

# Il contributo della metafora all'evoluzione umana

GRAZIELLA RICCI

*La poesia è saggezza che incanta il cuore.  
La saggezza è poesia che canta nella mente.  
(Kahlil Gibran)*

## I. Introduzione

La storia dell'evoluzione è la storia di una serie di successi e fallimenti che coinvolgono una pluralità di livelli del nostro universo, sia nel macrocosmo sia nel microcosmo. Per quel che riguarda l'evoluzione umana, uno degli aspetti più interessanti nella dinamica evolutiva è legato al ruolo che ha avuto la metafora non solo nella ricerca spirituale e nel sapere scientifico, ma anche negli aspetti fenomenici e quotidiani che coinvolgono l'essere umano in quanto totalità sistemica complessa.

Se facciamo un po' di storia, secondo la tradizione classica e già a partire da Gorgia (V sec. a.C.) e da Aristotele (IV sec. a.C.), la metafora era una figura retorica tipica del discorso letterario, che racchiudeva una comparazione tacita tra due universi semantici e, attraverso un trasferimento di significati da un termine ad un altro, presupponeva un utilizzo inusuale del linguaggio. In maniera sintetica, la si potrebbe definire come un'associazione dissociata. Se consultiamo lo Zingarelli (1970) ancor oggi la metafora (dal gr. *metà-férein*: trasportare, portare al di là) è "una figura retorica che consiste nel trasferire a un oggetto il nome proprio di un altro secondo un rapporto di analogia", mentre nella Treccani (1934), la metafora è "una similitudine abbreviata".

In sintonia con queste definizioni e tenuto

conto della ricchezza di connotazioni e di trasformazioni che di solito comportano le figure retoriche, la metafora era considerata l'elemento chiave per eccellenza di tutte le forme d'arte. Kahlil Gibran, nell'epigrafe scelta, utilizza il linguaggio poetico per parlare di aspetti spirituali perché l'analogia, che collega le due dimensioni micro e macro del cosmo, oltre ad essere elemento d'interrelazione tra i diversi regni della natura, è alla base del linguaggio metaforico di poeti e artisti.

Poesia e saggezza sono interrelate perché attingono alla stessa fonte d'ispirazione: gli archetipi, quella sorgente di energia creativa primigenia, quella *facultas praeformandi*, secondo Jung, che sorregge l'immaginario umano. Non a caso i cambiamenti impliciti nel progredire della natura umana hanno avuto, lungo i tempi, l'aiuto possente della letteratura e delle arti per attivare la dimensione archetipica dell'immaginario personale e collettivo. I vari tipi di attività artistica, letteraria, religiosa, visiva, musicale, cinematografica, hanno collaborato a far emergere dall'oceano dell'inconscio gli aspetti nascosti della nostra psiche, sempre alla ricerca di un orizzonte ignoto che dia un senso alla complessità caotica del mondo.

In questo processo, che può aiutare a dilatare lo sguardo oltre il confine e a far trascendere le frontiere dell'io, le figure metaforiche hanno avuto un ruolo fondamentale in quanto tessuto intrinseco di ogni opera d'arte, ma non solo. Anche il nostro linguaggio quotidiano è denso di metafore che ormai passano inos-



servate perché appartenenti all'uso comune. Sono stati innumerevoli studi – da prospettive diverse – per cercare di capirne la dimensione poliedrica, che abbraccia aspetti retorici, ontologici, conoscitivi e interattivi. Persino alcuni scienziati lungimiranti, come ad esempio Einstein, hanno avuto l'apertura mentale necessaria per poter cogliere l'interrelazione analogica nell'universo e nella mente umana. Einstein diceva spesso che era necessario un nuovo modo di pensare per risolvere i problemi prodotti dal vecchio punto di vista: la metafora è lo strumento che fa scattare elementi innovativi.

Nel mondo scientifico il linguaggio metaforico è spesso presente nei diari e nei carteggi degli scienziati, che attingono con disinvoltura alla metafora per ricaricare semanticamente contenuti analogici ed elementi innovativi della propria ricerca. L'avvicinamento del linguaggio metaforico al mondo scientifico ha fatto sì che, dagli ultimi vent'anni del secolo scorso in poi, e a partire dalle ricerche della semiotica, della pragmatologia e anche delle neuroscienze, il panorama degli studi si sia allargato notevolmente e - come risultato - si sia arrivati a comprendere che noi addirittura pensiamo e operiamo metaforicamente, perché le metafore si elaborano a partire dal nostro vissuto e non solo a partire dalla nostra immaginazione creativa. Esse sono elemento integrante del nostro linguaggio quotidiano, oltre che figure indispensabili dei discorsi artistici, epistemologici, psicologici e scientifici.

Già all'inizio del XX secolo Nietzsche faceva riferimento alla metafora per segnalare il problema dell'illusoria soggettività della percezione: *“Crediamo di sapere cosa siano le cose quando parliamo di alberi, colori, neve, fiori e non possediamo, tuttavia, altro che metafore delle cose che non corrispondono in assoluto alle essenze originarie [...] Che cos'è dunque la verità? Un mobile esercizio di metafore, metonimie, antropomorfismi, in breve una somma di relazioni umane che sono state potenziate*

*poeticamente e retoricamente, che sono state trasferite e abbellite, e che, dopo un lungo uso, sembrano a un popolo solide, canoniche e vincolanti”*<sup>1</sup>.

Anche Freud aveva capito che la conoscenza, in rapporto alla soggettività, era tanto metaforica quanto storica e che i fenomeni psichici si potevano descrivere solo con l'aiuto dell'analogia o rapporto di somiglianza (elemento fondante della metafora). Per questo motivo egli considerava che la psiche era meglio compresa dagli scrittori che dai medici e, non a caso, riteneva se stesso più un artista che uno scienziato.

Perciò, negli anni '70 del secolo scorso, quando anche il mondo scientifico si arrende all'evidenza dell'importanza di questa figura come strumento epistemico, lo studio della metafora in ambiti diversi da quelli tradizionali si espande in modo macroscopico e nascono nuovi campi di ricerca e linguaggi innovativi collegati alle scienze neurocognitive e, quindi, alla nuova percezione della realtà e agli strumenti adatti a capirla in maniera più approfondita. In questo modo, dalle prime teorie sulla metafora come anomalia o deviazione, come comparazione tacita o scambio lessicale, che suscitavano nel tempo una serie di valide obiezioni, si passa alla teoria dell'interazione di campi semantici di Max Black (1962, 1979), considerata una pietra miliare per le idee generative che introdusse negli studi e discorsi costruiti attorno a questa figura retorica<sup>2</sup>. L'attenzione epistemologica rivolta alla metafora, verso la fine del XX secolo, trasforma il ruolo e le caratteristiche dell'immagine metaforica, che va a interagire con nuovi campi di studio, connettendo insieme settori di ricerca lontani, in ambito sia scientifico sia poetico. Essa diventa, quindi, non solo ponte di congiunzione tra quotidianità e arte, bensì struttura cognitiva, irradiativa e generativa dell'individuo e della specie umana nel suo insieme, in quanto parte organizzativa del pensiero, del linguaggio e della memoria creativa dell'uomo.



## II. La metafora evolutiva del Viaggio dell'Eroe

Se ci chiedessimo perché le metafore siano così potenti e così importanti nell'evoluzione umana, una prima risposta potrebbe essere data dal mondo della narrazione, anche dai testi molto antichi come i *Veda*. Difatti, con il linguaggio metaforico delle storie si riesce molto facilmente a far passare contenuti in modo nascosto senza che l'Io normativo se ne accorga (l'Io normativo è il 'poliziotto' del nostro emisfero sinistro, per dirla con una metafora). Non a caso, dai tempi remoti, una delle cose più gradevoli per l'essere umano è stato il fatto di sentirsi raccontare storie (l'immagine di una simpatica nonna che racconta delle storie ai nipotini accanto al camino o quella del raccontastorie che arriva da lontano per trasmettere eventi accaduti in qualche regno lontano sono immagini ricorrenti, sia nel folklore popolare sia nelle fiabe).

I racconti metaforici sono stati usati dagli esseri umani come un mezzo per trasmettere informazioni di ogni tipo (sociologica, religiosa, politica) da una generazione all'altra. Attraverso la storia di un personaggio gli ascoltatori avevano la possibilità di vivere problemi che li potevano toccare da vicino e, in quel caso, la storia diventava subito significativa.

Ora, un racconto metaforico a carattere archetipico, cioè fortemente simbolico e collettivo, diventa particolarmente significativo quando è composto di sequenze che rappresentano le vicende che deve percorrere l'anima umana nel suo viaggio evolutivo lungo l'asse del tempo. I contenuti della storia possono variare, a seconda del periodo in cui furono scritti o della cultura di appartenenza, ma la struttura di base è sempre la stessa e viene chiamata monomito. Infatti, attraverso la struttura narrativa, possiamo collegare insieme opere della letteratura universale che, a prima vista, sembrano molto diverse, quali l'*Odissea*, la *Commedia* dantesca, il *Viaggio in Oriente* di Hermann Hesse, *Alice nel*

*paese delle meraviglie* di Lewis Carroll, *Cent'anni di solitudine* di García Márquez e via dicendo, perché le loro storie sono organizzate seguendo basicamente il monomito del Viaggio dell'eroe. Il cosiddetto "monomito" consiste, a grandi pennellate, nella partenza del protagonista, ancora situato in una zona di ombre (la confortevole casa dei genitori, che impedisce la sua crescita), l'entrata in una zona differenziata irta di pericoli, dove egli dovrà superare delle prove, con una tappa critica di morte e rinascita (la mitica 'discesa agli inferi') e, alla fine, il ritorno, portando al mondo la nuova saggezza acquisita con l'iniziazione al nuovo stato di coscienza. Ricordiamo che la parola 'iniziazione' ci fornisce la chiave del processo: il tardo latino 'initiatuus' - da in-ire - rivela la condizione di chi è andato all'interno di una realtà, ne ha penetrato l'essenza e diviene perciò 'individuo', cioè non separato dalla sua vera realtà, il Sé, e quindi saggio, illuminato.

Sheldon Kopp collega la metafora alla luce: *"Una metafora è, generalmente, un modo di parlare nel quale una cosa si definisce nei termini di un'altra, e questa relazione illumina in maniera differente il carattere di ciò che viene descritto"*<sup>3</sup>.

Una metafora è, quindi, un modo innovativo di rappresentare una situazione; questa modalità originale di connettere le cose tra di loro può provocare degli *insight* molto intensi, dei cambiamenti subitanei all'interno della mente, in maniera particolare quando muove in noi degli aspetti che sono ancorati nelle profondità dell'inconscio collettivo e si nascondono dietro a certezze cristallizzate. Pensando a questo processo si potrebbe affermare, sempre utilizzando il linguaggio metaforico, che nel nostro percorso interiore noi ci spostiamo dalle Ombre invisibili del non-conosciuto verso la luce di una conoscenza sempre più vasta e, attraverso il mare indifferenziato nel quale abbiamo avuto origine (il liquido amniotico), diventiamo esseri sempre più differenziati e unici, percor-

rendo un cammino di crescita che ci farà arrivare a un altro oceano, questa volta l'oceano del Sé Universale. Questo paradigma disegna in apparenza un cerchio quasi paradossale se non fosse che, in realtà, nel cammino evolutivo il cerchio assume una forma a spirale, a livello sia macrocosmico sia microcosmico.

### III. Tappe del giardinaggio spirituale

Se osserviamo l'agire del nostro universo, noteremo che esso – nel suo dinamismo – tende a produrre insiemi di complessità sempre più organizzata. Questo processo cosmico globale è chiamato “evoluzione” e l'impulso verso unità ogni volta superiori alle precedenti viene chiamato “olismo” (dal greco *olos*: intero). La psicologia moderna ha scoperto che, nella psiche, si verifica lo stesso processo di crescita gerarchica di insiemi dentro ad altri insiemi, di passaggi da un insieme più rudimentale a uno più complesso. Quindi possiamo dedurre che anche la psiche, in affinità analogica con il cosmo, è formata da molteplici livelli composti da successivi insiemi di ordine progressivamente superiore. Pertanto, la crescita della persona è una versione miniaturizzata dell'evoluzione cosmica. Di modo analogo alle formazioni geologiche della terra, lo sviluppo psicologico avanza da una tappa all'altra, includendo e trascendendo il livello precedente e proseguendo in questo modo l'evoluzione della coscienza.

Come vediamo, il discorso sulle metafore rende necessario l'utilizzo di un linguaggio metaforico poiché, dato che esso è uno strumento fondante del linguaggio, ha bisogno di un provvedimento ricorsivo per spiegare, con meta-metafore, le modalità del funzionamento metaforico. Le metafore, con il *metà-phérein* della loro etimologia, portano fuori dal campo originario e, come ricorda Aristotele nella sua *Poetica*, sono un mezzo efficace per “dire cose reali collegando cose impossibili”<sup>4</sup>.

Illustrerò brevemente la dimensione evolu-



Mabel Collins (1851-1927), autrice del celebre volumetto teosofico *La Luce sul Sentiero*.

tiva della crescita spirituale umana con una meta-metafora, che si collega al mondo vegetale e riguarda la cura del nostro giardino interiore.

Il giardinaggio comprende dieci fasi o tappe:

1. Innanzitutto, prima di essere giardinieri del nostro giardino interiore dobbiamo scegliere di diventarlo. Non può esserci un giardino curato se non c'è una motivazione solida, se non esercitiamo la volontà di fare in modo costante il mestiere di GIARDINIERE della nostra anima. Per avere continuità bisogna lottare contro l'inerzia dell'Io, che ci porta a disperdere energia per fare mille cose. Bisognerebbe imparare a nuotare contro corrente, contro le forze dispersive del contesto che ci circonda e della cultura in cui siamo immersi, per poter convogliare la nostra energia verso un'unica direzione. Le forze dispersive sono centrifughe,

ci allontanano da noi stessi, invece il nostro giardino interiore richiede una gran quantità di concentrazione per osservare cosa succede nel terreno che dobbiamo seminare.

2. Dopo aver scelto di diventare giardiniere, la seconda tappa consiste nella PREPARAZIONE DEL TERRENO. Bisogna concentrare l'attenzione sulla materia grezza della nostra personalità, per capire dove dobbiamo seminare. In questa tappa, è indispensabile fare una valutazione oggettiva del proprio Io e vedere quali siano le ostruzioni del terreno. Sappiamo che in campagna, prima di seminare un campo, bisogna preparare il terreno. Questa operazione viene chiamata ARATURA O ERPICATURA (nei piccoli campi). Con l'aratura si mettono in luce le zolle nascoste. A livello dell'Io significa che è importante realizzare un'attenta autoanalisi, in questa prima fase di introspezione, per scoprire le nostre 'zolle', i sassi o difetti che ostruiscono il terreno della nostra psiche e depurarlo sradicando i sassi e le erbacce (questo si vede bene attraverso la relazione con gli altri). In questa fase, alcune correnti psicologiche differenziano tra carattere e temperamento: il TEMPERAMENTO viene dal passato e riguarda il *karma*, le tendenze (*vāsanā* in sanscrito), ciò che è difficilmente modificabile, la nostra base istintuale, in parte ereditaria, che sarebbe la struttura portante del nostro essere (come direbbe Ippocrate, la parte umorale, da *humus*: terra). Il CARATTERE, invece, è la nostra personalità, viene da *charasso*, scolpire, deriva dal temperamento, però si può modificare. È l'aspetto del nostro Io che viene influenzato dal nostro ambiente e dalle nostre esperienze e si può modificare con la volontà.

Quindi, con l'introspezione e attraverso la relazione con gli altri, noi mettiamo in luce il nostro carattere, formato in gran parte dalle difese dell'Io. Così facendo, a poco a poco riusciamo ad evidenziare le nostre piccole o grandi manie e ossessioni e, soprattutto, la nostra

coazione a ripetere, il nostro copione di vita. Il carattere in bioenergetica è chiamato "corazza" perché ci protegge dal mondo fino a che siamo in grado di renderci conto che è importante spezzare le maschere di ruolo che utilizziamo nella nostra vita sociale e professionale, per andare a scoprire la nostra vera Essenza. Una metafora ci permette di capire meglio il processo: quando il bambino nasce è come se portasse con sé una lastra, il negativo di una fotografia che egli dovrà sviluppare; così facendo si realizza il connubio tra la lastra e le esperienze ambientali e familiari. I conflitti che il bambino subirà durante la sua vita agiranno secondo il negativo (il temperamento) e per poterlo modificare (il che è difficile, ma non impossibile) bisogna seminare piante che si adattino al terreno.

3. Una volta analizzato il terreno (l'insieme di temperamento e carattere) e una volta rimossi i sassi, inizia la 3° fase, quella della SCELTA DEI SEMI ADATTI. In questa tappa è importante scegliere semi di erbe nutrienti che diano fiori e frutti abbondanti, perché la nostra trasformazione dipende dai semi che planteremo dentro di noi. Purtroppo, ognuno di noi subisce un'inseminazione molto subdola proveniente dalla famiglia, dalla scuola, dalla cultura di appartenenza, dai mezzi di comunicazione, cioè dalla nostra civiltà consumistica in generale, la quale continua a seminare immagini di bisogni superflui che creano dipendenze ingannevoli. Poiché ogni immagine è un seme, è importante non farsi coinvolgere in eccesso e utilizzare il discernimento (in sanscrito *viveka*) per imparare a non introiettare i semi non voluti o non adatti. Per questo motivo Krishnamurti parlava sempre dello stato di all'erta, uno stato di massima concentrazione in ogni cosa che si debba fare, che impedisce ai semi non voluti di penetrare nel nostro subconscio.

Ora, quando si semina, di solito lo si fa per una stagione; ogni semina è un progetto



Max Black (1909-1988), filosofo che molto approfondì i temi del linguaggio e del rapporto tra filosofia e scienza.

che, secondo le nostre cure, andrà più o meno bene a termine. Visto che siamo bombardati da immagini, è consigliabile realizzare un'inseminazione consapevole e scegliere per ogni stagione dei semi adatti, qualità da sviluppare e, soprattutto, un progetto di vita perché, quando si nasce, ognuno di noi porta con sé un progetto di vita inconscio ed è fortunato chi riesce a riconoscerlo e a realizzare quello più profondo, che accompagna l'individuo fin dalla nascita. Nel momento in cui il progetto sale in superficie, è importante assumersi la responsabilità del medesimo, perché in questo modo, una volta capita la direzione, in ogni stagione si scelgono e si seminano i semi più consoni al nostro progetto. Se per caso ci si sbaglia, si può sempre correggere la semina e migliorare il tutto. Un modo di neutralizzare i semi non adatti è pensare all'immagine contraria, oppure osservare le immagini con il giusto distacco, cosa non facile perché, di solito, tendiamo a identificarci con ciò che stiamo guardando.

È importante sottolineare che la scelta deve

essere una libera scelta; non è giusto produrre frutti non scelti da noi e che non sentiamo affini. La vita è un processo di scelte, di volontà e di libertà, si diventa ciò che si sceglie. È chiaro che non bisogna seguire il piano inclinato dell'inerzia né fare le cose in modo consuetudinario solo perché gli altri agiscono in questo modo. È fondamentale pensare con il proprio cervello e seguire non il pensiero di seconda mano, bensì il pensiero creativo, per fare una raccolta abbondante e produrre piante belle e resistenti.

4. Comincia la 4° fase, il processo d'INSEMINAZIONE E DI COLTIVAZIONE. I semi vanno introdotti nella terra e innaffiati perché possano iniziare un processo di macerazione e putrefazione (equivalente alla *Nigredo* o Fase al Nero, nell'Opera alchemica). Come dicono i *Vangeli*: "Se il seme non muore, non può dare il frutto".

Il periodo di coltivazione dipende dal terreno: se c'è assonanza tra il terreno (la psiche) e il seme, la piantina germoglierà molto più facilmente. Il terreno va innaffiato spesso per

far germogliare il seme e questo vuol dire dare un'attenzione emotiva continua all'immagine o qualità introiettata. Occorre innaffiare con il sentimento giusto, con un atteggiamento interiore di grande fiducia e serenità e, soprattutto, di pazienza e coraggio (fiducia < lat. *fides*, fede, e coraggio < lat. *cor*, cuore). Va detto che le piccole piantine, cioè le qualità da coltivare, per poter crescere in libertà non devono essere aggredite né trattate male. Le tradizioni spirituali ci dicono che, per crescere interiormente, dobbiamo sradicare da noi la violenza contro qualsiasi regno della natura (minerale, vegetale e animale). D'altra parte, l'essere umano è composto di elementi appartenenti ai tre regni menzionati: abbiamo minerali nelle ossa, vegetali nel sistema respiratorio e nel sistema circolatorio (il sangue è la nostra linfa), abbiamo una vita istintiva come gli animali, che è data dal nostro temperamento e possiamo dire che il mondo animale è simbolicamente rappresentato dalle nostre qualità (lo stesso Gesù disse ai discepoli: *"Io vi mando come pecore in mezzo ai lupi; siate dunque prudenti come i serpenti e semplici come le colombe"*, Matteo, 10, 6). La nostra psiche è, quindi, una vera fauna di animali più o meno selvaggi; abbiamo persino coniato - nel nostro linguaggio quotidiano - comparazioni metaforiche quali, ad esempio, *"essere sporchi come i maiali, fedeli come i cani, audaci come i leoni, dolci come gli agnelli"*.

Perciò il primo atto di non violenza dovrebbe essere rivolto verso di noi e riguarda i tre regni contenuti nel nostro corpo. Tuttavia, nell'uomo c'è qualcosa che lo differenzia dagli animali. In lui è stato fatto un innesto, è stata inserita una scintilla divina che gli dona creatività e capacità di scelta e di sacrificio o dono di sé. Il primo dono verso di noi riguarda la nutrizione fisica e psicologica, la purificazione (esterna e interna) e la potatura di ciò che non serve, perché quando noi parliamo agli altri, la nostra psiche è la prima ad essere influenzata.

5. Arriviamo quindi alla 5° fase, la POTATURA (l'*Albedo* o Fase al Bianco dell'*Opus alchemica*). In questa fase, è fondamentale riconoscere ciò che è bene tagliare e ciò che conviene conservare, in modo da non mutilare la pianta. Ad esempio, è consigliabile non inibire le passioni, ma padroneggiarle come fece sant'Agostino che, da peccatore, divenne un grande santo). Le tradizioni religiose di tutti i tempi hanno fatto spesso riferimento all'ALBERO come simbolo prospettico dell'essere umano e del suo dinamismo di crescita. Nella simbologia dell'albero, le radici corrispondono allo stomaco e alla sessualità, ovvero nutrimento e riproduzione. Il tronco rappresenta i polmoni e il cuore, cioè i sistemi respiratorio e circolatorio. Si può dire che le radici sono connesse all'aspetto fisico e il tronco e i rami all'aspetto emozionale e mentale concreto. Le foglie, i fiori e i frutti corrispondono agli aspetti superiori, rispettivamente saggezza, amore e verità.

Quindi l'albero, come l'uomo, è composto da una parte inferiore, la personalità, e una superiore, l'individualità o essenza. Le due parti sono dipendenti tra loro perché fiori e frutti non potrebbero crescere e maturare senza il supporto delle radici. Questo significa che, nel potare una pianta, non sono le radici che vanno tagliate (cioè nutrimento e sessualità) bensì le forme contorte di certi rami. A volte, per sbaglio, c'è chi intende la spiritualità come una repressione della vita istintiva, mentre la metafora vegetale ci dice che la vita istintiva non va tagliata, vanno soltanto potati i rami difettosi ovvero i pensieri contaminanti. Le radici nutrono l'albero per far sí che esso possa fornire fiori e frutti, amore e verità. Perciò quando la pianta ha dato per un po' di tempo tanti frutti, il lavoro delle radici s'interrompe e saranno i frutti, con i loro semi, le future radici di altre piante o alberi.

Torniamo quindi alla potatura. Abbiamo detto che la pianta va innaffiata con l'attenzio-



ne emotiva e la fiducia e va anche esposta al SOLE, il grande magnete del nostro universo. Il sole è energia altamente qualificata per cui la pianta, al contatto con esso, cresce verso l'alto e diventa verde e rigogliosa. Allo stesso modo, l'individuo germoglia internamente grazie al calore dell'energia spirituale. Se egli riesce a contattare l'energia proveniente dal Cielo, il suo sviluppo interno sarà molto più veloce.

Come il seme entra in contatto con i 4 elementi, terra, acqua, aria, fuoco, per potersi sviluppare e crescere, allo stesso modo, le diverse qualità riescono ad espandersi grazie all'azione, all'affetto, al pensiero continuo e alla volontà spirituale.

Una delle tecniche che può aiutare a potare i rami storti è la sostituzione: spostare l'attenzione dalla qualità negativa o difetto da sradicare alla qualità opposta. Non è consigliabile lottare contro i difetti perché, dato che l'energia segue il pensiero e lo carica, aggiungeremmo energia emotiva alla negatività e la potremmo rinforzare. Bisogna osservare, prendere atto della negatività del momento (ira, invidia, avidità, ecc.), senza giudizio critico, e poi spostare l'attenzione verso la qualità positiva. Questo significa che non conviene esercitare le due risposte biologiche ancestrali acquisite ai primi tempi dell'evoluzione umana: l'aggressività o la fuga. Ad esempio, davanti alla collera, l'uomo secerne una grande quantità di adrenalina che lo spinge a fuggire oppure ad aggredire il prossimo. Invece, se si riesce ad osservare e, al tempo stesso, a sentire la propria rabbia, senza fare niente, senza spostare il pensiero, essa automaticamente sparirà e sentiremo l'energia positiva invadere il nostro sistema corpo-mente.

Una volta sparita l'emozione negativa, è bene rilassarsi e riflettere sulla qualità positiva contraria, cercare di sentire l'essenza della qualità psicologica contenuta nella parola scelta. Per alcuni è importante anche scriverla oppure pronunciarla (dipende dal canale sensoriale

predominante, come ben spiega la neurolinguistica).

In questo modo ognuno, secondo il sistema di rappresentazione sensoriale dominante, potrà far vibrare il seme corrispondente e farlo crescere.

La tecnica di sostituzione menzionata, molto antica, è stata descritta da Patanjali nei suoi *Yoga Sūtra* e si chiama NEUTRALIZZAZIONE. L'altra tecnica, quella di pronunciare la parola ad alta voce, si chiama tecnica della parola evocatrice. Assagioli, fondatore della Psicopsintesi, nel suo libro *L'atto di volontà* (Astrolabio 1978), consiglia di sistemare dei cartoncini con la parola scritta un po' dappertutto perché, anche se non le prestiamo attenzione consapevole, l'immagine visiva passa all'inconscio, che è molto ricettivo, e gradualmente agisce su di esso.

6. Nella 6° fase bisogna PROTEGGERE la piantina dalle erbacce in modo che i germogli, ancora teneri, non vengano soffocati. Le erbacce nella nostra cultura sono tante e ci arrivano attraverso i mezzi di comunicazione e il cattivo esempio. I nostri neuroni specchio, davanti all'azione altrui, si attivano comunque e ripetono in modo inconscio ciò che vedono fare ad altri. Quindi è inutile dire al proprio figlio di non fare certe cose se non diamo l'esempio perché il bambino, una specie di nastro magnetico che registra tutto, non registrerà soltanto la parola ma le immagini visive e sono soprattutto le immagini ciò che l'inconscio recepisce, non le parole. In un comportamento incoerente ciò che disturba sono, quindi, le azioni compiute in contrasto con i consigli forniti (come sappiamo, l'atteggiamento contraddittorio dei genitori sembra essere alla base di un figlio con comportamento schizoide). Questo vale anche per noi stessi: se ci diamo un *input* contraddittorio, il risultato sarà l'inattività, dato che il nostro computer interno non saprà come agire, essendo cresciuto in una cultura abituata al codice binario, quindi al vero/falso, bene/male, positivo/negativo.



7. Quando la piantina cresce, si entra nella 7° fase: i rami a poco a poco si rinforzano, le foglie infoltiscono la pianta. Così si sviluppa la mente concreta e anche quella astratta, se ci abituiamo a coltivare SEMI PROFONDI a contenuto astratto, come le materie filosofiche, religiose, scientifiche. In questo modo, le foglie (ovvero la mente astratta) diventano più folte dei rami (la mente concreta), che a volte si disperdono nei particolari e dimenticano gli aspetti essenziali della vita. Questi semi vanno innaffiati con umiltà per far sì che la sapienza diventi saggezza.

8. Nell'8° fase, una volta sviluppata la pianta, SBOCCIANO I FIORI. Allora diventa importante apprezzare la loro bellezza e il loro profumo (corrisponde alla *Rubedo* o Fase al Rosso dell'*Opus* alchemica). Ricordiamo che il fiore simboleggia l'amore; apprezzare il suo profumo e i colori vuol dire dare rilevanza ai piccoli o grandi gesti di affetto che riceviamo e, come ben si dice, imparare ad amare noi stessi impersonalmente per poter amare gli altri allo stesso modo. Qui forse vale la pena accennare al vero significato della parola 'sacrificio' (< lat. *sacrum facere*, azione sacra); in termini alchemici si allude al compimento dell'Opera. Sacrificarsi, secondo l'etimo, non vuol dire quindi soffrire, bensì realizzare ogni cosa con spirito di collaborazione impersonale, con Amore universale, senza attaccamento e ognuno nei limiti delle proprie possibilità perché, dove c'è masochismo c'è anche la controparte, il sadismo, e c'è quindi un Io che subisce o che domina. Perciò, il sacrificio mal inteso è un atteggiamento della nostra personalità, non dell'Essenza. Il sacrificio, nel vero senso dell'etimo, è invece un'azione profonda che proviene dal Sé, dalla nostra vera individualità profonda.

9. Finalmente, dopo i fiori che sbocciano, arrivano i FRUTTI, la raccolta (il tesoro, secondo il monomito dell'eroe), che corrisponde alla 9° fase del giardinaggio spirituale e si svela-

no al giardiniere le verità nascoste. Nell'essere umano maturano allora verità, con maggiore o minore chiarezza, secondo il tipo di semina realizzata (come sappiamo, l'albero si riconosce dai frutti). Queste verità che fruttificano diventano azione superiore, azione di servizio impersonale verso il mondo. Esse sono altrettanti semi che vanno raccolti e, più tardi, dispersi nella terra. Bisogna poi saper cogliere il momento in cui le piante li producono, per poter diventare dei catalizzatori e ridonare questi semi agli altri, tramite l'azione, il pensiero e la parola (e farlo con molta umiltà perché non ci appartengono). Più frutti produrrà l'albero, più semi raccoglieremo e più ricco sarà il granaio alla fine.

10. Nella 10° fase i semi vanno tenuti per un po' nel SEMENZAIO del nostro cuore per farli lievitare e donarli al momento opportuno (nel monomito, corrisponderebbe al ritorno dell'eroe). C'è una nota frase della tradizione ermetica che dice: "*Osare-sapere-tacere*" (le tre scimmie della tradizione cinese). Quindi, c'è un periodo di raccolta, un periodo di silenzio e lievitazione e finalmente si riapre di nuovo il ciclo con una nuova semina in un terreno che, nel frattempo, è stato lavorato con la semina precedente e, di conseguenza, è qualitativamente migliore di prima (il percorso a spirale accennato all'inizio).

Un fattore importante da ricordare è che la cultura che si semina condiziona il terreno, per cui è bene rodare la cultura per non cadere nel fanatismo e nel dogmatismo (è opportuno lasciar perdere la tentazione di essere ipercritici e non avere aspettative sugli altri). Quando vogliamo convincere qualcuno delle nostre idee, chiediamoci se amiamo quella persona per quello che è o per quello che sceglie. Un atteggiamento simile implica un processo di disidentificazione continua alla ricerca della verità, per poter superare gli attaccamenti del piccolo Io (e anche gli attaccamenti alle verità già

scoperte). I processi dell'Io devono purificarsi, come il seme, per permettere al Sé impersonale di riflettere la luce della trascendenza. 'Trasformarsi' significa distruggere una forma, il piccolo Io, per acquistarne un'altra; significa rompere le forme cristallizzate delle nostre vecchie convinzioni per divenire Essenza. Se noi continuiamo a praticare l'indebolimento dell'Io, l'energia autocentrata viene liberata e può allora essere riorientata, al di là delle frontiere della personalità, verso dimensioni che toccano l'Unità della Vita e una più autentica e profonda relazione con l'altro.

#### IV. Conclusioni

Siamo arrivati alla fine di questa metafora narrativa che, come già detto si trova, in parte, in numerose tradizioni religiose ed esoteriche. Anche lo psichiatra svizzero Carl G. Jung ha scritto un libro intitolato *L'albero filosofico*, dove analizza l'albero in quanto mandala alchemico di tipo prospettico. La suggestiva metafora che abbiamo descritto pone in rilievo quanto il carattere archetipico del giardiniere dell'anima (e dell'immagine vegetale di crescita e di sviluppo) sia profondamente radicato nella psiche umana. A livello teosofico, la metafora ci fa capire l'importanza di germogliare interiormente, di innalzare il livello coscienziale e di diventare esseri portatori di luce, cioè modelli di etica vivente. Quanta più luce ci sarà nel mondo, più facile sarà realizzare il concetto di fratellanza, in modo che essa non rimanga lettera morta, ma diventi un simbolo vivo. Chiudiamo la nostra meta-metafora con l'immagine di piante e alberi che crescono meglio nel rispetto e nell'interazione reciproca, costruendo insieme un giardino rigoglioso che accolga fraternamente i fiori e i frutti di ogni singolo componente.

Ne *La Luce sul Sentiero*<sup>5</sup> una citazione riguarda sempre la metafora vegetale: "Non desiderare di seminare seme alcuno per il tuo raccolto: desidera



S. Trismosin, *Splendor Solis*, Londra XVI sec.  
("Il figlio è nato, è più grande di me")

solo seminare quel seme il cui frutto nutrirà il mondo.  
Tu sei parte del mondo; nutrendolo, nutri te stesso".

Graziella Ricci è la Presidente del Gruppo  
Teosofico "Ars Regia H.P.B." di Milano.

Relazione tenuta in occasione del Seminario Teosofico che si è svolto ad Ascona (Svizzera) dal 15 al 17 marzo 2013 e che è stato organizzato congiuntamente dalla Federazione Europea delle Società Teosofiche Nazionali, dalla Società Teosofica Svizzera e dalla Società Teosofica Italiana sul tema "L'evoluzione: prospettive teosofiche".

#### Note

1. F. Nietzsche (1873), *Über Wahrheit und Lüge im außermoralischen Sinn* (trad. it.), in Ricci, G.N. (a cura di), *Simboli e metafore di trasformazione nella dimensione pluriculturale delle lingue, delle letterature, delle arti*. Heteroglossia n. 12, Macerata: Eum 2012, p. 283.
2. Cfr. la Presentazione del volume a cura di Ricci, G.N., op. cit.
3. Cfr. Kopp, S. (1974), *If you meet the Buddha on the road, kill him! The pilgrimage of psychotherapy patients*. Lowe & Brydon (Printers) Ltd. (la trad. è mia).
4. Cfr. Morabito, C. (a cura di), *La metafora nelle scienze cognitive*, Milano: Mc Graw-Hill 2002, p. 51.
5. Collins, M., *La Luce sul Sentiero* (trad. it.), Vicenza: ETI 2002, p. 46.