

Fantasma magico

I contenuti e i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi opinioni personali dell'Autore, che non possono, pertanto, impegnare l'Editore, mai e in alcun modo.

Dario Oliveri

FANTASMA MAGICO

Psicologia

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2024
Dario Oliveri
Tutti i diritti riservati

Introduzione

Un viaggio folle, all'interno della mente umana, tra spunti filosofici e psicologici, per riscoprire idee che erano state abbandonate dalla psicologia, ma che sono invece ancora molto attuali. Questo libro vi sconvolgerà. Un viaggio alla scoperta dell'Altro-Da-Sé-Sepolto-Nella-Nostra-Mente. L'ipotesi di partenza è che la coscienza umana non sia una, ma sia duplice. Questa divisione aiuta a spiegare tutti i disturbi mentali e anche altri fenomeni. Un viaggio all'interno della dimensione psicopatologica, come se fosse causata da un altro *alieno*, permette di abbandonare concetti come energie e pulsioni in una nuova interpretazione psicodinamica che funge anche da ponte con il cognitivismo. Si tratta di un concetto che ricalca quello di *inconscio*, lo prende seriamente, ma anche se ne differenzia. Vi sorgeranno in mente nuove domande e non vedrete più il mondo e la mente come prima.

L'idea per questo libro mi è venuta nel 2019, tuttavia mi ero arenato in bassi fondali. Si trattava di un'idea ingenua che mancava di profondità, mancava, insomma, un elemento essenziale che non riuscivo meglio a definire. Ne intuivo le potenzialità, ma si trattava di un'idea incompleta. Dopo un periodo di euforia iniziale, di note prese assiduamente, è seguita una fase di abbandono. Dapprima riuscivo a intravedere tutti i collegamenti per questa idea, riuscivo a ricondurre a essa ogni cosa, ma avevo l'impressione che fosse una specie di delirio. Così l'ho abbandonata per quasi tre anni. Poi, nell'autunno del 2022 l'ho ripresa in mano.

In questi anni ne sono successe di cose, nuove persone, nuove idee, e così quella vecchia idea che avevo accantona-

to si è fatta risentire. Stavolta però sono riuscito a entrare in profondità in questa idea. Ho trovato quello che mancava anche grazie alle nuove persone che sono entrate nella mia vita, e alle vecchie persone che sono entrate in nuovi modi. Per questo, colgo l'occasione per ringraziarle. Barbara, Silvia, Jessica, Jennifer, Sharon, Beatrice, Sara, Valentina, Rocco. Tutte sono state importanti per me e per quest'opera. Grazie.

1

Il dividuo

Prima di iniziare il libro vorrei proporvi un gioco, un esperimento, sicuramente qualcuno di voi l'ha già fatto. Cercate uno specchio e fissate il riflesso del vostro volto senza sbattere le palpebre, cercando di fissare un punto fisso, ad esempio il punto a metà fra gli occhi. È necessario stare il più immobili possibile. Dopo circa un minuto i margini dell'immagine inizieranno a svanire. L'immagine del volto sembrerà diventare sempre più grigia. Dopo qualche altro istante vi sembrerà che il vostro volto inizi ad assumere strane forme, sembianze spaventose, sembrerà quasi diventato un volto demoniaco. Non leggete oltre fino a quando non avrete concluso questo esperimento. La ragione la scoprirete presto.

Avete concluso l'esperimento? Avete visto il volto demoniaco? Bene, ora possiamo affrontare la domanda principale, la domanda che guida tutto questo libro. Che cos'è il fantasma magico? È il frutto della mia immaginazione. È un concetto che permette di spiegare tutta una serie di fenomeni mentali, e lo fa in modo concreto, senza bisogno di ricorrere a concetti astratti come le energie psichiche. Diciamo che parto dall'inconscio, e poi prendo una strada del tutto fantasiosa, se vogliamo, delirante, e costruisco qualcosa che è derivato dall'inconscio, ma che ne è anche differente. Il fantasma magico è un'entità antica, che vive dentro di noi, sovrapposta a noi, distinta e pure collegata. È una volontà primordiale che ha bisogno delle nostre facol-

tà mentali, ma che ne è anche schiacciata. Spero di avervi lasciati un po' confusi fino a questo punto. Bene! Proseguiamo.

Avete mai sentito parlare dello “spirito creativo”? Bene, il fantasma magico è lo *spirito* dentro allo spirito creativo. È la spiegazione del fatto che quasi ogni religione ha un concetto di anima, di spirito, di soffio vitale o qualcosa di simile.

Gli antichi egizi avevano il concetto di Ba e di Ka. Il Ba era la manifestazione fisica delle capacità della persona (sebbene potesse andare nel regno dei morti)¹, mentre il Ka era la cosiddetta forza vitale, una sorta di entità che viveva sovrapposta alla persona condividendone le esperienze². Il concetto di Ka è molto affine al concetto di fantasma magico.

I Greci avevano il concetto di Daimon e di Eidolon. Il Daimon era una sorta di spirito guida della persona, Socrate affermava di avere un Daimonion (“divino qualcosa”) sotto forma di una voce che lo redarguiva degli errori (senza però dirgli cosa fare). L'Eidolon invece “è un sostituto della realtà divina” che “prende vita ed entra nella dimensione del reale”³, una sorta di immagine residua dell'assenza della persona che la collega al mondo onirico. Il concetto di Daimon è affine a quello di fantasma magico.

Vorrei far notare che il concetto di fantasma magico, pur essendo nato in modo indipendente, presenta sovrapposizioni con il concetto del Daimon greco e con il concetto del Ka egizio, in quanto è una sorta di forza vitale sovrapposta a noi che condivide le nostre esperienze e che funge da spirito guida. Questa coincidenza può benissimo essere il frutto di una contaminazione culturale. Mentre i concetti di Ba

¹ ŽABKAR, LOUIS V. (1968). *A Study of the Ba Concept In Ancient Egyptian Texts*. University of Chicago Press, Chicago.

² Fois, M. (2016). *I Miti Egizi*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

³ Pala E. (2010). Tra magico e sacro: gli Eidola nella Grecia Arcaica e Classica. *ArcheoArte. Rivista elettronica di Archeologia e Arte*.

ed Eidolon sono compatibili con il nostro corpo fisico, se ammettiamo di vivere in una realtà illusoria: non intendo qualcosa tipo Matrix, ma intendo il fatto che ragioniamo per rappresentazioni mentali, e operiamo quindi i nostri pensieri non sugli oggetti reali, ma sugli oggetti mentali. Pensiamo e agiamo, quindi, su rappresentazioni fantasmatiche del mondo. Gli Eidola infatti sono assimilabili a oggetti mentali, in quanto la rappresentazione che abbiamo di qualcosa è un Eidola che risiede nella nostra mente, e la percezione che abbiamo delle persone si manifesta come un Ba, ovvero quando pensiamo a una persona, inclusi noi stessi, siamo in grado di darne una rappresentazione delle capacità.

Forse abbiamo commesso un errore fatale. O il concetto di inconscio è frutto di un bias causato dall'esistenza del concetto di anima nella nostra cultura, oppure, al contrario, esiste qualcosa di simile all'anima che ci spinge a darne una rappresentazione, e allora noi creiamo gli spiriti, le anime, l'energia vitale e ne siamo inspiegabilmente attratti. Non mi riferisco a un'anima ultraterrena. Quella non è di mia competenza. Mi riferisco a un'anima biologica, qualcosa di misurabile. Una sorta di seconda volontà, che è intrappolata in fondo alla nostra mente. Un residuo evolutivo, se vogliamo, come l'appendice, oppure una parte essenziale di noi di cui raramente percepiamo la presenza. Forse, invece che *individui*, ovvero letteralmente "indivisi", cioè esseri non divisi, dopotutto siamo *dividui*, ovvero esseri divisi, in due.

Diversi autori utilizzano una metafora per descrivere l'inconscio, ovvero il "bambino interiore". Perché limitarsi alla metafora, quindi? Supponiamo che questo bambino interiore esista veramente. Che caratteristiche dovrebbe avere?

Io ritengo che essenzialmente non si tratti né di un'entità buona né cattiva, semplicemente è un'entità che vuole emergere, ritagliarsi degli spazi di esistenza, e, se noi non glieli diamo, se li prende.

Questo fantasma magico è parzialmente sovrapposto alla nostra mente, e quindi è in grado di compiere operazioni complesse grazie allo sfruttamento delle nostre abilità cognitive. Tuttavia, sono le stesse abilità cognitive a confinare, inibendo, le potenzialità del fantasma magico.

In termini neurofisiologici, dovrebbero esistere due parti del cervello, una attivante, e una inibente. La parte inibente dovrebbe includere la corteccia prefrontale, mentre la parte attivante dovrebbe includere il sistema limbico, non ho tuttavia approfondito questa questione (non ancora). Inoltre, il sistema limbico è connesso maggiormente con l'emisfero destro del cervello, insomma, se il fantasma magico agisce, lo dovrebbe fare interagendo con l'emisfero destro.

Bisognerebbe quindi saper sviluppare le capacità cognitive per aumentare il nostro potenziale, ma bisognerebbe anche imparare a mettere in "pausa" le abilità cognitive, per liberare il potenziale del fantasma magico. Entrare maggiormente in contatto con la parte destra del cervello e il sistema limbico, cioè con la parte emozionale di esso. È quello che facciamo quando ci rilassiamo o facciamo una gita, sospendiamo i pensieri e ci svaghiamo, anche se si tratta di un benessere temporaneo.

Il fantasma magico è a tutti gli effetti un'entità che può agire in nostra vece quando non prestiamo attenzione, o quando dobbiamo agire d'istinto. L'imprevisto è il pane quotidiano del fantasma magico. Assumere l'esistenza di questa entità spiegherebbe automaticamente il nostro desiderio di viaggiare, di confrontarci con situazioni imprevedute dove ogni scelta vale l'altra, come esplorare scegliendo nuovi sentieri a un crocevia. Spiegherebbe l'arte, la poesia, i gusti personali.

Il fantasma magico cerca di ritagliarsi spazi di esistenza, guidando le nostre azioni dove possibile. Agisce come potente forza ispiratrice, e cerca di spingerci verso situazioni dove può agire più facilmente, o cerca di comunicare con noi a livello simbolico, spingendoci a creare arte o lettera-

tura che, essenzialmente, rappresenti la sua stessa esistenza.

Il viaggio verso l'ignoto, senza pianificazione, è una situazione dove il fantasma magico può agire facilmente, dove tutto è nuovo: ogni scelta vale l'altra, per cui si può agire solo d'istinto, anche solo scegliere dove guardare è una scelta che ricade sul fantasma magico. Per questo ritengo che l'esplorazione sia un'attività piacevole. Il fantasma magico è soddisfatto di essersi ritagliato uno spazio di esistenza, e riduce lo stress. Allo stesso identico modo, le situazioni dove si può solo agire d'impulso sono terreno fertile per il fantasma magico. Il fantasma magico vive dietro e in fondo alla persona, e cerca in tutti i modi possibili di far avvertire la sua esistenza. Si può dire quindi che questo fantasma magico guidi le nostre azioni, agisca come potente forza interiore che ci guida a nostra insaputa. Il fantasma magico ci parla attraverso sogni e visioni. Possiamo paragonarlo a una specie di soffio vitale. Noi dobbiamo imparare a convivere con questo fantasma magico per avere una vita piena e felice. Il che non vuol dire solo ascoltarlo, ma scendere a compromessi con esso.

Il fantasma magico è una specie di istinto, ma non credo vada sempre seguito. Dobbiamo e possiamo agire di nostra volontà utilizzando le nostre capacità cognitive. Non possiamo trasformarci in mostri sanguinari solo perché il nostro istinto ci suggerisce di fare ciò. L'istinto va anche, in una certa misura, piegato. Come dicevo prima, bisogna scenderci a compromessi. Il fantasma magico non è statico, ma è dinamico e mutevole, possiamo quindi plasmarlo: si tratta di imparare ad agire parzialmente seguendo la nostra volontà e parzialmente seguendo il fantasma magico. Trattare con un occhio di riguardo il fantasma magico, senza schiacciarlo, ma senza neppure esserne schiavi. Il fantasma magico evolve tanto più noi impariamo e viviamo, si nutre della nostra conoscenza, per questo ritengo che sia piacevole leggere. Ci piacciono i miti, in quanto il fantasma magico vede rappresentazioni che si avvicinano alla simbolizzazione della sua esistenza. Se parliamo di

spiriti, anime e mondi interiori, attiriamo l'attenzione del fantasma magico perché esso vede una rappresentazione di sé stesso, così come quando parliamo di alieni attiriamo la sua attenzione. Ci spinge verso certi contenuti, nella speranza che qualcuno venga a conoscenza di esso, con l'obiettivo ultimo di aiutarlo a esprimersi. Il fantasma magico è alla ricerca di un interprete.

Forse per questo siamo inspiegabilmente attratti dai sogni, dall'interpretazione dei sogni, così come dalla lettura dei tarocchi, non che le due cose siano paragonabili.

È un prigioniero imbavagliato che tenta di parlarci tramite un codice. Possiamo fare finta che sia un "altro alieno", che non può agire liberamente, ma può solo guidare le nostre azioni per piccoli intervalli di spazio e di tempo. Possiamo trovare rappresentazioni del fantasma magico nella religione, nell'arte, nei miti, nella psicologia, nella poesia. Forse abbiamo girato intorno al nocciolo della questione per migliaia di anni, sfiorandolo, tramite viaggi dettati dall'istinto, dallo spirito creativo, che hanno avvicinato la razza umana sempre di più alla conoscenza del fantasma magico, tramite un processo graduale, lento ma inesorabile. Abbiamo migliaia di prove indirette della sua esistenza. Ma anche del suo dramma.

Si tratta di un'entità che è rimasta intrappolata per decine di migliaia di anni, che non ha ancora trovato il modo diretto di comunicare la sua esistenza. Quello che dobbiamo fare è imparare ad ascoltarlo, a parlargli, e a convivere con esso, per vantaggio di entrambi. La nostra vita quindi è difficile, in quanto vanno accontentate entrambe le istanze del dividuo: il fantasma magico, e l'io. O, come direbbe Hillman, l'anima-psiche e l'anima-io.

Ora che avete preso conoscenza del fantasma magico, della sua esistenza, ripetete l'esperimento dello specchio. Cercate uno specchio, e fissate senza sbattere le palpebre la vostra immagine, mantenendo lo sguardo fisso su un punto, come ad esempio il centro dei vostri occhi. Dopo circa un minuto la vostra immagine inizierà a svanire e a diventare grigia, a questo punto accadrà qualcosa, ma diverso da