

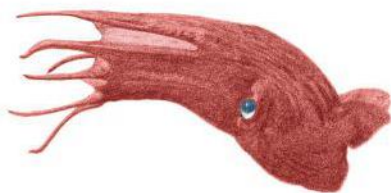
Thomas Leoncini



BESTIARIO DELL'ANIMA



Riconosci
i tuoi animali interiori
e ritrova te stesso



Rizzoli



BESTIARIO
DELL'ANIMA



Thomas Leoncini

BESTIARIO
DELL'ANIMA

Riconosci
i tuoi animali interiori
e ritrova te stesso

Rizzoli

PREFAZIONE

Ricordo con chiarezza un giorno di pioggia sottile, in una piccola città affacciata sul mare, quando una giovane donna mi confidò: “Mi sento come se dentro avessi un animale che non riconosco, che a volte si nasconde e a volte mi governa”.

Non era una metafora forzata.

Non era un gioco linguistico. In quella frase c’era un richiamo arcaico, un istinto di verità.

Non ho risposto subito. Ma ho annotato una parola sul mio quaderno, quasi in automatico: “foresta”.

Da quel giorno ho cominciato a raccogliere immagini e a studiare il mondo animale secondo una prospettiva diversa, grazie anche al supporto di biologi naturalisti, zoologici e specialisti del settore. Cominciavo ad accorgermi che al centro dei miei colloqui non c’erano più solo i dati, i sintomi, i tratti di personalità, ma immagini interne di natura animale. Quelle che emergono nel mezzo di un colloquio psicologico, quando il dolore trova una forma e smette di essere solo cronaca.

Una persona mi raccontava del suo sentirsi sempre in allerta, e nella mia mente vedevo un gambero pistola pronto a colpire anche l’aria. Un’altra mi parlava di come si adattasse troppo alle relazioni, e io mi raffiguravo un camaleonte che aveva smarrito la sua pelle originaria. Qualcuno piangeva per un amore mai nato, e io immaginavo, senza sapere perché, la figura muta e dignitosa di un cigno solitario...

Allo stesso tempo, studiando a fondo gli animali e i loro comportamenti mi rendevo conto di come essi riuscissero, guidati dalla loro stessa natura, a trasformare ciò che li rendeva fragili in qualcosa di lucente. Ho cominciato così a trasferire la guarigione animale alla psiche umana.

Così è nato questo libro. Non da un'idea, ma da una visione ripetuta. Ho iniziato a camminare, metaforicamente, in una foresta simbolica abitata da animali che mi osservavano e osservavano le persone che venivano da me per raccontarmi i loro problemi, i loro dubbi e le loro difficoltà. Alcuni erano animali notturni, come chi soffre in silenzio, altri erano visibili, splendenti, pronti a essere ammirati, ma con le ali spezzate. Altri ancora si nascondevano tra le foglie del non detto. Un giorno ho capito che gli animali non erano metafore aggiunte per rendere più accattivante il linguaggio psicologico. Erano l'inconscio stesso che parlava. E, soprattutto, che non ero io a sceglierli, erano loro a venirmi incontro. Il mio compito era semplice: ascoltare. E poi restituire, con rigore clinico e precisione simbolica, quello che gli animali dicevano di noi.

Così, come ogni psicologo che accoglie, traduce e accompagna, ho raccolto le voci della foresta psichica in cui tutti, almeno una volta, ci siamo perduti. O forse, trovati. Ecco perché credo tu sia qui: perché dentro di te c'è un animale che non ha bisogno di essere guarito, ha solo bisogno di essere riconosciuto.

INTRODUZIONE

Perché l'essere umano è ancora un animale, anche quando lo dimentica

Per molto tempo abbiamo costruito la nostra idea di umanità per contrasto, ci siamo raccontati che essere uomini e donne significasse essere “altro” rispetto alla natura: pensare invece di reagire, scegliere invece di seguire l'istinto, dominare invece di appartenere. Abbiamo opposto la coscienza all'animale, la cultura alla biologia, la ragione al corpo. Eppure, proprio oggi, mentre le neuroscienze mostrano quanto le emozioni siano radicate nei circuiti più antichi del cervello e la biologia ci ricorda che ogni comportamento nasce da una storia evolutiva, la psicologia più profonda arriva a una constatazione semplice e destabilizzante: le grandi verità della psiche non sono mai state soltanto umane. Sono preverbali, arcaiche, anteriori al linguaggio: sono immagini, memorie corporee, movimenti interiori che esistevano prima che imparassimo a spiegarci.

Dentro di noi agiscono forme che non abbiamo scelto ma che ci abitano, paure che non abbiamo deciso di avere, desideri che ci sorprendono, legami che resistono alla volontà, fughe che avvengono prima del pensiero. Sono schemi di relazione che somigliano più alla savana che al salotto, più alla tana che alla società. L'essere umano è, sotto ogni strato di civiltà, un animale interiore. E questo libro nasce proprio da qui: da una necessità

clinica, ma anche simbolica, di tornare a riconoscere negli animali quelle parti di noi che parlano senza giudicare, che mostrano senza spiegare, che ricordano chi eravamo prima di voler essere impeccabili (o forse potremmo anche dire “civilizzati”).

Ogni animale che attraversa queste pagine non è solo una metafora suggestiva, ma una configurazione psichica viva, una sindrome, nel senso più originario del termine, come pure una chiave di accesso; è una forma che ha imparato a sopravvivere, adattarsi, trasformarsi. E spesso, proprio là dove l'individuo moderno si è smarrito, la balena che sa immergersi e riemergere, l'ape che danza e si consuma, il camaleonte che si adatta fino a scomparire, la medusa che rifiuta la fine, il lupo che si isola per non essere ferito, la lucciola che brilla solo nel buio... ci offrono una traiettoria che la coscienza razionale ha perso.

Nella clinica contemporanea ci troviamo di fronte a disagi che sembrano nuovi solo in superficie. Dipendenze emotive, ansia da prestazione, iperadattamento, isolamento relazionale, narcisismi fragili, alienazione digitale. Ma in profondità questi fenomeni non sono che la ripetizione di paure antichissime in contesti nuovi: la paura di scomparire, di non essere visti, di non appartenere, di finire.

La natura, al contrario, non teme la ciclicità, la perdita, l'impermanenza. Non teme l'abisso né il silenzio. Eppure continua.

Osservare gli animali da vicino, come facciamo in questo libro, non è un esercizio poetico ma è clinica pura perché ogni animale, se osservato davvero, è una metafora incarnata di un movimento psichico profondo. Un'immagine che non giudica e non semplifica, ma che mostra con precisione e mistero ciò che il linguaggio tecnico da solo non riesce più a dire.

In un'epoca che ci costringe a sembrare, correre, spiegare, vincere, questo libro propone un ritorno più silenzioso, un ritorno a quella parte di noi che non ha bisogno di giustificazioni per esistere, ma che, se ignorata, si ammala. Tornare all'animale interiore non significa diventare meno umani, ma diventare più veri perché la persona, anche nel suo essere civile, resta attraversata da creature invisibili e solo quando smette di combatterle e inizia a riconoscerle, comincia a guarire.

L'individuo moderno e la nostalgia del selvatico

Viviamo in un tempo che sa misurare tutto e sentire sempre meno, abbiamo strumenti per monitorare ogni parametro, dispositivi per registrare ogni battito, algoritmi per prevedere il comportamento; eppure, mai come oggi, l'essere umano appare disorientato nel proprio paesaggio interiore. L'iper-razionalità che ci ha resi efficienti ci ha anche amputato di una parte essenziale: il selvatico, la nostra "savana". Abbiamo educato la mente a rispondere, ma abbiamo disimparato a sostare, abbiamo costruito identità lucide e funzionali, ma non sappiamo più chi siamo quando nessuno ci guarda.

Non abbiamo perso la natura, abbiamo perso la memoria di averla dentro. E questa perdita produce una nostalgia sorda, antica, spesso non riconosciuta. La nostalgia di un tempo in cui l'identità non era un progetto, ma una presenza, in cui non si doveva scegliere tra essere e sentire, in cui l'essere umano non si opponeva all'animale, ma lo conteneva. L'individuo moderno ha fatto

della coscienza un altare, ma ha perso il corpo. Ha fatto dell'immagine una patria, ma ha perso la pelle. Ha trasformato la mente in una macchina, ma ha smarrito il mistero dell'istinto. Da questa frattura nasce il disagio psichico contemporaneo: una mente che non sente, un corpo che non appartiene, un Sé che non respira. E allora arrivano i sintomi, come messaggeri muti: ansie senza nome, paure senza causa, depressioni piene di aspettative, relazioni in apnea, prestazioni che non nutrono.

Quando si frequenta uno psicologo, tutto questo arriva spesso sotto forma di frasi semplici e devastanti: “Non riesco più a fermarmi”, “Mi sento scollegato”, “Ho tutto, ma non mi sento”. Frasi diverse, stessa radice: una perdita di appartenenza interiore.

Questo libro nasce per offrire non una soluzione, ma una direzione, o meglio, un ritorno. Un ritorno all'animale sapiente che ci abita, quello che conosce il tempo del corpo, del gesto, del legame, perché gli animali non sono solo specie ma forme psichiche incarnate, metafore viventi di una verità dimenticata. Tornare a guardarli non è una regressione, è un riconoscimento. E nel riconoscere, qualcosa dentro di noi si ricompone.

Perché le metafore animali parlano meglio del DSM

(Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali)

Il DSM, ovvero il *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, è il manuale ufficiale usato da psichiatri e psicologi di più o meno tutto il mondo per classificare e diagnosticare disturbi mentali. È il riferimento per definire sintomi come depressione, ansia o disturbi della personalità. Pur essendo uno strumento utile, il DSM presenta limiti importanti: definisce sindromi senza spiegare la complessità dell'esperienza umana, utilizza criteri soggettivi e linee sfumate, e può portare a diagnosi “eccessive” o stereotipate. Critici come Thomas Insel e Allan Frances (ma la lista sarebbe lunghissima) hanno evidenziato come il DSM non sia uno