

Matteo Benedetti

***Il viaggio
dell'eroe***



*I processi di attaccamento e
dipendenza nell'evoluzione del Sé*



ITI EDIZIONI

Collana

SAGGI

2025, ITI Edizioni, Milano

Matteo Benedetti

Il viaggio dell'eroe

I processi di attaccamento e dipendenza nell'evoluzione del Sé



Il viaggio dell'eroe.

Autore: Matteo Benedetti ©

Direzione scientifica: Pier Luigi Lattuada

Progetto grafico, impaginazione: Ilaria Cislaghi

Redazione: Ilaria Cislaghi, Patrizia Rita Pinoli

Copertina: rielaborazione grafica da un'idea di Luca Benedetti e Veronica Cremonesi

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge e a norma delle convenzioni internazionali.
Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici
o altro senza l'autorizzazione dell'Editore.

ITI Edizioni, Milano, 2025

c/o Integral Transpersonal Institute

Via Villapizzone, 26 - 20156 Milano

tel.: 028393306

email: info@integraltranspersonal.com

www.itiedizioni.com

Prima edizione: Febbraio 2025

© ITI Edizioni

ISBN: 978-88-85694-12-5

INDICE

INTRODUZIONE	12
Capitolo I	
1. PREPARAZIONE AL VIAGGIO DELL'EROE	24
1.1 <i>L'attaccamento e la dipendenza</i>	25
1.2 <i>Il protagonista: il sistema uomo</i>	27
1.3 <i>Il viaggio</i>	31
1.4 <i>Il bivio e la scelta</i>	33
1.5 <i>Due prospettive per ogni tappa: attiva e passiva</i>	35
1.6 <i>Il racconto</i>	36
1.7 <i>L'eroe</i>	38
1.8 <i>Giudice e osservatore</i>	42
1.9 <i>Quattro possibilità di fronte ad ogni tappa</i>	45
1.10 <i>L'uso del "Come se"</i>	47
Capitolo II	
2. LE TAPPE DEL GRANDE VIAGGIO DELL'EROE	49
2.1 <i>La dimora e il mondo ordinario</i>	54
2.2 <i>La mancanza</i>	58
2.3 <i>La scelta della partenza</i>	61
2.4 <i>Varcare la prima soglia</i>	63
2.4.1 <i>I guardiani della soglia</i>	64
2.4.2 <i>Il muro e le torrette</i>	67
2.5 <i>L'incontro con il nuovo mondo</i>	68
2.6 <i>Il gruppo</i>	71
2.7 <i>Il bivio</i>	78
2.8 <i>Il tradimento</i>	80
2.9 <i>La sosta prima del fossato</i>	84

2.10	<i>Il fossato e la paura della morte</i>	91
2.11	<i>Il labirinto. Perdersi per ritrovarsi</i>	95
2.12	<i>L'incontro con il drago e l'integrazione dell'ombra</i>	99
2.12.1	<i>Il drago: da nemico ad avversario</i>	103
2.12.2	<i>Integrare il drago</i>	105
2.13	<i>L'incontro con la principessa</i>	112
2.13.1	<i>La salita verso la torre della principessa</i>	113
2.13.2	<i>La stanza della principessa</i>	115
2.14	<i>La scelta del ritorno</i>	117
2.15	<i>Il ritorno</i>	118

Capitolo III

3.	L'ATTACAMENTO NELLE VARIE TAPPE DEL VIAGGIO DELL'EROE	121
3.1	<i>Una definizione di attaccamento</i>	121
3.2	<i>Attaccamento e dipendenza</i>	129
3.3	<i>La dipendenza</i>	139
3.4	<i>Il ciclo della dipendenza</i>	142
3.5	<i>I confini</i>	144
3.6	<i>I sensi</i>	150
3.7	<i>Tre canali percettivi</i>	152
3.7.1	<i>Primo canale: visivo</i>	154
3.7.2	<i>Secondo canale: uditivo-fonetico</i>	154
3.7.3	<i>Terzo canale: tattile o cinestetico</i>	155
3.8	<i>Un'ipotesi prenatale</i>	156
3.8.1	<i>Il tatto</i>	158
3.8.2	<i>Il gusto</i>	160
3.8.3	<i>L'olfatto</i>	161
3.8.4	<i>L'udito</i>	162
3.8.5	<i>La vista</i>	164
3.8.6	<i>Il corpo</i>	167
3.8.7	<i>Il tempo e lo spazio</i>	169
3.9	<i>Una prospettiva maschile e femminile</i>	172
3.10	<i>L'attaccamento nelle tappe del viaggio dell'eroe</i>	174

3.10.1	<i>Tappa 1: La dimora e il mondo ordinario</i>	175
3.10.2	<i>Tappa 2: La mancanza</i>	177
3.10.3	<i>Tappa 3: La scelta della partenza</i>	181
3.10.4	<i>Tappa 4: Varcare la prima soglia</i>	187
3.10.5	<i>Tappa 5: L'incontro con il nuovo mondo</i>	189
3.10.6	<i>Tappa 6: Il gruppo</i>	194
3.10.7	<i>Tappa 7: Il bivio</i>	196
3.10.8	<i>Tappa 8: Il tradimento</i>	199
3.10.9	<i>Tappa 9: La sosta prima del fossato</i>	203
3.10.10	<i>Tappa 10: Il fossato e la paura della morte</i>	205
3.10.11	<i>Tappa 11: Il labirinto e le paure</i>	208
3.10.12	<i>Tappa 12: L'incontro con il drago e l'integrazione dell'ombra</i>	211
3.10.13	<i>Tappa 13: L'incontro con la principessa</i>	214
3.10.14	<i>Tappa 14: La scelta del ritorno</i>	217
3.10.15	<i>Tappa 15: Il ritorno</i>	219
3.11	<i>Alcune riflessioni sull'attaccamento</i>	220

Capitolo IV

4.	ALCUNE MAPPE UTILI	224
4.1	<i>Mappa 1: Il quadrato e il cerchio. Prima e Seconda Attenzione</i>	225
4.2	<i>Mappa 2: Il Modo Ulteriore e la Persistenza del Contatto</i>	231
4.3	<i>Mappa 3: Ciclo Primario</i>	232
4.4	<i>Mappa 4: Mondo Modale Tripartito</i>	234
4.5	<i>Mappa 5: I 5 livelli</i>	239
4.6	<i>Mappa 6: Il modello integrale e i 7 dualismi</i>	241
4.7	<i>Mappa 7: Triade organismica: pensare, sentire e agire</i>	248
4.8	<i>Mappa 8: Illusione, percezione e frustrazione</i>	251
4.9	<i>Mappa 9: Biforcazione omoclina</i>	253
4.10	<i>Mappa 10: La diga</i>	256

Capitolo V

5.	L'EDUCAZIONE E LA TERAPIA NEL VIAGGIO DELL'EROE	265
5.1	<i>Importanza dell'educazione</i>	266

5.2	<i>Una psicologia integrata</i>	272
5.3	<i>Considerazioni rispetto alla BTE</i>	273
5.4	<i>Religione e spiritualità</i>	274
5.4.1	<i>Un viaggio verso la Fonte</i>	277
5.4.2	<i>Riconoscere il Mistero e la tendenza a farsi immagini</i>	280
5.5	<i>Riconoscere gli attaccamenti per andare oltre</i>	287
5.6	<i>Verso un'educazione integrale</i>	290
CONCLUSIONI		294
BIBLIOGRAFIA		302
SITOGRAFIA		307
FILMOGRAFIA		308
BIBLIOGRAFIA DELLE IMMAGINI		308

RINGRAZIAMENTI

Scrivere questo libro è stato un viaggio nel viaggio. Mi piace ricordare che cammino sulle spalle di giganti e ogni persona che ho incontrato è stata per me un maestro o maestra di vita.

Vivere su questo pianeta Terra è un'avventura stupenda, ma soprattutto in questo periodo riconosco che per me è essenziale trovare qualche momento nella giornata in cui ricordarmi chi sono e perché sono qui. A tal proposito, questo spazio che dedico ai ringraziamenti è per me un momento per fare una sosta e onorare ogni incontro, ogni passo fatto assieme, ogni suggerimento ricevuto, ogni sorriso o lacrima condivisa.

Il primo Grazie è per la mia anima che mi accompagna in questa incarnazione e per tutte le guide e angeli che mi sostengono a ogni passo. Ricordo con affetto una cerimonia in Perù a cui partecipai e dopo la quale, per vari giorni, era come se sentissi dietro di me un angelo con le ali spiegate che mi seguiva. È un'immagine, un ricordo, un'esperienza che riassume la mia certezza di essere accompagnato ogni giorno. Ringrazio la Creazione e la Fonte di tutto ciò che esiste perché mi stupisce quotidianamente con la Sua creatività e Amore.

Un altro grande Grazie è per i miei genitori, Lucia e Alberto, che mi hanno accolto e mi hanno permesso di fare questa esperienza terrestre. Quando penso a voi e vi guardo mi piace pensare che abbiamo scelto assieme di incontrarci su questo pianeta in questi ruoli. Grazie per ogni cosa che mi avete donato e per aver avuto il coraggio di mostrarmi in tutti questi anni i vostri punti forza e i vostri limiti che onoro con tutto me stesso.

Grazie a mio fratello Luca, anima stupenda e con tantissimi doni. Grazie per le immagini che hai fatto per questo libro. Grazie per ogni momento e passo fatto assieme. È affascinante condividere anche la paternità che abbiamo accolto e che stiamo vivendo in questi anni.

Grazie a Veronica Cremonesi, artista, compagna di Luca e grande amica, per aver contribuito al progetto per l'immagine di copertina.

Un grazie immenso lo rivolgo alla donna più bella e saggia del mondo con la quale condivido ogni risveglio e ogni giornata. Grazie per la pazienza che hai avuto durante la stesura di questo libro e per il confronto continuo che accompagna le nostre giornate.

Grazie a nostro figlio, anima stupenda che gentilmente ha chiesto e scelto di unirsi alla nostra famiglia. Grazie per la semplicità e profondità con la quale esplori il mondo e per aiutarmi a guardare ogni cosa in modo nuovo.

Ringrazio ogni persona che accompagno in terapia per la fiducia che mi dona e per gli abissi e le alte vette che tocchiamo in ogni incontro. La luce e l'ombra, i sorrisi e le lacrime, la tristezza o la rabbia, la paura di fare un altro passo e il coraggio di alzarsi e non fermarsi. Ogni volta che scegliete di mettervi in gioco, giorno dopo giorno, in ogni ambito che state esplorando, mi permettete di gustare la maestosità dell'essere umano. È un onore condividere questi tratti di cammino.

Grazie a tutti i responsabili, operatori e terapeuti che ho conosciuto al centro recupero dipendenze San Nicola a Piticchio. Grazie a Benedetto Micheli, terapeuta transpersonale che mi ha affiancato in questa bellissima e ricca esperienza a 360 gradi sulle dipendenze. Grazie a Giuseppe che mi ha permesso di conoscere il percorso Alcolisti Anonimi (AA) nella sua bellezza, dall'interno e con la sua esperienza di vita.

Grazie a Pier, formalmente chiamato dottor Pier Luigi Lattuada, grande maestro di vita. Grazie per la Scuola di Formazione in Psicoterapia Transpersonale che hai fondato con Marlene. Grazie per le settimane di formazione vissute assieme a Monte Carmel, perché sono occasioni in cui non hai paura di condividere e mostrare le tue luci e le tue ombre. Grazie per ogni pratica che mi hai trasmesso e per gli aggiornamenti che tutt'ora offri. È un onore averti conosciuto.

Grazie al vescovo Flavio Roberto Carraro che ha accompagnato il mio percorso verso il sacerdozio e per gli anni in cui ho approfondito lo spirito Cristico come sacerdote e gustato la forza presente nei Sacramenti che ho celebrato. Grazie a don Roberto de Fanti, sacerdote e grande amico, con il quale abbiamo condiviso l'esperienza di condurre una comunità parrocchiale per tanti anni.

Grazie a tutte le persone che conosco, colleghi, parenti, amici, vicini di casa e ogni presenza che condivide con me l'esperienza sulla Terra.

Grazie a Patrizia Rita Pinoli e Ilaria Cislaghi per aver revisionato e impaginato il libro. Grazie a Eleonora Prazzoli e a tutti i colleghi e amici che lo hanno letto con anticipo e mi hanno offerto spunti preziosi.

Questo libro sarebbe più povero se non avessi incontrato anche uno solo di voi. Ognuno di voi mi ha permesso di essere ciò che sono oggi.

Grazie a te che ti accingi a leggere. Ti ringrazio per la fiducia di aver preso e aperto questo libro. Se sentirai il desiderio di condividere con me un pensiero, un'osservazione o un'intuizione che è emersa durante la lettura, per me sarà un onore accoglierla e ringraziarti personalmente.

Puoi scrivermi qui: benedettimatteo.viaggioeroe@gmail.com

Thich Nathan ricorda: "Il prossimo Maestro non sarà una persona fisica, ma una Comunità d'amore".

Ringrazio, infine, questo libro, perché lo ritengo un umile contributo alla costruzione di un mondo nuovo.

Buona lettura e buon cammino.

Matteo Benedetti

INTRODUZIONE

*Il vero viaggio di scoperta, non consiste nel cercare nuove terre,
ma nell'aver nuovi occhi.*

Marcel Proust

L'intento di questo testo è quello di esplorare il grande viaggio dell'eroe e di operare una sintesi come psicologo e psicoterapeuta, rispetto ai miei primi quaranta anni¹ su questo pianeta stupendo chiamato Terra. Scrivere questo testo è stata una grande occasione per osservare il tratto di strada che ho percorso alla luce della mappa del viaggio dell'eroe e per riconoscere delle tappe fondamentali che accompagnano l'essere umano.

“Chi sono io? Dove sono? Dove sto andando come uomo e come terapeuta?”, sono alcune delle domande che hanno stimolato questo lavoro.

Il viaggio dell'eroe è in grado di riassumere molte visioni di grandi pensatori. In sintesi, è possibile vederlo come un viaggio che l'essere umano può fare per incontrare la sua anima e, ascoltandola, può ricordarsi e riscoprire di essere un eroe in viaggio. L'eroe aiuta l'essere umano a svegliarsi dal sonno e a ricordare che siamo molto di più rispetto a quello che ci è stato raccontato.

L'anima degli esploratori difficilmente si addormenta, ma oggi esistono sempre più ostacoli che rischiano di allontanarci dall'ascolto di questa parte essenziale di noi stessi. Questo testo è rivolto a chi si riconosce come esploratore e compagno di viaggio, e avverte il bisogno di coltivare e mantenere viva la parte eroica che lo anima.

¹ A livello biblico quaranta anni indicano una generazione. Nell'ottica evolutiva indicano un cambio generazionale. Muore ciò che è vecchio e il giovane continua il viaggio. Il popolo di Israele percorre quaranta anni nel deserto dopo essere uscito dall'Egitto (Esodo 3,17). Gesù vive quaranta giorni nel deserto (Mc 1,12-15).

L'intento è offrire sostegno a questi viaggiatori nelle diverse tappe del loro percorso.

Vivendo a 1000 metri di altezza, una mia grande passione è prendere del tempo per camminare sulle montagne che mi circondano. Quando vado a camminare in montagna, ogni tanto scelgo di fermarmi per fare il punto della situazione. Spesso scelgo un posto panoramico e mi fermo a osservare il paesaggio che mi circonda. In questi momenti prendo consapevolezza che durante l'escursione, una parte innata dentro di me ha mappato il territorio che ho percorso. In questi momenti di sosta ricordo i tratti più difficili della camminata e alcuni luoghi in cui è avvenuto qualcosa d'inatteso. Mi affascina osservare che questa capacità innata di mappare il territorio è presente in qualsiasi momento della mia vita, rispetto al mondo esterno e a quello interno, dal punto di vista emozionale ed esistenziale. Un rischio dell'uomo di oggi è quello di accelerare il passo e non prendersi del tempo per fermarsi durante il cammino della vita. Molte soste sono vissute come imposte e forzate da eventi esterni improvvisi: un lutto, un licenziamento, una malattia, la fine di una relazione, un incidente, ecc. In quei momenti, la priorità è sopravvivere all'urto, e passa in secondo piano la capacità di osservare la mappa e di ascoltare se siamo nel posto e nella direzione giusta, rispetto a ciò che sentiamo.

Questo testo vuole essere un invito a gustare questi momenti di sosta. L'intento è quello di allenare e rinforzare questa predisposizione naturale, a rallentare e ascoltarsi, che ogni essere vivente ha innata, mentre percorre un lungo viaggio. Questo cammino evolutivo dell'essere umano, mi piace chiamarlo: "Il viaggio dell'eroe". Ognuno di noi costruisce la sua mappa, ma esistono delle tappe che sono comuni a ogni essere umano. Il viaggio dell'eroe ha l'intento di ricordare alla persona che non è solo un organismo biologico in grado di fare dei passi, ma che in ogni passo o tappa può ricordarsi di essere un eroe in viaggio. Mi affascina enormemente ricordarmi che sono un eroe in viaggio. È

come se ciò risvegliasse in me una consapevolezza antica presente in ogni mia cellula. Fin dall'inizio dei tempi, ogni cosa presente nel territorio (tappa, luogo, persona, oggetto, imprevisto, ecc.) può essere un'occasione per riaccendere e riportarmi davanti a questa consapevolezza: "Ricorda chi sei!".

Nell'ottica alchemica, ciò che è fuori permette di esplorare il contenuto interno a noi. "L'alchimista ci dice che, per vivere una vita piena di serenità e soddisfazioni, è sufficiente percepire la realtà oltre l'illusione" (Brizzi, 2008, p. 25). In questa prospettiva, le tappe del viaggio dell'eroe sono un'occasione per farsi la seguente domanda: "Come e quanto io sono presente in questa mia giornata?". Il viaggio dell'eroe è essenzialmente un viaggio alchemico alla ricerca di sé stessi. Il principio che vale è il seguente: "Accorgiti di ciò che vedi fuori, perché a quel punto sei pronto per vederlo dentro". Soprattutto perché è già dentro di me, posso osservarlo anche fuori. "Per il vero alchimista, tutto ciò che esiste nell'universo possiede la sua controparte interiore, e per lui gli oggetti fisici non sono necessariamente più reali di quelli interiori. L'organismo umano è un universo in miniatura. Ciò che sta sopra è simile a ciò che sta sotto. Ciò che sta sotto è simile a ciò che sta sopra" (Almaas, 1999, p. 92).

Se si chiede a un bambino quale sia il suo eroe preferito la sua risposta può offrire degli spunti per esplorare la qualità, o super potere, che sta osservando e gustando quell'anima in cammino, in quel periodo della sua vita. "Perché proprio quel personaggio e non un altro? Perché racconta quella scena del film e non un'altra?". La scena e l'eroe preferito possono diventare una chiave di accesso a un mondo interiore che, fino a una certa età, pulsa di grande energia, creatività, semplicità ed enorme potenzialità. Il viaggio dell'eroe lavora sulla stessa frequenza. La stessa curiosità che uso con il bambino, posso applicarla alle tappe del viaggio dell'eroe, per osservare quale tappa sta esplorando oggi la persona che incontro nel mio studio.

Questa riflessione non è spontanea. Certe persone sono imprigionate in alcune emozioni o vecchi schemi che non permettono loro di guardare da un'altra prospettiva il momento che stanno vivendo. Nei vari capitoli cerco di offrire degli strumenti utili in quel particolare tratto di strada. Ogni giorno ci svegliamo e ci alziamo per fare alcune cose più o meno ripetitive durante la giornata. È fondamentale essere consapevoli che, nel viaggio dell'eroe, non basta alzarsi dal letto con il corpo fisico. Castaneda (2015) ci avverte che rischiamo di essere più svegli durante il sonno che non durante la veglia, perché almeno durante il sonno siamo consapevoli che stiamo dormendo. Durante il giorno, il rischio è di credere di essere svegli, ma in realtà spesso siamo addormentati. Riviviamo vecchi incubi o riproduciamo schemi ripetitivi che ci portano a vivere come esseri addormentati. Molti maestri insistono e ci ricordano l'importanza di svegliarci durante il giorno². I sufi chiamano "stato di sonno", lo stato in cui la persona scambia la personalità per la propria vera identità, rendendola in questo modo padrona della propria vita (Almaas, 1999, p. 122).

Al lettore che si accinge a leggere queste righe suggerisco di entrare in questo testo con lo stesso comportamento di quando si entra in una foresta, poiché è l'atteggiamento che ha aiutato me a esplorare le tappe di questo stupendo viaggio della vita.

Quando entro in una foresta, i primi passi sono i più rumorosi. L'attenzione è sul mio piede che procede nel sentiero. I miei sensi sono concentrati a osservare se c'è qualche pericolo, oppure se è tutto tranquillo. Dopo qualche decina di passi, mi fermo. Questo momento è il più pericoloso. Se ho fretta, o non è chiaro che cosa sto cercando, la mia mente si attiverà in cerca di altri stimoli. Una parte

2 Gurdjieff nelle sue comunità, in un certo momento della giornata, all'improvviso diceva la parola stop e ognuno doveva fermarsi rispetto a quello che stava facendo. "Fermati. Resta immobile. Accorgiti del respiro che ti attraversa. Osserva come il tuo sguardo fisico si è fermato per permettere al tuo sguardo interiore di iniziare a esplorare cosa si muove all'interno. Accorgiti come il corpo, le emozioni, i pensieri e molto altro si stanno muovendo dentro di te".

di me cercherà di farmi tornare indietro nella mia zona comfort. Se rimango immobile per almeno venti secondi, mi accorgerò che sta iniziando un nuovo viaggio. Ora sto entrando veramente nella foresta. Se faccio ordine e pulizia nei miei pensieri, dopo qualche istante inizierò a sentire i primi suoni del bosco. In questo momento, mi piace lasciare libero sfogo al mio bambino interiore, che è curioso ed esploratore. D'ora in poi ogni secondo mi regalerà nuovi suoni, colori, profumi, emozioni, pensieri e molto altro. Questi momenti sono importanti perché mi riportano nel presente che sto vivendo con tutto me stesso. I pensieri e preoccupazioni che prima affollavano la mia mente ora sembrano spariti nel nulla. Ma dove ero un minuto prima? Ero consapevole del grande rischio di uscire dalla foresta dopo trenta secondi? Molte persone non hanno la pazienza di aspettare quel mezzo minuto.

Durante la scrittura di questo testo ho spesso richiamato la parte di me che è affascinata dall'esplorare nuovi mondi. È il ruolo dell'esploratore o del viaggiatore, mi permette di guardare in modo nuovo e senza fretta un posto che frequento quotidianamente da anni. Oppure mi permette di accorgermi che un luogo che vedo per la prima volta e mi sembra nuovo, in realtà mi parla di luoghi dentro di me che sto esplorando da molti anni³. Jung (2019) afferma che la natura ha una capacità innata di offrire occasioni per ascoltare i movimenti dell'anima. La crescente complessità dell'anima aumenta in proporzione all'allontanamento dalla natura (p. 46). Ken Wilber (2013) chiama "involuzione", quel movimento di allontanamento, nel quale tutte le cose perdono la coscienza della propria unione con il tutto, e immaginano sé stesse come monadi separate e isolate.

3 Quando mi siedo per meditare con la tecnica del Vipassana, i primi minuti sono i più delicati perché mi chiedono di spostare la mia attenzione dall'esterno, all'interno. Dalle preoccupazioni per ciò che devo fare, a ciò che sono. I suoni esterni che mi raggiungono sono un'occasione per ascoltare i movimenti interni. Una persona che urla per strada mi permette di contattare una parte di me che vuole dire qualcosa. In questi momenti posso riconoscere la mia essenza. Se le prime volte che meditavo mi ci volevano ore, in certe giornate mi basta il tempo di un respiro.

Ci ricorda che un tempo eravamo consapevoli di essere un tutt'uno con la Divinità stessa e che tutte le cose hanno la capacità innata di rendere manifesta questa consapevolezza (pp. 16-17).

In questo testo sul viaggio dell'eroe, il mio intento è quello di offrire al lettore delle intuizioni per risvegliare l'eroe che abita dentro ognuno di noi. Ogni archetipo è un modello di riferimento per osservare un problema e vedere la risorsa che lo affianca come una fedele compagna di viaggio. L'archetipo dell'eroe ci permette di creare un'alleanza fra i molti ruoli che abitano l'essere umano e che sono fondamentali per intraprendere questo grande viaggio che è la vita.

Nell'affrontare un viaggio, emergono anche delle difficoltà. Nel lavoro su di me e con le persone che accompagno come terapeuta, posso affermare che la malattia di questo secolo è l'attaccamento a qualcosa. Quest'attaccamento ha spesso la capacità e il potere di rallentare e fermare il viaggio dell'eroe. Un aspetto dell'educazione che richiede a mio avviso particolare attenzione è quello di insegnare a riconoscere come il processo di attaccamento può diventare incontrollato e disfunzionale per l'evoluzione dell'essere umano.

Con il termine "attaccamento" mi riferisco a un bisogno fondamentale che l'essere umano sperimenta dal momento del concepimento e poi continua a evolvere nell'attaccamento a figure genitoriali. Non intendo approfondire il processo in questa sede, in quanto altri autori prima di me, come John Bowlby per citarne uno, l'hanno già ampiamente fatto. Nel presente testo esplorerò e porrò l'attenzione sulle luci e sulle ombre di questa modalità innata che l'essere umano rivolge verso ogni cosa che incontra: esseri viventi, oggetti, pensieri, emozioni, comportamenti, relazioni, sogni, paure, ecc.

Quando parlo di attaccamento prendo in prestito dalla cultura orientale quell'attenzione che lavora sulla prevenzione e cerca di allenare la persona ad accorgersi di tutto ciò che può rallentare il cammino. La cultura buddista ci ricorda e avverte: "Tutto può diventare un attaccamento". Il passo successivo è che quest'attaccamento

possa diventare un'abitudine e aumentare nel tempo, al punto da diventare disfunzionale per la vita della persona. In questo caso, la psicologia occidentale usa il termine: "dipendenza". Se vogliamo lavorare sull'attaccamento dobbiamo volgere l'attenzione alle cause e non agli effetti. La dipendenza possiamo leggerla come un effetto e sintomo di qualcosa che vive nelle profondità dell'essere umano, ed è questa predisposizione all'attaccamento a qualcosa. Lavorare sulle dipendenze è importante, ma rischia di essere paragonabile all'immagine del bambino che mette il dito nella crepa di una diga per chiuderla. Osservare l'aumento delle dipendenze e degli attaccamenti nella nostra società è come osservare la crepa che si espande nel muro. Prima o poi quella struttura cederà.

Joseph Campbell (2016) nel libro *L'eroe dai mille volti* e Christopher Vogler (2010) nel libro *Il viaggio dell'eroe* ci offrono delle basi molto interessanti che in questo testo riprendo e approfondisco dal punto di vista psicologico ed esistenziale per offrire degli elementi e delle tappe nelle quali ogni essere umano, uomo o donna che sia, possa riconoscersi.

L'attenzione con la quale rileggo il viaggio dell'eroe è quella che mi permette di osservare che, in ogni tappa di questo percorso, è in agguato un tipo diverso e specifico di attaccamento, che può influire sul cammino. Riconoscere e lavorare sugli attaccamenti permette di recuperare una maggiore libertà ed energia per sviluppare tutta la potenzialità insita nella capacità di scelta che può avere l'essere umano. È famosa una frase di Baden Powell⁴: "Non esiste buono o cattivo tempo, ma buono o cattivo equipaggiamento". Durante un'escursione, è necessario essere equipaggiati adeguatamente rispetto all'ambiente che si affronta. Allo stesso modo, ogni tappa del viaggio dell'eroe richiede delle attenzioni particolari ed è fondamentale saper riconoscere le possibili difficoltà, per

4 Robert Baden Powell (1857-1941) nel 1907 ha fondato in Inghilterra il movimento mondiale dello scoutismo.

poterle affrontare al meglio (es.: Se vado al mare con gli scarponi da montagna non riuscirò a camminare bene sulla spiaggia, e viceversa mi slogherai probabilmente una caviglia scalando una parete con gli infradito).

Nel primo capitolo sottolineo alcune attenzioni, che ritengo essenziali, per affrontare il viaggio dell'eroe. È come presentare i protagonisti di una storia. Questi contenuti emergeranno in ogni tappa del percorso, ed è importante conoscerli da vicino.

Nel secondo capitolo esploro le varie tappe di questo viaggio dal punto di vista esistenziale e mi soffermo su ciascuna di esse. In alcune tappe mi ispirerò ai due autori citati, Campbell e Vogler, che hanno avuto l'intuizione di aprire questo sentiero. Nella prospettiva dei due autori è possibile riassumere le tappe in tre grandi passaggi. Nel primo atto (o partenza) troviamo il mondo normale o ordinario, la chiamata all'avventura, il rifiuto della chiamata, l'incontro con il mentore e il superamento della prima soglia. Nel secondo atto (o iniziazione) l'eroe incontra prove, alleati e nemici, arriva alla prova centrale e riceve una ricompensa. L'ultimo atto affronta il ritorno; l'eroe sperimenta una resurrezione e la libertà di vivere.

L'intento è quello di mostrare che ogni luogo risveglia dentro di noi dei ruoli specifici che hanno intelligenze, attenzioni, ombre, limiti e risorse particolari. Ogni volta che riguardo questo percorso, sono affascinato dall'osservare il punto nel quale mi riconosco. Certe volte riconosco una qualità nuova, altre volte mi accorgo di qualche attaccamento e ostacolo, i quali rischiano di rallentare il mio passo verso la tappa successiva.

Nel terzo capitolo affronto il tema dell'attaccamento e come si manifesta in modo particolare in ogni tappa di questo viaggio. La prospettiva è educativa e terapeutica. In ogni grande viaggio, c'è anche la possibilità di perdere la strada principale. Nel grande viaggio della vita, considero gli attaccamenti e le dipendenze come degli imprevisti, che quotidianamente l'essere umano incontra nella sua giornata e nella vita. Nel momento in cui mi accorgo di

un attaccamento, ritengo fondamentale sapermi fermare per farmi alcune domande. A cosa mi serve quest'attaccamento in questo tratto di strada? Perché sto sperimentando proprio questo tipo di attaccamento o di dipendenza? Perché non riesco a lasciarlo andare? Perché quell'oggetto, sostanza, persona, o altro, è così importante per me adesso? È una distrazione dal mio grande viaggio? Oppure nutre e mi parla di una parte di me che normalmente non ascolto e che, in certi momenti, prende spazio con forza?

All'interno del quarto capitolo cerco di offrire alcune mappe e strumenti che ritengo fondamentali per orientarsi lungo il cammino. Prima di partire per un lungo viaggio è fondamentale avere delle mappe e degli obiettivi che creano una struttura fondamentale in quell'escursione. Il tipo di viaggio richiede anche degli strumenti specifici. Se scelgo di andare al mare, metterò nella valigia oggetti diversi rispetto a una camminata in montagna con lo zaino.

È utile ricordare che “la mappa non è il territorio”. Ogni mappa è diversa, perché mi permette di osservare il luogo da prospettive differenti e mi aiuta ad avere un'attenzione a 360°. Come psicoterapeuta transpersonale, nel quarto capitolo approfondisco alcune mappe della Psicologia Transpersonale che possono offrire un supporto importante a colui che intraprende il viaggio della vita.

Nel condividere queste mappe il mio intento è anche quello di offrire al lettore degli strumenti, per essere autonomo e poter scegliere di intraprendere un sentiero rispetto a un altro. Più informazioni abbiamo su un territorio e maggiore, infatti, è la nostra possibilità di scelta. Meno informazioni abbiamo su un luogo, maggiore sarà la nostra dipendenza da una guida. Le mappe permettono alla persona di conoscere in modo più approfondito il luogo che sceglie di esplorare e di potersi ascoltare meglio nel momento di compiere una scelta⁵.

5 Un aspetto fondamentale in un viaggio è saper ascoltare il proprio corpo e non forzare oltre i propri limiti. Il rischio è che il giorno seguente a un grande sforzo il nostro sistema pretenda un riposo forzato. Oggi un ostacolo che spesso rende difficoltoso il viaggio è la difficoltà ad ascoltarsi sui vari livelli.

Per questo motivo, nei primi tre capitoli ho scelto di non approfondire queste mappe per lasciare al lettore la libertà di esplorarle successivamente nel momento in cui lo riterrà opportuno. Per rafforzare questo ascolto e la libertà del lettore, sottolineo l'invito a essere curiosi, e osservare lo strumento che riterrà più utile. Ogni mappa ha delle caratteristiche particolari e allena abilità specifiche. Una mappa altimetrica è differente da una planimetria di una casa. Quest'attenzione mi porta a sottolineare, che ogni viaggio è differente, anche se scelgo di ripercorrere più volte lo stesso sentiero. Percorrere un sentiero oggi con il sole sarà completamente diverso dal percorrerlo durante un temporale o durante la notte.

Quando ho avuto l'onore di accompagnare dei gruppi di giovani e adulti in momenti di ritiro della durata di svariati giorni, ho potuto osservare come, nello stesso percorso, ogni persona del gruppo stava facendo un particolare, unico e misterioso viaggio. Le tappe esterne erano le stesse per tutti, ma ognuno stava vivendo un viaggio unico e diverso. Mi piace ricordare che ogni persona è in continuo cambiamento e che ogni giorno è differente dal precedente.

Nel quinto capitolo rifletto su come il sistema educativo possa offrire degli strumenti alle nuove generazioni, per riconoscersi e ricordarsi di essere eroi nell'affrontare il grande viaggio della vita. Il grande rischio della società di oggi è il seguente: l'aspetto economico ha tutto l'interesse di trasformare gli eroi in semplici e confusi consumatori di beni e servizi. Come psicologo e psicoterapeuta transpersonale osservo che molte modalità educative attuali invece di rinforzare l'individuo lo portano a essere più vulnerabile e dipendente dagli attaccamenti.

Dal mio punto di vista, la Psicologia Transpersonale può offrire la capacità di leggere il momento attuale da una prospettiva nuova. È essenziale prendere in considerazione l'essere umano nella sua interezza, sottolineando che ogni persona può intraprendere questo viaggio di risveglio dell'eroe che abita dentro di sé. Dal punto di vista educativo, è importante sottolineare la responsabilità che ognuno di

noi ha nel creare ambienti che stimolino e incoraggino la crescita e lo sviluppo umano sui vari livelli. Questi luoghi permettono di offrire una base sicura e un sostegno al risveglio e ci aiutano a ricordare chi siamo veramente.

Il viaggio dell'eroe è un contesto in cui confluiscono moltissimi miti e racconti ed emergono una grande quantità di archetipi. Nel testo *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Jung (2019) ci suggerisce che “i miti sono in primo luogo manifestazioni psichiche che rivelano l'essenza dell'anima”. Continua dicendo: “Tutti i fenomeni naturali mitizzati non sono affatto allegorie, ma piuttosto espressioni simboliche dell'interno e dell'inconscio dramma dell'anima che diventa accessibile alla coscienza umana per mezzo delle proiezioni, del riflesso cioè dei fenomeni naturali” (pp. 18-19). L'anima usa tutto ciò che esiste per parlare all'uomo o donna che la ospita. In questo tentativo continuo che l'anima attua, l'eroe è in grado di vedere una chiave di lettura anche in questi fenomeni naturali. Da questa prospettiva, tutto può diventare uno strumento che l'anima usa per parlare all'essere umano e risvegliare l'eroe che c'è dentro di sé. L'attaccamento è la modalità opposta, con cui ogni cosa è vista come oggetto da consumare o da accumulare. La logica consumistica attuale rischia di generare un “*homo comfort*” che tende a continuare a distrarsi dalle cose essenziali, usando qualsiasi cosa banale⁶.

È importante ricordare e considerare che l'essere umano è un essere vivente che dipende da tutto e sempre. Anche il semplice fatto che ora stiamo respirando comporta che siamo dipendenti dall'aria. Abbiamo bisogno di attaccare i nostri piedi su una superficie solida che ci sostenga. La struttura della nostra giornata e dei nostri impegni è legata a un oggetto che scandisce il tempo e che molti portano al polso o in tasca. La maggior parte degli esseri umani sono dipendenti dal cibo che usano per nutrire il corpo al quale sono aggrappati durante il corso della propria vita.

6 L'antropologo Stefano Boni approfondisce il concetto nel suo libro *Homo comfort* (2019).

Partendo da questa prospettiva, è utile considerare che le dipendenze da cose, oggetti, comportamenti, o relazioni sono una manifestazione esterna che ci permette di esplorare tutte quelle dipendenze interne e più sottili che riguardano i vari livelli dell'essere umano. Un intento di questo testo è quello di riconoscere la tendenza continua dell'essere umano ad attaccarsi a qualcosa. Questa consapevolezza permette all'essere umano di imparare a riconoscere l'attaccamento, ed essere libero di lasciarlo andare il prima possibile, per gustare il prossimo tratto di strada.

Quando l'eroe è libero rispetto a questo processo, può gustare l'attaccamento come una modalità esplorativa di tutto ciò che lo circonda su questo pianeta stupendo chiamato Terra. Questo è l'augurio che rivolgo al lettore che sceglierà di sfogliare le prossime pagine.