



Gian Piero Grandi

Nella tana dell'inconscio: locus suspectus

Narrativa di Psicoterapia in età evolutiva

A N A N K E
lab

© 2019 ANANKE lab sc
Tutti i diritti riservati / All rights reserved
ANANKE lab sc
Via Lodi 27/C – 10152 Torino (Italy)
www.anankelab.com, e-mail info@anankelab.com

ISBN 978-88-98986-81-1

Gian Piero Grandi

**NELLA TANA DELL'INCONSCIO:
LOCUS SUSPECTUS**

Narrativa di Psicoterapia in età evolutiva

Prefazione di Gian Sandro Lerda

A N A N K E*lab*

INDICE

Ringraziamenti	7
Prefazione di <i>Gian Sandro Lerda</i>	9
1. Nella tana dell'inconscio: locus suspectus.	13
2. Prima prigione: il lato oscuro del Cavaliere	17
3. Seconda prigione: le stelle dell'orsa maggiore	25
4. Terza prigione: il destino dei cavalieri	43
5. Quarta prigione: il mare della paura	55
6. Quinta prigione: gotico e perturbante	63
7. Sesta prigione: i demoni possono piangere	87
8. Settima prigione: il luccichio interiore	99
9. Ottava prigione: la finestra segreta	111
10. Nona prigione: casual e hardcore	119
11. Decima prigione: chi parla?	125
Riflessioni conclusive	133
Filmografia	135

RINGRAZIAMENTI

A mia moglie Francesca che ha sempre creduto in me e che continua a spronarmi invitandomi a non arrendermi mai.

Alle mie piccole bambine Chloé ed Esmeralda. Il vostro arrivo ha riempito di gioia la nostra vita e mi ha dato la forza per continuare a scrivere.

Ai miei genitori, da sempre maestri nella mia formazione come uomo prima e come terapeuta in seguito. Mi avete insegnato preziosi valori umani.

Ai mia sorella che insieme ai miei genitori mi ha cresciuto donandomi amore e forza.

A mio fratello che è da sempre il più bel regalo che abbia mai avuto.

All'amico Giansandro che ha avuto la pazienza di leggere questo mio libro e condividere assieme questo viaggio.

Ultimo ringraziamento ma primo nel mio cuore: all'amico, maestro, compagno di giochi Bruno Vidotto. Mi manchi tantissimo. Se sto continuando a crescere è anche per merito tuo che mi hai sempre appoggiato.

PREFAZIONE

di *Gian Sandro Lerda*

Spesso la lettura di un buon libro si prospetta come un viaggio: dalle prime pagine siamo presi per mano e introdotti, talvolta con delicatezza, altre volte prepotentemente, in ambienti, paesaggi, scenari più o meno distanti dalla nostra realtà quotidiana, in cui incontriamo personaggi, reali o fantastici, che ci raccontano una storia. E quella storia ci parla di loro, ma al contempo parla di noi. Ci lasciamo condurre e ci immergiamo in altri mondi, per poi ritrovarci dentro noi stessi, a confronto con la nostra umanità, le nostre rappresentazioni e i nostri vissuti.

Questo peregrinare attraverso e tramite le narrazioni ci aiuta ogni volta a comprendere qualcosa di più, ad aprire nuovi orizzonti dentro e fuori di noi, a scoprire o ri-scoprire ciò che spesso inconsapevolmente alberga nella nostra anima e che solo le luci dell'esperienza, dell'incontro con l'altro e della riflessione possono parzialmente illuminare.

Di certo questo bel lavoro di Gian Piero Grandi, venuto alla luce nel solco del suo interesse per la mitologia antica e moderna, radicato nel terreno della sua formazione personale e professionale e alimentato dalle condivisioni di pensiero e di vita all'interno dell'Istituto di Psicologia Individuale "A. Adler", è un'avvincente rappresentazione di un viaggio nell'animo umano, tanto affascinante quanto irto di pericoli e paure.

Un viaggio che richiede coraggio, un viaggio che molti non affrontano mai, alcuni fingono di intraprendere, altri abbozzano e si ritirano, altri ancora auspicano ma non praticano veramente.

Ci sono poi coloro, apparentemente sfortunati, che si avventurano perché costretti da un malessere che non si cura in altri modi, ed infine coloro che, forse troppo pochi, lo desiderano e lo percorrono per conoscere se stessi, per accedere alla possibilità di un'esistenza più consapevole e piena, come soggetti responsabili e portatori di un significato per sé e per gli altri.

Il viaggiatore si incammina e via via incontra luoghi, personaggi, ombre, guide. Viene così a contatto con parti di sé sconosciute o dimenticate, con bisogni, paure, istinti della cui esistenza si ha

solo un vago sentore, che compaiono in maniera assurda nel mondo dei sogni e popolano i miti, le storie e le fiabe popolari di tutti i tempi.

Dimensioni di sé che incutono timore, angoscia, disorientamento, che hanno radici nei nostri vissuti infantili, nelle spinte istintuali, nella natura dell'uomo, nelle incognite del crescere e del trasformarsi, nella precarietà del mondo moderno. Parti oscure spesso negate e proiettate, non riconosciute grazie ad un sistema di finzioni che ci salva dall'angoscia, ma ci intrappola dietro a maschere, convinzioni rigide e abitudini.

Intraprendere il viaggio non vuol dire sconfiggere le tenebre, eliminare l'oscurità e rendere tutto luminoso, e neppure perdersi nel caos, annegare nell'indeterminato, essere travolti e annientati dalle burrasche interne, ma imparare a riconoscere che cosa si muove dentro di sé, incontrare le proprie paure e dialogare con esse, confrontarsi con i propri demoni per coglierne la natura e gli scopi, scoprire le proprie risorse e il proprio coraggio, al fine di giungere a nuovi equilibri, ad una più sana convivenza ed integrazione tra le nostre parti interne, ad una visione più completa ed unitaria della nostra identità e della nostra esistenza, ad un muoversi nel mondo con uno sguardo capace di comprendere ed affrontare, anziché fingere e nascondersi.

Il viaggio avviene dentro di noi, ma ci mostra con chiarezza che il ripiegamento su di sé, la centratura esclusiva sui propri bisogni, il prevalere delle spinte egoistiche, lo svilupparsi di una visione egocentrica e di un funzionamento narcisistico non possono che essere portatori di sofferenza per sé e per gli altri, generatori di patologia individuale e sociale. L'illusione di onnipotenza, la convinzione di bastare a sé stessi, l'isolamento, l'uso dell'altro per colmare il proprio vuoto e soddisfare i propri bisogni, condannano l'uomo alla solitudine, all'impoverimento, al non riconoscimento di sé attraverso l'altro, alla finzione, fino alla follia.

Prendere contatto con la nostra interiorità, conoscere più profondamente la nostra natura non può che rivelarci e confermarci il nostro essere sociali; l'uomo è fatto per essere in relazione e non può crescere, vivere ed esprimere la sua umanità se non nella relazione. L'individuo non può vivere da solo, non può muoversi armonicamente nella realtà e nella propria interiorità se non accompagnato, se non alimentato da relazioni che danno vita e sen-

so, attraverso la reciprocità e la condivisione.

Allora anche il viaggio è intrapreso in compagnia, con qualcuno che ci affianca, a tratti ci guida, ci incoraggia, ci sostiene, ci spinge, ci consiglia, ci consola, ci permette di non perderci.

L'autore del libro parla a tutti coloro che hanno avuto il coraggio di mettersi in viaggio o lo stanno cercando, e anche a coloro che svolgono la funzione di accompagnatori dei viaggi altrui, come gli psicoterapeuti.

Lo psicoterapeuta incontra uomini e donne intrappolati nelle loro prigioni interiori e li affianca in un percorso di conoscenza e di liberazione.

Lo psicoterapeuta osserva, ascolta, si immedesima, riconosce, orienta, rispecchia, illumina, sostiene, abbraccia, scuote. E testimonia che solo attraverso e con l'altro è possibile conoscere sé stessi e trovare il coraggio di svincolarsi da catene che fanno soffrire, ma a cui con fatica si rinuncia.

Lo psicoterapeuta, come ci ricorda il nostro Maestro prof. Lino Grandi, ha gli strumenti per affrontare il viaggio ma non conosce i territori che attraverserà con la persona che accompagna: anche per lui è una nuova avventura, con l'emozione e i rischi che comporta. Anche lui soffrirà, gioirà, proverà sentimenti contrastanti e dubbi come e con il suo compagno di viaggio.

Lo psicoterapeuta può accompagnare i viaggiatori perché lui stesso è stato ed è un viaggiatore, ha percorso i meandri della sua anima insieme a qualcuno che è stato la sua guida e ancora adesso mantiene vivo quello spirito, perché il viaggio personale non finisce mai e attraverso i viaggi altrui anche il suo viaggio si arricchisce di nuove consapevolezza e nuove profondità.

Lo psicoterapeuta è prima di tutto un uomo e come tale vive l'incertezza del viaggio, ma proprio grazie alla sua umanità sa capire, sa aspettare, sa sorridere, sa sperare.

Auguro al lettore di lasciarsi condurre dalla narrazione e intraprendere questo viaggio ricco di suggestioni, immagini, emozioni raccontate con grande efficacia, con un linguaggio moderno ed accattivante, sostenuto da sicura competenza professionale. Un viaggio in cui il lettore si troverà coinvolto e immerso, perché è un viaggio che ci riguarda, è il nostro viaggio.

Gian Sandro Leda

Nella tana dell'inconscio: locus suspectus

Una galleria di ombre intrappolate tra realtà e finzione apre la strada alla caverna nella quale si ha paura di entrare; è l'inconscio, è ciò che non si conosce, che può far paura. È tutto buio al suo interno e si dispone solamente di una luce soffusa che lentamente può rischiarare il percorso da seguire.

Camminando adagio, con lo sguardo di un bambino, e alla ricerca di particolari si può lentamente scorgere il “tesoro” oggetto della nostra ricerca. Cosa si cerca; quale l'obiettivo del viaggio intrapreso. Un viaggio nell'uomo, nei ricordi più antichi e nascosti che si credeva dimenticati. Si apre davanti agli occhi un mondo di ombre che si ergono innanzi a noi. Ombre che possono in un primo momento incutere timore; ombre che non si conoscono e che non si ri-conoscono. Ombre di Eroi che sono state modello e ispirazione nell'infanzia, nell'adolescenza e nell'età adulta. Ombre, eroi, uomini; “spiriti” guida nella nostra crescita.

Come il prode Ulisse ci s'incammina nella discesa verso l'ade; con lo sguardo rivolto verso il basso e armati di conoscenza e di curiosità ci si avvicina alle sponde del fiume Acheronte aspettando il traghettatore di anime.

In lontananza una barca, una vecchia zattera guidata dal traghettatore di anime si avvicina. A bordo Caronte, pronto a riscuotere l'obolo d'argento, si accinge a farci iniziare la traversata: il viaggio dentro di noi, nel nostro mondo interno.

Sulla zattera di Caronte bisogna prestare attenzione a non cadere in acqua per non essere inghiottiti dalle anime che non hanno trovato riposo e non sono giunte nelle loro rispettive “prigioni” nelle quali purificare le loro anime e peccati.

Una volta giunti sulla riva opposta del fiume Acheronte ci si accomiata dal traghettatore e così, può iniziare il viaggio. La caverna che tanto spaventa si erge davanti agli occhi. Una lugubre scritta in greco antico recita: “lasciate ogni speranza voi che entrate”. È un monito per il viandante; un avvertimento che ha il compito di tenere i curiosi lontani. Guardare dentro di noi genera angoscia, timore e paura di scoprire un qualcosa che può non piacere. È

come un mare in tempesta nel quale si rischia di naufragare e sentirsi naufragi. Quanto si è disposti a vivere tale esperienza senza avere il controllo della situazione. È disposto l'uomo a lasciarsi trasportare e vivere dalle sue emozioni? Dove si rischia di naufragare?

Ma, senza naufragio, non può esserci conoscenza e non ci si può scoprire e tanto meno ri-scoprire. La paura di affrontare una scomoda realtà porta l'uomo a non voler intraprendere il viaggio e restare ancorato al presente e alle attuali condizioni che hanno costellato la sua crescita. Ciò che può apparire scomodo è spesso evitato e l'uomo preferisce vivere nella finzione piuttosto che provare a modificare il proprio punto di vista e convinzione.

L'immagine del naufrago non gli appartiene e preferisce talvolta restare ancorato al suo stile di vita in cui ha come l'obbligo e la necessità di controllare con tutte le proprie forze la realtà circostante. Così non fa altro che vivere all'interno di un'illusione di apparente felicità quando in realtà altro non è che vittima e preda del disagio che si è costruito e nel quale è immerso. Davanti al monito minaccioso scritto all'ingresso della caverna cade in preda al terrore; si manifesta forte in lui il timore di perdere e dimenticare chi è realmente: l'uomo che si è costruito nel corso degli anni. Ma il viaggiatore ha una meta da seguire e non si lascia intimorire e decide di proseguire il viaggio dentro di sé. Sa che nulla potrà togliergli la speranza che è una virtù propria dell'uomo. È artefice del proprio destino (*homo faber fortunae suae*), non teme né le "parche" né i demoni che potrà incontrare lungo il cammino.

Armatosi della luce della curiosità e della voglia di conoscersi si guarda intorno, respira profondamente e si accinge a varcare l'ingresso della caverna così da lasciarsi trasportare dalle onde burrascose del suo mondo interno. Ha inizio così il viaggio alla ricerca di sé; incontrerà gli eroi della sua infanzia sino ai più recenti; riscoprirà parti di sé che credeva ormai sopite e sepolte nel cimitero della dimenticanza. Nel suo viaggio si avvicinerà a loro; parlerà e si confronterà con il suo passato alla ri-scoperta di sé. Alcuni Eroi saranno sconosciuti e lasciati nel passato; altri potranno riaffiorare ed essere compagni di viaggio. Eroi che hanno costellato la nostra crescita; che in qualche modo ci hanno aiutato a essere ciò che siamo.

Si annuncia un viaggio nell'animo umano; un lento percorso nelle

“prigioni” della nostra anima, sede dei nostri ricordi e della nostra persona. Il viaggiatore s’imbatte in tutto ciò che è da considerarsi visibile e invisibile, affronterà i suoi demoni interiori andando a scovare i suoi lati oscuri. Sarà chiamato a scegliere la strada da seguire al fine di raggiungere la sua meta.

Si farà carico dell’altrui sofferenza, della tristezza che accompagna questo mondo e da essa imparerà a trarne forza per diventare portatore di luce e di speranza. Entrerà a contatto con i suoi istinti, con le emozioni e con la razionalità che spesso guida il suo pensiero. Capirà come talvolta è più importante abbandonare la via del controllo per prediligere quella del naufrago. Si lascerà trasportare dalle onde del mare in tempesta. Non si tapperà i timpani attraversando il mare delle sirene ma come Ulisse si farà legare all’albero maestro della sua nave per sentire e conoscere il magico canto delle sirene: creature vuoi belle ma allo stesso tempo minacciose e fonte di possibile inganno per l’uomo.

Perché l’animo umano è volubile e spesso cade vittima d’inganni che in un primo momento mostrano all’uomo ciò che crede essere fondamentale per poi rivelarsi alla fine possibile fonte di perdizione. L’uomo è corruttibile così come l’animo e pertanto deve sapere discernere il bene dal male. Spesso l’uomo, l’eroe, è chiamato a portare una luce che rischiari l’oscurità ma non sempre tale scelta è da considerarsi la migliore. Talvolta siamo chiamati a cercare una soluzione che permetta la convivenza di caos e cosmos. Luce e oscurità possono tra loro coesistere poiché come afferma la religione scintoista nel bene è presente una parte di male e viceversa. Sarà, quindi, chiamato a una scelta che permetta tale coesistenza. Dovrà vestire l’armatura di cavaliere della speranza e volando sulle ali dell’araba fenice risorgere dalle sue ceneri ed essere vassallo del bene, portatore di felicità e speranza. La speranza che costantemente siamo a ricercare nella costruzione di quella che possiamo definire la nostra identità.

Il viaggiatore non si nasconderà più dietro maschere che velano la sua vera essenza ma incarna il concetto di persona che esiste grazie alle sue relazioni. Non sarà più un uomo che crede di bastare a se stesso e abbandonerà la via dell’individualismo, del self made man per lasciare spazio all’importanza delle relazioni sociali e del suo essere nel mondo.

Nel suo viaggio imparerà a modificare e cambiare il proprio punto

di vista; proverà a guardare la realtà con occhi altrui poiché la realtà e il mondo cambiano a seconda di come li si guarda. Cesserà la paura di ciò che si nasconde nei luoghi oscuri, di ciò che incarna la paura e da essa ne trae forza e prende forma. Si vestirà delle sue paure guardandole fisse negli occhi e non da esse scappando. E, fatte queste premesse, il viaggiatore è pronto a iniziare il suo viaggio nell'animo umano. Il viaggio dentro sé che ognuno di noi compie solo con se stesso e guidato dalla luce della speranza.

Varcata la soglia della caverna il viaggiatore si accinge a entrare nella prima "prigione"; un mondo oscuro che metterà in contrapposizione, come detto, il bene e il male e in questo mondo interiore l'uomo sarà chiamato a compiere una scelta entrando a contatto con particolari tipi di Eroe spesso compagni e modelli nell'infanzia. In questo suo cammino conoscerà aspetti dell'Eroe che non aveva mai considerato. Lo guarderà, lo incontrerà vuoi con gli occhi di un bambino vuoi con quelli dell'uomo bramoso di verità e conoscenza.

Inizia il viaggio.

DELLO STESSO AUTORE

- Gian Piero Grandi, *Le Anime come strumento di terapia*, Ananke, 2014, Torino;
- Gian Piero Grandi, *Manuale Reattivo di Appercezione Tematica*, Ananke, 2018, Torino.

Un viaggio che richiede coraggio, un viaggio che molti non affrontano mai, che alcuni fingono di intraprendere, altri abbozzano e si ritirano, altri ancora auspicano ma non praticano veramente.

Il viaggiatore si incammina e via via incontra luoghi, personaggi, ombre, guide. Viene così a contatto con parti di sé sconosciute o dimenticate, con bisogni, paure, istinti della cui esistenza si ha solo un vago sentore, che compaiono in maniera assurda nel mondo dei sogni e popolano i miti, le storie e le fiabe popolari di tutti i tempi.

Dimensioni di sé che incutono timore, angoscia, disorientamento, che hanno radici nei nostri vissuti infantili, nelle spinte istintuali, nella natura dell'uomo, nelle incognite del crescere e del trasformarsi, nella precarietà del mondo moderno. Parti oscure spesso negate e proiettate, non riconosciute grazie ad un sistema di finzioni che ci salva dall'angoscia, ma ci intrappola dietro a maschere, convinzioni rigide e abitudini.



Gian Piero Grandi è laureato in Psicologia Clinica e di Comunità e specializzato in Psicoterapia a indirizzo individual psicologico dal 2013. Attualmente in supervisione permanente e in didattica individuale. Ha conseguito il titolo di analista S.I.P.I. nel 2015. È docente e formatore presso la Scuola Adleriana di Psicoterapia. Responsabile dell'Accademia del Test Proiettivo e coordinatore del Gruppo di Ricerca del Sestante. Svolge il ruolo di rappresentante dell'Area psicodinamica presso la Federazione

Italiana Associazioni di Psicoterapia (F.I.A.P.). Gestisce in qualità di redattore responsabile le riviste scientifiche "Il Sagittario" e i "Quaderni del Sestante". Nel lavoro clinico si occupa di adolescenti e giovani adulti, esperto in psicodiagnosi.

