

L'URLO DELL'ANIMA

di Arianna Storchi VC

Vorrei parlarvi di un aspetto fondamentale del nostro più intimo io, della chiave delle nostre emozioni e delle nostre azioni, che però viene spesso schiacciato dalla dimensione fisica e corporale: l'anima. Essa, specialmente nel Novecento, tra diversi artisti, poeti, scrittori e filosofi, ha portato a galla con una potenza inaudita un grido di disperazione, un senso di angoscia paralizzante, un senso di solitudine nei confronti del resto del mondo, un mondo che progredisce tralasciando l'individuo, la sua più intima tessitura, i suoi dissidi interiori.

Alla fine cercherò anche di presentare delle esperienze, che ho potuto sperimentare anche personalmente, e che credo possano aiutarci a ricongiungere la nostra dimensione interiore e più irrazionale con il nostro vivere nel mondo, per sentirci quindi più in equilibrio con il tutto di cui facciamo parte.

Vorrei iniziare con il dipinto **L'urlo** di **Munch**, pittore norvegese vissuto tra l'Ottocento e il Novecento. Ci sono numerosi frammenti scritti dallo stesso Munch a proposito della sua arte, e ce ne sono ben tre che descrivono il momento di questa scena. Questo perché Munch dava molta importanza anche alla scrittura, oltre che alla pittura. La scrittura, infatti, veniva a costituire per Munch una sorta di ampia gestazione dei suoi vissuti, e poi, anche dopo qualche anno, si traduceva in un dipinto.

Scriva Munch: "Conoscete il mio quadro "L'urlo"? Ero al limite delle mie forze, quando l'ho dipinto – completamente esausto. La natura urlava attraverso le mie vene – stavo precipitando nell'abisso".

La particolarità di Munch, che lo rende l'evidente ma poco celebrato precursore da cui è sgorgata l'arte novecentesca, è che in questo dipinto la sua stessa "carne" diventa "**carne del mondo**"; si arriva ad una consonanza tra l'artista, la sua tela e le energie della natura. Munch, infatti, non ricerca un puro autobiografismo quanto piuttosto un tessuto di luce, di linee e di colori che lo trascende, trasformandolo in qualcosa di non più assolutamente autobiografico, ma di nascosto e sovrapersonale, di radicalmente altro. Infatti, non è questo il grido di un individuo solo: il corpo quasi si annulla per lasciare che la più intima essenza dell'uomo esca e si dirami nell'universalità che lo circonda e di cui fa parte. È il volto di un'intera **umanità** che soffre, ha paura ed è sola.

Munch descrive, con colori violenti e accesi e con pennellate nervose e distorte, l'angosciante terrore di un individuo per il quale la realtà si trasfigura in incubo. Il tema centrale quindi diviene, in quest'opera ma anche in tutte le altre, **l'angoscia esistenziale**, dimensione che attanaglia l'uomo alle radici: il male è connaturato alla vita stessa, e nemmeno le relazioni umane possono aiutare a liberarsene, come si evince chiaramente dal quadro stesso, in cui gli altri uomini, suoi amici, sono inseriti nel limite estremo della tela, quasi a farli uscire dalla stessa. L'uomo vive da solo la tragicità dell'esistenza, è legato solo alla natura, grande madre che partecipa alla sua angoscia e insieme ne è indifferente.

Da queste considerazioni e dalla realtà esistenziale propria di Munch, che va valutata alla luce di un enorme fardello ereditario (tubercolosi da parte di madre e malattia mentale da parte di padre), deriva quella che Munch stesso chiama "**paura della vita**". Ma come lui stesso scrive, spesso gli sembra di fare addirittura affidamento sulla paura della vita, come se gli fosse

necessaria. Questo perché quando non ha avuto paura della vita ed è stato libero da malattia, si è sentito “come una nave sospinta da un vento impetuoso, ma senza timone” e si è chiesto “dove sto andando?”.

Questa sensazione di timore e incertezza di fronte alla vita è propria anche di **Kierkegaard**, filosofo, teologo e scrittore danese dell'Ottocento che Munch ha letto molto e del quale ha risentito in numerosi aspetti.

Kierkegaard crede che sia da questa sensazione di timore che nasce il sentimento dell'**angoscia**, il correlato emotivo esistenziale della **possibilità** di scegliere. L'uomo, infatti, che ha la possibilità in ogni istante di scegliere chi essere, ha innumerevoli alternative, che sente tutte annientatrici e terribili.

Mentre secondo Munch l'incertezza e la “paura della vita” che si prova di fronte alla scelta è indispensabile, perché altrimenti ci si sentirebbe come in una burrasca, senza appigli e senza meta, per Kierkegaard essa si tramuta in “**paralisi**”, cioè nell'impossibilità di riconoscersi e attuarsi in una possibilità unica, in indecisione totale e permanente. A suo giudizio, inoltre, l'angoscia è essenzialmente connessa all'esistenza umana, in quanto quest'ultima è divenire verso l'ignoto. L'angoscia è quindi letta come fondamento stesso della condizione umana, ed è resa insuperabile dall'infinita indeterminatezza delle possibilità.

Grazie a queste riflessioni, Kierkegaard può, per certi tratti, essere considerato come il padre dell'**esistenzialismo**, tendenza che vede l'uomo come un essere in continua mutazione, non dotato di un'identità chiara, definita e data una volta per tutte ma soggetto che si trova di fronte svariate opportunità tra cui scegliere, strade diverse in cui indirizzarsi, identità nuove da assumere di volta in volta. Ciò mette in gioco la sua autenticità, la libertà e la particolarità della sua esistenza.

Un altro pensatore, vissuto nel Novecento, che si può inquadrare nella cornice dell'esistenzialismo per quanto riguarda la sensibilità nei confronti della sofferenza che tormenta le creature e i limiti invalicabili dell'esistenza, è Eugenio **Montale**. Questo scrittore e poeta italiano ha cercato, infatti, di dare dignità culturale alla condizione esistenziale di chi si sente afflitto, come dirà lui stesso nel 1951, da una “totale disarmonia con la realtà”.

La situazione dell'uomo è infatti, secondo Montale, segnata dall'anonimia della spersonalizzazione, in quanto il soggetto si sente scisso, la sua **anima** diventa “**informe**” e fragile, e dell'insensatezza del male di vivere, che va umilmente accettata. Per questo l'uomo contemporaneo sente dentro di sé un senso di estraneità, alienazione e aridità, bloccandosi infine in una vera e propria paralisi. Il “**male di vivere**” è proprio questa disposizione psicologica, tipica dell'uomo moderno, che deriva dalla condanna a tale immobilismo.

La poesia *Spesso il male di vivere ho incontrato*, tratta dalla raccolta *Ossi di seppia*, traduce questa visione del mondo.

La definizione del “male di vivere” è presentata non in forma direttamente concettuale o esplicativa, ma come un incontro realmente accaduto lungo il cammino della vita (“ho incontrato”). Questo “incontro” serve per trasferire e identificare uno stato d'animo o una condizione esistenziale in alcune presenze concrete, in cui si risolve e dalle quali è tangibilmente rappresentato. È la tecnica del “**correlativo oggettivo**”, la quale sceglie sempre oggetti umili, dimessi, marginali. Montale, infatti, alla poesia aulica della tradizione italiana contrappone realtà

povere, coerenti con la sua visione del mondo e con le sue scelte poetiche. L'espressione "**ossi di seppia**" sta proprio ad alludere alla vita impoverita, prosciugata.

Questa visione radicalmente negativa, che riprende in alcuni tratti quella di Leopardi, vede come unica difesa l'indifferenza e la chiarezza. L' "**aridità**" diventa quindi una sorta di difesa preventiva dalle illusioni, e l'unica alternativa alla sofferenza è, per Montale, un atteggiamento di estraniamento e di distacco rispetto a tutto ciò che accade sulla Terra, posizione stoica condivisa anche da Seneca.

Seneca, vissuto dal 2 a.C al 65 d.C, voleva comunicare, infatti, un messaggio di salvezza, salvezza tutta umanistica, che consiste nel liberarsi dai condizionamenti della società e rivolgersi alla **cura di sé**. Lo scopo finale è infatti quello di riprendere il controllo su se stessi e recuperare la propria interiorità, salvandola dalle aggressioni di una violenza esterna e riconquistandosi, ottenendo così la tranquillità dell'anima e la coerenza nell'azione.

Seneca proponeva una duplice linea d'azione: una forma di **asceti "verticale"** e una forma di asceti "orizzontale". Quella di cui stiamo trattando è proprio la prima, in quanto l'asceti orizzontale, che viene dopo, consiste nell'assolvere i doveri verso gli altri uomini. L'asceti verticale, invece, consiste nel rivolgere l'attenzione all'interno, verso se stessi, riconoscendosi come individui bisognosi di una terapia morale. La scelta della cura di sé assume, per Seneca, il carattere di prescrizione generalizzata, diventa uno stile di vita, in riferimento allo stoicismo dell'epoca.

Seneca insiste con ampiezza di formule e con inviti pressanti proprio sulla necessità di rivolgersi a se stessi, come è evidente nel brano **Vindica te tibi** tratto dalle *Lettere a Lucilio*, dove utilizza la sua usuale tecnica epigrammatica, che punta alla concisione, al "fulmen in clausola", ovvero alla conclusione ad effetto o a sorpresa, frantumando l'armoniosa organizzazione del periodo ciceroniano e facendo largo uso di un modo di scrivere asimmetrico, esasperato, senza spazi liberi e senza indugi, pieno di improvvise illuminazioni ma anche di oscurità, un vero e proprio **stile drammatico**.

Questo tema del rivolgere l'attenzione verso se stessi, del quale Seneca si è fatto portatore tutta la vita, si ricollega al tema inizialmente accennato del ricompattare quello che è il nostro corpo e quello che è la nostra mente, per arrivare a un' **unità psicofisica** che possa farci sentire nuovamente consapevoli di noi stessi e di ciò che siamo nel mondo.

Quali possono essere le possibilità che vengono in aiuto all'uomo?

Pensiamo alla musica, e in particolare all'improvvisazione: un modo per liberare la parte più irrazionale e istintuale di noi stessi, la rabbia, il rancore, ma anche la gioia, il senso di beatitudine. Sentimenti che fanno fatica ad emergere normalmente, con questa potenza ed esuberanza specialmente, e che, se esternati, ci fanno sentire immensamente più liberi, più equilibrati, più consapevoli di noi stessi.

Così anche l'attività fisica, che ci permette di impegnarci in un atto di rispetto per il nostro corpo, in contatto con la nostra forza vitale; esperienze come le arti marziali, lo yoga, o la danza, dove il movimento e le emozioni si uniscono: **corpo, mente e spirito convergono**.

Praticare lo yoga, ad esempio, con l'importanza che dà al respiro, come forma dell'energia presente nel corpo, rende in grado di silenziare il turbinio rumoroso dei nostri pensieri, delle

nostre emozioni, ma senza eliminarli o reprimerli, bensì semplicemente integrandoli con il nostro corpo, lasciandoli intrecciare e facendoli combinare in un unico io. Corpo e mente sono quindi entità che ci aiutano a scoprire la nostra grandezza e la dignità nel fare l'esperienza del più alto senso di libertà e consapevolezza. Non solo, ma la consapevolezza di noi stessi ci porta anche a relazioni più sincere e collaborative con gli altri, in quanto ci libera dall'egoismo e ci restituisce una visione del mondo immensamente più aperta.

Questa unione non solo fa bene al nostro stato d'animo, al nostro equilibrio psichico, ma anche alla salute fisica. Il motto **"mens sana in corpore sano"** iniziò ad essere utilizzato già da Giovenale, poeta e retore romano, vissuto intorno al 100 d.C., ed è utilizzato spesso anche nell'uso moderno ad indicare che per avere sane le facoltà dell'anima, bisogna aver sane anche quelle del corpo, e viceversa, in virtù dell'unità psicofisica.

Questa unità è il presupposto teorico della **medicina psicosomatica**. Nella visione psicosomatica, infatti, è l'essere umano a partire dalla sua "anima" e dal suo vissuto emotivo ad ammalarsi, ovvero a perdere temporaneamente o cronicamente lo stato di equilibrio e di unità con se stesso e con il resto del mondo. Infatti il presupposto fondamentale della medicina psicosomatica è che l'uomo non è considerato come una "macchina", ma come un tutto unitario, dove la malattia si manifesta a livello organico come **sintomo** e a livello psicologico come **disagio**.

Questa visione è sostenuta recentemente dal noto filosofo e psicoterapeuta Umberto Galimberti ed è stata sostenuta anche da numerosissimi medici: si pensi solo al medico greco Galeno che duemila anni fa aveva notato che il tumore si sviluppa soprattutto nei soggetti depressi. Infatti, così come l'alimentazione, la mancanza di attività fisica o la qualità dell'aria e dell'acqua, anche lo squilibrio psichico influisce pesantemente sul "terreno in cui può germogliare il seme". La cosa fondamentale da rilevare è che non è solo lo stress a favorire la progressione della **malattia**, ma anche, e soprattutto, il *come* si risponde ad esso, e in particolare la sensazione di abbandono, d'impotenza, di squilibrio interiore davanti alle avversità.

A dimostrarlo, tramite numerosi esperimenti e ricerche, è stato uno psichiatra dell'Università di Stanford, David Spiegel. Egli sostiene, infatti, che **emozioni e sentimenti non espressi diventano un ostacolo interiore**, assorbendo risorse che oggi non siamo in grado di comprendere appieno. Ma esprimere e accettare quei sentimenti, quelle emozioni, significa smettere di investire risorse preziose per tenerli esclusi dalla sfera del conscio. Come ciò possa avere un impatto sul modo in cui l'organismo combatte la malattia resta per ora un mistero, ma Spiegel è convinto che il fenomeno sia reale, e che stiamo iniziando solo adesso a comprenderne i meccanismi.

La **malattia**, in questo contesto, può essere quindi vista come un **linguaggio "urlato" dall'anima** per renderla consapevole dei propri conflitti irrisolti: il sintomo diventa così un'opportunità di introspezione per affrontare e risolvere il problema alle sue origini emozionali ed energetiche.

Concludo dicendo che l'urlo dell'anima dell'essere umano disperato, disagiato, tormentato, è sì la condizione dell'uomo moderno, che vive in un mondo che corre sempre più in fretta, che spesso trascurava la sua umanità e sensibilità, ma a mio parere non è una condizione immutabile.

L'anima urla e continuerà ad urlare, proprio per il fatto che rimarrà sempre la dimensione più ignota, occulta e celata del nostro essere noi stessi. Ma essa va anche ascoltata, resa partecipe della nostra esistenza per poter rendere la nostra **vita** sempre **più armoniosa**.