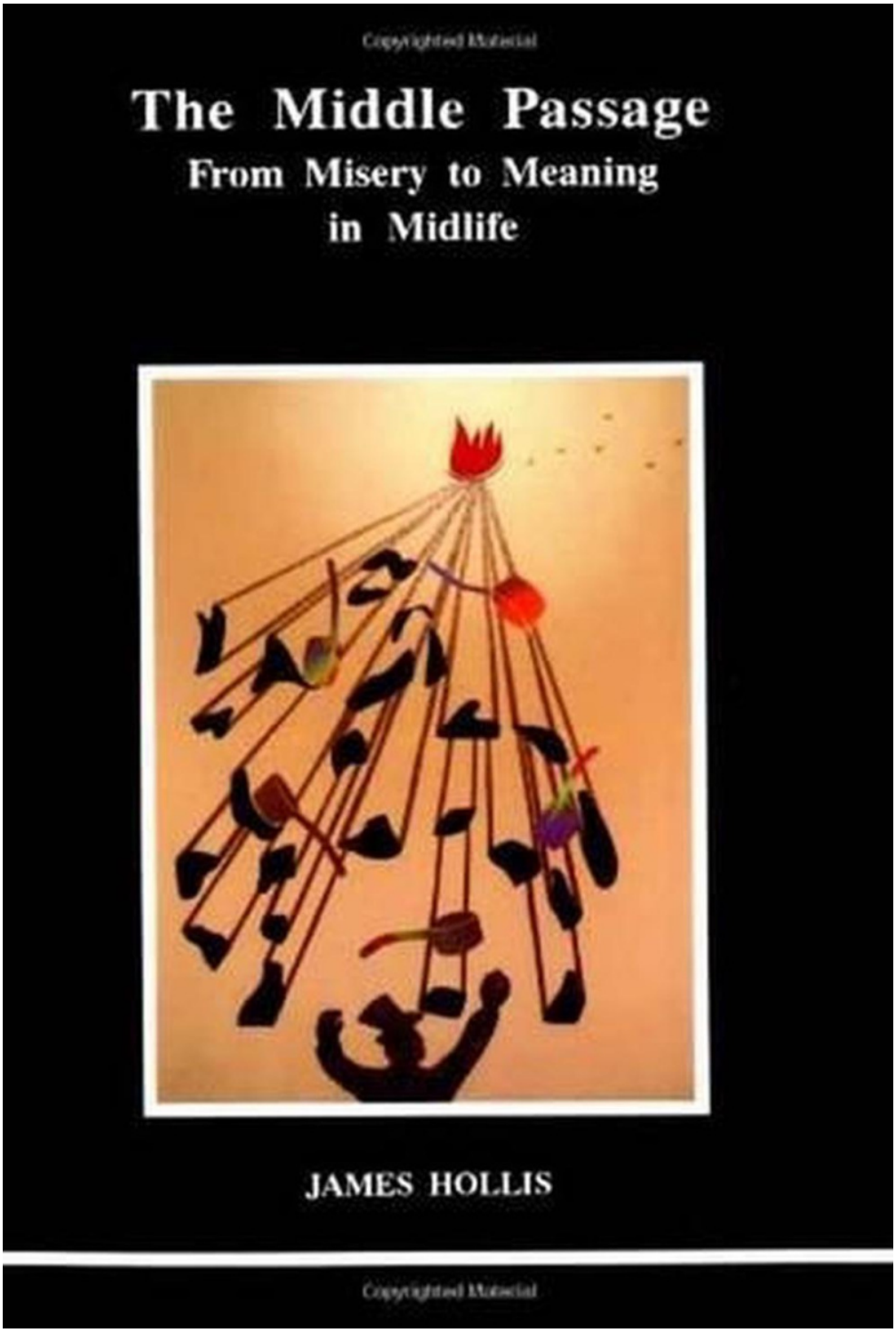
Esattamente. Questo ci porta a cercare e separare i fili intrecciati del nostro Sé dalla miriade di voci che richiedono la nostra attenzione, mentre la nostra lealtà (John Beebe direbbe *integrità*) interiore acquisisce una nuova urgenza. Questo processo selezione, quindi discernimento, nasce da un atteggiamento di consapevolezza critica che si va pian piano sviluppando.

Quali sono le domande che i tuoi pazienti si pongono "nel mezzo del cammin" della loro vita?

"Da dove proviene questa necessità di cambiamento?" Oppure, "Questo cammino ingrandisce o riduce il mio viaggio?" Queste sono le domande che ciascuno di noi deve porsi per vivere una vita più autentica.

E cosa succede quando ce le poniamo?

Prima o poi, ciascuno di noi è chiamato a fare i conti con la sofferenza. Prima o poi, il male si insinua nelle nostre vite, portando con sé la perdita, la sconfitta e le seducenti tentazioni di stanchezza e fuga. Tuttavia, anche le ore più buie fanno parte della ricchezza di questo viaggio che chiamiamo vita. Qualunque cosa accada "là fuori", molto di più ci viene chiesto dall'interno. Mantenere energia, concentrazione e un forte impegno per la crescita e l'apprendimento è difficile, ma fondamentale per la profondità e la dignità del nostro cammino. Ogni volta che la ruota del tempo gira, la vita ci riporta alla domanda: "come vivrai di fronte a una situazione su cui apparentemente non hai alcun controllo?" Questa domanda rende la sfida profondamente personale. Jung, in una lettera del 1950 a Olga Fröbe-Kapteyn, sottolinea che l'individuazione si compone di tre fasi, e che la psicologia può aiutarci solo con la prima: la comprensione. Poi, dice Jung, arrivano le qualità morali dell'individuo: il coraggio di affrontare ciò che deve essere affrontato, la persistenza e la resistenza nel tempo, finché non iniziamo a vivere in modo diverso.



Sembrano compiti impossibili ...

"Cosa ti sostiene quando nulla ti sostiene?", diceva sempre Jung.

Cosa?

Prima o poi, l'edificio costruito del falso sé si eroderà, fino a collassare, e allora si entra nella notte oscura dell'anima. In tutta quella oscurità intimidatoria, si troverà almeno una scintilla di luce che guida attraverso e fuori dalla foresta oscura? Se troviamo, ci aggrappiamo e rischiamo quella fiammella di luce, allora

sappiamo di portare dentro qualcosa che trascende le limitazioni ordinarie dell'ego che ci legano al noioso ciclo della ripetizione. Una persona del genere sa da quel momento in poi che non è mai sola nella sua solitudine, che non è mai priva di sostegno interiore e che, se proviamo semplicemente a fare la prossima cosa giusta come crediamo che sia giusta, qualcosa dentro di noi si alzerà e ci sosterrà.

Stai parlando di provvidenza o resilienza?

Nel vasto mare stellato dell'universo, l'anima umana ha una resilienza e una galleggiabilità che non si conoscono... finché non le conosci.

Galleggiabilità? Ma come possiamo affidarci alla “galleggiabilitá dell’anima”?

La poetessa Emily Dickinson l'ha scritto in un aforisma: "Il marinaio non può vedere il nord, ma sa che l'ago della bussola può." La sua intuizione del 1863 ci ricorda che quando ci avventuriamo nei mari agitati di un viaggio incerto, dobbiamo ricordarci di portare e fidarci della bussola interiore che ci indica il vero nord dell'anima.

Il marinaio sa di non essere mai davvero solo, nemmeno nella solitudine più assoluta. La sua esperienza e saggezza lo accompagnano sempre.

Sono profondamente grato per il lavoro di Jung e di tutti quei colleghi che hanno aperto cammini, metodi e prospettive più ampie. Mi hanno sostenuto, offerto intuizioni e speranza, e mi hanno fatto sentire che non ero solo. Se restiamo fedeli a ciò che è giusto per noi stessi e per i nostri pazienti, offriamo una compensazione fondamentale rispetto all’approccio dominante della nostra cultura, che privilegia la semplice attenuazione dei sintomi. In contrasto, noi ci concentriamo sul problema del significato del simbolo, che considero alla radice della maggior parte delle forme di psicopatologia.

Quindi, è possibile coltivare l’anima oggi. Giusto?

Una collega e amica ha recentemente sognato di trovarsi su una zattera in mare aperto, quando una grande figura è emersa dalle profondità. Si è trovata sospesa sopra una balenottera bianca, che la trasportava insieme alla sua zattera. Poi ha aggiunto: "Mentre si muove sotto di me, mi adatto al suo movimento, consapevole che devo cavalcare il suo slancio, sapendo che è la balena, non io, a comandare. È una corsa meravigliosa, e sorrido mentre poi nuota via."

Sono convinto che tutti noi desideriamo (anche senza saperlo o ammetterlo) conoscere ciò che si muove sotto la superficie delle nostre vite. Desideriamo tutti vivere la piena gioia e il terrore di quel viaggio. Desideriamo tutti entrare in contatto con ciò che ci guida attraverso questo cammino che chiamiamo vita!

Il sogno della tua amica e collega è sicuramente un sogno guida. Da dove vengono quei sogni?

Non lo potremo mai sapere con certezza e rispondere a questa domanda. Eppure, queste presenze sono palpabili e inconfondibilmente nostre. Non sapremo nemmeno chi o cosa le ha generate. Ma se prestiamo attenzione alle loro immagini, scopriremo un tesoro. Scopriremo che qualcosa dentro di noi ci conosce meglio di quanto noi conosciamo noi stessi. Questo qualcosa sta cercando di guidarci, correggerci e informarci su come affrontiamo e ci immergiamo nel mondo.

Jung definiva questa voce come la Vox Dei, una voce "che spesso si oppone bruscamente alle nostre intenzioni soggettive e talvolta può costringerci a prendere una decisione estremamente sgradevole".

Ciò che ci permette di seguire l'autonomia della nostra funzione emotiva, che non solo si scarica neurologicamente, ma offre anche un'analisi qualitativa dal punto di vista di quella fonte interiore di conoscenza.

Ci puoi dire qualcosa in più?

Ormai sappiamo che i nostri sintomi sorgono per avvisarci, per cautelarci e per reindirizzarci secondo un'agenda che non è sempre confortante per l'ego: l'agenda dell'anima. Quando impariamo a dialogare con i nostri sintomi, avviamo una conversazione profonda con noi stessi. Molto più profonda di quanto sia possibile attraverso la vita conscia.

Ma è possibile questo nella società contemporanea post-liquida?

La sociologia ci insegna che fino alla fine del XIX secolo, l'idea di "progresso" animava il mondo occidentale—una società migliore, migliore salute e longevità, pace internazionale e forza attraverso la coltivazione del carattere personale. Oggi, invece, afferma Bauman è il cambiamento per il cambiamento stesso a guidare le nostre vite. E così diventiamo qui "fantasmi affamati," descritti dalle tribù indigene d'America: invadiamo, divoriamo, andiamo avanti e ripetiamo il processo incessantemente.

Ritengo che la nostra società sia sempre più frammentata, inquieta e antagonistica. Ma credo che sia giusto e accurato dire che abbiamo gli strumenti per affrontare questo periodo di frattura e discordia.

Il nostro lavoro, aiutare le persone a trovare la loro bussola interiore, rimane uno strumento che aumenta la capacità degli individui di mantenersi aggrappati alla loro guida interiore in tempi di transizione. L'avvento di internet, il mondo di Zoom, significa che sempre più persone a distanza, o quelle svantaggiate, possano accedere a questa fonte di istruzione e incoraggiamento evolutivo. Allo stesso tempo, gli stessi ambienti sono pieni di ideologie piene di odio e di mille seduzioni dello spirito. Tutto ciò che possiamo fare è quello che possiamo fare, e quando andiamo a letto la notte, crediamo che possa fare qualche piccola differenza.

Grazie Jim, e buon 2025 a te e a chi ci legge.

Buon anno a te, Stefano.

Leggi anche:
Stefano Carpani | Coltivare l'anima nella supersocietà
Stefano Carpani | Coltivare l'Anima nella Supersocietà 2. Il bambino di cioccolato
Stefano Carpani | L'età tragica dei corpi senz'anima
Stefano Carpani | Luigi Zoja: cosa sta succedendo oggi?

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO

