(97-2003)

EMOZIONI FONDAMENTALI. MICROFASI EMOTIVE ANNIDATE (aba' in ABA).

copyright@2018JucciosSalvatoreIncarbone

Sommario. Summary. Sumario. Sommaire.

Fasi modellate del Sé nella vita e nella danza.
Le tre fasi in musica.
Microfasi annidate del Sé.
Un esempio di fase del terzo ordine
La transizione. Effetto "crepuscolare". Emotività modalizzante
Effetti delle fasi annidate e loro importanza per le emozioni.
Importanza della cognizione nello sfumare un'emozione tipica di fase.
Verso le sfumature di sentimenti. Sfumature danzate Esistono emozioni fondamentali?
Attenzione emotiva. Emotività ed emozione.
Altri meccanismi per sfumature emotive possibili.
Emozione ed intuizione.
Emozioni fondamentali.
Tabella alfabetica delle Emozioni considerate d'importanza fondamentale.
L'emotività estetica e l'umanoide artista.
I subsé
Bibliografia.
Sitografia

Sommario. Vedremo in questo articolo come la Psicopoiesi si presta, grazie ai suoi principi generali, alla comprensione delle emozioni, dei sentimenti e delle loro sfumature; allo studio ed ai commenti dell'arte, in particolare della danza, della musica e in ambito terapeutico, dell'arteterapia.

Summary. In this article, one will see how "Psicopoiesi" is able, because of his general principles, to get comprehension of the emotions, of the feelings and of their nuances; to study and to comment the Arts, particularly the Dance, the Music and, in therapeutic fields, the Art-Therapies.

Sumario. Veremos en este articulo como la "Psicopoiesi" se presta, gracias a su principios generales, a la comprenziòn de las emociones, de los sentimientos y de sus claros-oscuros (matiz); al estudio y a los comentarios del arte, en particular de la dance, de la musica y del arte-terapia.

Sommaire. Nous vedrons en cet article comme la "Psicopoiesi" se prète, merci a ses principes generaux, a la comprension des émotions, des sentiments e des leurs nuances; a l'étude et ou commentaires de l'art, en particulier de la dance, de la musique e de l'art-thérapie.

Fasi modellate del Sé nella vita e nella danza.

Abbiamo in altri articoli accennato alla vita del Sé che, essendo limitato, tende a migliorarsi e ad espandersi con uno sviluppo caratterizzato da ***tre fasi*** che si susseguono in ***ordinata successione*** qui riassunte e che tendiamo a sviluppare. (V. articolo "Psicopoiesi filosofica e fisica. Momenti del Sé").

La *prima fase A* è quella di una prima presa di coscienza che – secondo noi – equivale ad un'***affermazione del Sé***. Questa fase d'***Affermazione*** è accompagnata tipicamente dalla gioia, la gioia d'esistere, d'affermarsi come essere esistente ma presto il senso del ***proprio limite*** s'insinua come un vuoto da colmare e nel momento stesso in cui la gioia s'incrina e subentra l'urgenza di un cambiamento in meglio della lacuna, la fase A svanisce e cessa di donare la propria insita sicurezza. Ammettiamo, come ipotesi di lavoro, che la danza si ponga in corrispondenza con le fasi suddette; ipotesi accettabile come possibile giacché generalmente si ammette che la danza esprima la vita, dunque la vita della totalità della persona cioè potenzialmente di tutto il Sé poiché non c'è motivo di preferirne una parte a svantaggio di un'altra. Di conseguenza, notiamo che nella danza, la prima fase (A) è ben rappresentata con una posizione di "presentazione", tipicamente e solitamente ***immobile. Q****uando il cambiamento del Sé non è ancora iniziato,*

si è come si è, e questo "*essere essendo"* equivale all'***affermare il Sé ovverosia sé stessi*** appunto così come si è*:* e ciò è artisticamente espresso con un'immobilità rappresentativa corrispondente. Le braccia a volte alzate del danzatore, sono come un segno di vittoria o come lo sbocciare di un fiore: il fatto di esistere è sufficiente per esultare e l'immobilità sembra alludere ad una sorta di estasi e insieme di compiacimento che tuttavia non può perdurare a lungo data la limitazione della condizione umana. Il momento statico dell'affermazione, colto durante una prima figurazione danzata, può essere motivo d'ispirazione per lo scultore. La stasi è presa a modello dall'artista per una propria

.



Fig. 1. *La stabilità della danzatrice, espressa nella scultura, sembra ispirata dalle figure "iniziali" di presentazione della danza, sicuramente osservate dall'artista e ci sembra riferirsi, in una maniera che pare impressionante data la piena sicurezza che esprime, a un tipico momento di Affermazione o Conferma del Sé (rispettivamente fase A e fase A').*

creazione apparentemente immobile, in realtà un proclama all'esistenza . Come la danza ispira la scultura, reciprocamente esistono sculture che invece ispirano la danza. Ciò avviene spesso grazie all'esistenza di posizioni coreografiche momentaneamente immobili.



I. Questa scultura di Mercurio s'ispira non alla danza bensì alla mitologia greca; in ogni caso, le ali ai piedi, lo sguardo, il viso, il dito e l'atteggiamento stesso del corpo, tutto sembra puntare verso l'alto come a simboleggiare l'aspirazione verso qualcosa di superiore, un'elevazione, un poetico salto verso il sublime.

Secondo la Psicopoiesi, si tratta di una aspirazione ad un proprio Sé, migliore di quello che si ha al momento iniziale (fase A), e l'opera scultorea ci pare raffigurare il preludio ad un imminente passaggio da una fase d'affermazione del Sé (fase A) alla fase di progresso del Sé (fase B) in vista di un nuovo e migliore stato sibico stabile (fase A').

La statua così concepita, si presta pure a rappresentare l'apoteosi della fase A'. Le ali ci parlano invece della fase B che implica una sorta di volo, un mancamento del punto di appoggio – come infatti è la rinuncia al vecchio Sé in vista un nuovo Sé, migliore del precedente.

Fig. 2

L'esistenza di questi momenti d'immobilità nell'arte della danza, non può essere un caso e deve essere comunque spiegata pena il ristagno delle scienze (almeno su questo punto) che hanno l'essere umano come oggetto d'interesse e di studio.

Secondo noi questi momenti sono ispirati dal compiacimento della fase A. Al punto che a questa fase, anche Cartesio sembra inconsapevolmente riferirsi con il suo noto "cogito ergo sum" [penso dunque (io) sono], trascurando tuttavia un "ergo gaudeo" (dunque gioisco), vale a dire l'emozione di gioia (sia pure momentanea od effimera), gioia che è tipica del momento dell'Affermazione della propria esistenza, emozione che ingenuamente, almeno per un istante, non è ancora inquinata dal dolore e dal vuoto dell'imminente fase B. L'ingenuità è determinata dall'immediatezza del vissuto la quale non consente subitanee, contemporanee ed intrusive riflessioni anche se le ammette dopo un sia pur breve istante.

A questo punto, il lettore potrebbe domandarsi se la storia che si snoda nel balletto abbia a che fare o no con tutto ciò che qui viene esposto. Ad evitare comprensibili perplessità è bene avvertire subito che il gioco delle fasi ABA' non esclude la presenza di un racconto nel balletto, racconto che si situa ad un livello di conoscenza e di emozioni che si potrebbe definire sovraedificato e di cui parleremo. In ogni caso anche la storia o fiaba del balletto ha delle fasi ABA' di largo respiro che potremmo chiamare "macrofasi" per la loro durata prolungata. Eccone qualche esempio:

Macrofase A: affermazione dell'amore (con adatta presentazione dei protagonisti e della ambientazione della storia).

Macrofase B: vicissitudini ed ostacoli imprevisti alla realizzazione dell'amore.

Macrofase A': trionfo definitivo dell'amore, che si conferma persino oltre la morte. Romeo si uccide pur di restare congiunto con Giulietta, affermando così definitivamente il proprio imperituro sentimento.
Giselle, innamorata (A), salva poi l'amato nonostante la propria tragica fine (B), così confermando (A') il proprio amore per lui.
Persino Otello piange l'amata che egli stesso ha ucciso in seguito ad equivoci ed a perfide macchinazioni (B), confermando così (A') per sempre il suo inestinguibile sentimento d'amore iniziale (A) …

Tornando al famoso caposaldo cartesiano, in questo non si fa menzione dell'attività corporea in senso stretto, vale a dire almeno potenzialmente tale da riferirsi alla danza. Incidentalmente osserviamo che Cartesio era vittima del dualismo fra spirito ("*res cogitans*") e materia ("*res extensa*") e pertanto è quasi ovvio che non parlasse di ciò – l'attività corporea - che alla materia gli sembrava collegato. Egli fa menzione di un'attività mentale ("*cogito*" = "io penso") invece che di un'attività corporea. Notiamo, tuttavia, che il movimento (consapevole) del corpo non esisterebbe se non vi fosse un pensare che lo provoca. Esistono anche movimenti che sembrano inconsapevoli (nei neonati o nel sonno) ma ciò potrebbe implicare anche l'esistenza di un pensiero inconsapevole. Di conseguenza si può argomentare che il movimento è sempre associato ad un pensare, consapevole o più o meno inconsapevole. Ad es. andando in bicicletta non siamo consapevoli di tutti i movimenti che facciamo anche se – volendo – potremmo farci caso. Ancora, notiamo che gli esseri umani e gli animali sono detti "esseri animati", termine che come "animali", nella saggezza della lingua sembra implicare un implicito riconoscimento dell'esistenza di un'anima – o pensiero pensante – che "animerebbe" il corpo e che gli darebbe movimento senza il quale addirittura non si potrebbe rivelare ed esprimerebbe l'esistenza "dell'anima" medesima o, non volendo usare questo termine metafisico, "della mente".
Noi non possiamo non osservare che l'attività mentale deve avvenire necessariamente in uno spazio ed in un tempo mentali che implicano una "danza" vissuta, ancorché astratta. Quando si pensa, infatti, spesso gli occhi e le mani sembrano "seguire" – come ballando - il pensiero in uno *spazio* immaginario, ***muovendosi*** in un *tempo* necessario all'evolversi del pensato, man mano che questo si forma per merito dell'attività interna del soggetto. Di conseguenza la ***danza interna*** che abbiamo detto "astratta" nel senso di "non osservabile dall'esterno da un altro osservatore" è comunque da questi colta nel momento in cui ne spia i sintomi osservabili e corrispondenti, segni e gesti che il soggetto non riesce a sopprimere che di rado e difficilmente ma che lascia – quasi obbligato – che trapelino ed escano da lui nel suo naturale gesticolare.

Questa danza astratta del pensiero pensante (in attività, producente) che produce il pensiero pensato (in mantenimento, prodotto), è un'attività comunque costellata da punti fermi fra i quali ne è noto almeno uno che funge da affermazione (A), ovverosia il "cogito" (penso), quasi subito dopo confermato da un altro punto fermo (A') di conferma, ovverosia il "sum" (sono). Fra questi due punti fermi è presente un ***lavorio interno*** che pur essendo una fase mentale di vuoto (né affermazioni, né conferme) è tuttavia pregno dell'attività che è espressa dal famoso "ergo" (=dunque).

Filosoficamente inessenziale, l'ergo è psicologicamente importante quale testimone di un lavoro mentale che dal pensare (cogito) porta all'esistenza (sum).

Alcuni filosofi e storici della filosofia argomentano, apparentemente a buon diritto, che l'ergo non avrebbe dovuto esserci e che il vero principio filosofico (che funge da caposaldo nella filosofia cartesiana) avrebbe dovuto essere "cogito sum" giacché nel momento stesso del pensare (cogito) si realizza anche l'esistenza (sum).

A questo riguardo, bisogna tuttavia considerare che fra ***cogito*** e ***sum*** esiste necessariamente un breve ***iato*** che s'interpone fra la presa di coscienza del pensiero come attività e la presa di coscienza del pensiero come esistenza, giacché si tratta di due modalità attentive diverse implicanti atti diversi della mente che osserva se

stessa. Nel momento che fisso il pensare, l'esistere recede nello sfondo, mentre quando focalizzo l'esistere è il pensare a sfumare nello sfondo mentale. Nel passaggio dall'uno all'altro, c'è un vuoto che in realtà deve consistere in un veloe attrezzarsi della mente per volgere dalla premessa (1° punto fermo) alla conclusione (2° punto fermo).

Ciò è vero tanto più che nel caposaldo cartesiano non si parla affatto di ciò che si sta pensando: potrebbe essere qualunque cosa. Il pensiero che scorre è dunque osservato da un pensare di livello superiore che ne osserva il fluire: si apre qui la dicotomia fra un Sé osservatore ed un Sé osservato su ***base logica*** (necessità di distinguere enti con prerogative diverse), su ***base fisiologica*** (necessità d'ammettere l'esistenza dei due emisferi cerebrali con compiti distinti), su base ***filosofica, psicologica e semantica*** (necessità di distinguere enti diversi per attività e per il loro significato).La separazione fra i due atti indirizzati modalmente l'uno al pensare e l'altro all'esistere, avviene di fatto nel tempo anche se successivamente la riflessione porta a riconoscere l'esistenza quale effetto implicito del e nel pensare. Si tratta, secondo noi, di una coincidenza "non attuale" ma creata "a posteriori", dettata da una riflessione comunque successiva che non inficia la distinzione e la definizione da noi posta di tre momenti: ***affermazione*** (*cogito*), funzionale alla ***preparazione*** (*ergo*) di un'imminente conferma, infine la ***conferma*** vera e propria (*sum*).

Abbiamo visto che la danza può ispirare la scultura. Viceversa la scultura a volte può ispirare la danza. Ne abbiamo un esempio in un'opera scultorea che rappresenta il mitico "Mercurio" con le sue ali ai piedi. Queste testimoniano l'anelito poetico verso l'alto, anelito mascherato da un pretestuoso rispetto – adattato al proprio momento storico e sociale di quella scultura - per la mitologia greca, in realtà sfruttata a vantaggio della rappresentazione delle fasi di cui stiamo parlando. Scopriamo così uno stretto legame fra danza, scultura e vita del Sé la quale è qui colta – in entrambe le opere scultoree – nel momento iniziale o finale dell'evoluzione sibica (il termine "sibico" sta per "relativo al Sé"), vale a dire in fase ***A*** d'Affermazione o rispettivamente di Conferma ***A'***.

Nel momento in cui la fase di decisa affermazione (A) cessa, può essere lentamente assunta una posizione di preparazione al movimento verso la seconda fase B che è di trasformazione. I piedi nella figura 3a indicano versi opposti e sono posati uno avanti (verso la trasformazione e verso il futuro, ad opera del Sé Osservatore che s'incarica del cambiamento) e l'altro dietro (verso il passato in cui A è mantenuto nel Sé Osservato che invece s'incarica di non perdere ciò che già risulta acquisito). Queste due posizioni opposte degli arti inferiori sono antitetiche come i due verbi "restare" e "avanzare". Le braccia – al contrario delle gambe – possono indicare entrambe un "dietro" e la loro forma d'insieme "quasi a cerchio" non lascia dubbi che simboleggi il Sé che fa da base di partenza, cioè il Sé della fase A stabile. Sostanzialmente le braccia indietro sembrano indicare una sorta di nostalgia del Sé precedente (con l'implicito suo mantenimento) ma il corpo è pronto a protendersi in avanti, verso la fase B di trasformazione (per un miglioramento del Sé).

In musica, questa presentazione può avvalersi della tonalità "minore" che è più melanconica rispetto alla tonalità "maggiore" la quale di solito è più gioiosa e decisa nell'affermarsi senza riserve.

Fig. 3a. Tipica posizione per la fase A. Sostanzialmente le braccia indietro sembrano indicare una sorta di nostalgia (secondo noi, si possono interpretare come un simbolo d'attaccamento al Sé precedente con implicito mantenimento tra le braccia che sembrano circondarlo a cerchio – il cerchio, non a caso, è un simbolo del Sé) ma il corpo pare pronto a protendersi in avanti, verso la fase B di trasformazione (per l'ovvio, atteso miglioramento del Sé).

Fig. 3b. In questo momento del salto, tipico della fase B e prossimo all'atterraggio, è possibile intravedere un'emozione di trionfo per il felice superamento della fase B che implicava il mancamento della base assertiva (d'appoggio esistenziale). La gonna che con la sua forma rotonda è simbolo del Sé (come il cerchio o la sfera), che si apre all'aria e alle cose nuove, mentre le braccia e le gambe indietro indicano il vecchio Sé ed in avanti il nuovo Sé. Si noti il senso vittorioso dell'imminente atterraggio, simbolo di possibile approdo ad un nuovo Sé. Il cerchio – simbolo universale del Sé secondo Kellogg (1979) che l'ha documentato nell'infanzia di tutti i popoli, e pure secondo Jung (1990) che lo ritiene



Fig. 3a Fig. 3b

----------Fig. 3----------

La figura 4 sembra illustrare bene queste diverse disposizioni d'animo. Altre volte, al contrario, il danzatore o la danzatrice, si presentano rannicchiati come le braccia avvolte intorno al corpo che questa volta forma come un fiore chiuso. Ciò può significare che l'affermazione non è del tutto positiva ma sembra sottintendere già uno stato – tuttavia "affermato" - di sofferenza, d'imperfezione e limitazione dell'essere, insita nella nostra natura limitata nel tempo, nello spazio e nella gioia. Possiamo qui notare che ***l'affermazione*** può non essere pertinente a qualcosa di positivo; essa può concernere anche qualcosa di ***negativo*** e che tuttavia può essere affermato semplicemente come attuale, il che non significa che sia necessariamente accettato.

In musica, questo tipo di presentazione che s'affaccia con incertezza o trepidazione verso il nuovo, giusto come la presentazione "nostalgica", può avvalersi della tonalità "minore" che si presta ad esprimere qualcosa di più melanconico rispetto alla tonalità "maggiore", che di solito s'afferma senza riserve. Il motivo per cui la tonalità maggiore si percepisce più positiva, risiede nell'accordo principale (tonica) che contiene la nota di riferimento identica a quella della rispettiva "scala" di suoni che formano una serie di armoniche di cui proprio la "tonica" funge da prima armonica.
Al contrario nella tonalità minore non si hanno tutte queste corrispondenze e quindi risulta meno assertiva per l'orecchio. Di conseguenza, le corrispondenze devono essere trovate con un certo sforzo (inconsapevole) dall'ascoltatore. La nota che si sta cercando "manca" e questa mancanza determina molto probabilmente quel vago senso di malinconia così tipico della tonalità minore.

La seconda fase B subentra ineluttabilmente giacché occorre una transizione. Lentamente allora, le braccia si apriranno ed il corpo si muoverà per adire al mutamento del Sé, mutamento sibico che, grazie al moto reso evidente dai gesti del danzatore, diventa il ***significato che sembra implicito, nascosto*** – ma che, anche se non detto, vive nei gesti ed eventualmente anche nei suoni – espresso in danza ed in musica. Questa ultima è almeno ritmo (p. es. un tam-tam, un gong, un tamburo) giacché deve accompagnare il ritmo nei movimenti dei danzatori. In realtà esisterebbe sempre un ritmo anche se non ci fossero i suoni propriamente detti, un ritmo che sembra a volte più libero nella danza, piuttosto che nella musica.



Fig. 4. *Fase A "raccolta" in cui sembra d'intravedere un vago segno di sofferenza per qualche limitazione dell'essere, insita nella natura umana. Una mano sembra trattenere sul seno il Sé precedente ma l'altra indica che bisogna andare avanti. Il palmo è aperto all'acquisizione di un nuovo Essere Sé Stessi.*

Fig. 4

La danza, tuttavia, per esprimere meglio le ritmiche e canoniche vicissitudini ABA' del Sé, ha bisogno della musica che aderisce più fortemente al canone ABA' anche se in maniera inconsapevole, non veramente giustificata né veramente nota ai musici che pure l'adottano per consuetudine e per "gusto istintivo" per dir così.
La forma tipica adottata in musica – tema (A), variazione (B) e ripresa con coda arricchita finale (A') – è del tipo ABA'. Persino la scala musicale parte da un suono di riferimento, detto "tonica" (A), poi si sviluppa con suoni tutti diversi (B) fino ad approdare ad un suono somigliante a quello di partenza (detto d'ottava, perché di regola, nella scala occidentale, si ha all'ottavo posto, dopo sette note intermedie) il quale, proprio perché somigliante funge da conferma del suono di partenza (A') anche se è più acuto (o – nella scala discendente - più grave).
È straordinario come la musica si presti all'utilizzo del canone ABA'. Questo può essere realizzato anche in maniera complessa nella forma AB che forma una nuova unità A' che va ripetuta dopo un mancamento B'. Abbiamo così la successione che nel tempo procede per momenti successivi, ciascuno dei quali è qui di seguito illustrato corrispondentemente alle righe successive.

Primo momento o affermazione: A
Primo mancamento (dopo A) AB

La coppia AB viene ora considerata come se fosse una prima affermazione di vita e pertanto deve essere ripetuta per trovare conferma, avendosi così:
Coppia ripetuta dopo la prima. AB A'B'

Questa quaderna – considerata come affermazione, deve essere anche essa ripetuta e si ha così:

Quaderna ripetuta: AB A'B' A'"B'" A*B*

Come s'intuisce facilmente, il numero degli elementi che costituiscono la successione che man mano si va formando aumenta molto rapidamente secondo la progressione:

1, 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128, 256…

n alcune zone dell'Asia sono infatti previsti canoni prestabiliti di 256 elementi o battute!

Rifiutiamo di pensare ad una semplice coincidenza. Vi sono troppe coincidenze: la forma musicale, il ritmo, la scala degli 8 suoni secondo la progressione 1-2-4-8 (do, do➔re, dore➔mifa, doremifa➔sollasido) che può essere ripetuta in senso discendente (dapprima come abbiamo visto <u>*do, re, mi, fa, sol, la, si, do*</u> e poi in senso inverso <u>*do, si, la, sol, fa, mi, re, do*</u>) dando così corpo alla successione 1-2-4-8-16! (Gli otto elementi in scala ascendente sono seguiti dagli stessi otto elementi in scala discendente per un totale di 16 elementi sonori!)
Che dire poi della meravigliosa sensazione di ***gradimento e di somiglianza*** fra due note di "ugual nome" (separati da un'ottava, e di nome uguale proprio perché si somigliano e per questo apprezzate in tutti i popoli del mondo che le designano con nomi uguali)? È forse una coincidenza universale?
La somiglianza è certamente dovuta al ripetersi in fase giusta dell'onda acustica (Galileo aveva notato il fenomeno ma lo attribuiva ad un gradimento del timpano, non conoscendo ancora dell'esistenza della trasmissione elettrica nel nervo acustico e le funzioni della corteccia cerebrale corrispondente).
Il gradimento è secondo noi dovuto alla funzione di conferma dell'un suono rispetto all'altro essendo la sua forma d'onda se non proprio uguale, simile per coincidenza di eventi (due "do" o due "re" o due "la", insomma due suoni qualsiasi ma distanti di un'ottava "battono" 2 colpi dell'uno rispetto ad un colpo dell'altro!)

Nella fase di mancamento B, il significato di ***transizione*** in atto, può essere anche comunicato coreograficamente con una danza di ***gruppo***, purché intervengano attivamente più danzatori insieme. Senza attività non ci sarebbe mutamento. In altre parole essi devono esibire movimenti veri e propri anziché semplici configurazioni statiche le quali non renderebbero evidente la fase B di ***mutamento del Sé***. Mutamento è movimento (persino un cambiamento di colore di una sorgente fissa di luce implica un movimento diverso delle particelle fisiche implicate e così pure il cambiamento di un suono implica un diverso movimento della sorgente vibrante).

Durante la fase B della transizione, il Sé si dispone a rinunciare al proprio stato attuale (A) per mutare possibilmente verso un nuovo Sé più progredito, avanzato, per raggiungere il quale deve dunque ***mancare a se stesso***: è la fase di "mancamento" (proprio di sé a se stesso) che implica incertezze, rischi, speranze, invenzioni di nuovi prossimi assetti, fra i quali quello della fase stabile subito successivo. Questa fase sarà scelta come nuovo stato momentaneamente stabile e fungerà da tappa rassicurante. Alcuni, per eccessivo timore di ***perdere il proprio Sé*** durante la fase di mancamento, non osano affrontare questa fase cangiante (B) che comporta una certa dose d'***insicurezza*** e restano ancorati alla fase A. Ne può conseguire un ***senso di colpa*** verso se stessi, un ***senso d'umiliazione*** per ***mancanza di coraggio e d'intraprendenza***, con eventuale conseguente ***<u>stato depressivo</u>***. Altri invece osano e tuttavia la fase B di mancamento non può durare troppo a lungo senza provocare uno stato di ***disagio intollerabile*** e urgerà dunque tornare ad una fase stabile quale dovrebbe essere appunto (e in genere lo è) quella successiva a B.

La precedente presa di coscienza, consolidatasi in fase A, implicava un sentimento di tendenza verso un nuovo ***ampliamento di Sé***, la ***voglia d'esplorazione***, caratterizzata da ***curiosità*** per il nuovo, da emozione che spinge, motiva, urge e sfocia in un conseguente movimento o cambiamento. Nel linguaggio della danza la fase B è rappresentata da un ***flusso continuo di movimentazione*** del corpo, di solito veloce, vorticoso – come ad esplorare lo spazio intorno (questo spazio funge da modello, ed è un modello del Sé naturalmente) - non di rado audace e apparentemente pericoloso quali sono (corrispondentemente) l'***abbandono*** di un vecchio Sé, il ***mancamento e l'invenzione***, la "***transizione verso***" un ***Sé più completo*** e, una volta raggiuntolo, la sua ***adozione finale*** (nella fase A' successiva). La corsa verso un Sé migliore è evidente nella figura di una danzatrice che avanza con veloce e audace passo e così pure si vede nel salto spesso deciso e spettacolare di un danzatore. Durante questa fase danzata, l'***equilibrio è instabile***, il corpo ***non*** è sostenuto da una posizione fissa ma dal continuo spostamento dei punti d'appoggio o addirittura se ne priva, ***librandosi in volo***. A questo volo sembra alludere il mito greco delle "ali ai piedi" scolpite a volte nella scultura, vagheggiate dai danzatori con i loro salti ed i loro brevi voli che sfidano la gravità.

Un'altra possibilità è che l'avventura nella fase B venga accettata tenendo conto delle reali possibilità di realizzazione, vale a dire ""***con i piedi per terra***" ***senza più ali*** perché rischiose. Il corpo è proteso in avanti verso il nuovo Sé ma non vola, bensì corre mantenendo il contatto con il suolo, addirittura senza scarpette, proprio per esprimere la sicurezza di un mantenuto senso di realtà. <u>I piedi per terra</u> assicurano un contatto

con la natura, con la realtà. È la consapevolezza, la lungimiranza con cui s'affronta la transizione. Il moto appare quindi avvenire con un'energia consapevole, forse con entusiasmo.

Fig. 5. Una delle alternative con cui la fase B può essere affrontata è di tenere il più possibile conto delle ***reali possibilità di realizzazione*** e di raggiungimento di uno stato in cui il Sé è migliore (di quello già vissuto in A). In questo caso, si tende ad avere una maggiore ***razionalità***, un ***senso pratico*** che spinge ad avere "i piedi per terra". Il corpo è proteso in avanti per esprimere la propensione verso il nuovo Sé ma non vola, bensì mantiene il contatto con il suolo, addirittura senza scarpette. S'esprime così il ***senso di realtà***, di razionalità e energia con cui s'affronta questa fase di transizione. La braccia e la testa all'indietro sembrano alludere al mantenimento del vecchio Sé, la corsa esprime la volontà di raggiungere al più presto il nuovo Sé, i piedi scalzi esprimono razionalità, naturalezza e contatto con la natura, la realtà. Tutti i disegni sono basati su posizioni realmente assunte da famosi danzatori. Questa danzatrice sembra esprimere un passaggio deciso e razionale con cui quasi fugge dal vecchio Sé ed invece corre incontro al nuovo Sé pur mantenendo una "solida base" nella natura consolidata del precedente Sé.



Il corpo è decisamente proteso in avanti verso il nuovo Sé ma non vola, non ci sono salti in questa scena.

Il corpo invece corre mantenendo il contatto con il suolo, addirittura senza scarpette, proprio per esprimere la sicurezza di un mantenuto senso di realtà.

I piedi per terra assicurano un contatto con la natura, con la vita stessa giacché la terra è ciò su cui ci troviamo ed è anche ciò di cui siamo fatti.

Il senso di realtà si traduce e implica consapevolezza, una lungimiranza con cui s'affronta o si vuole affrontare la transizione.

Il moto appare quindi avvenire con un'energia consapevole

Fig. 5

Se il soggetto prevede di superare la fase B velocemente e con un successo, allora il suo volo avrà un aspetto sicuro o addirittura spavaldo (fig. 6).

Se, al contrario persiste, ***non la paura*** di un pericolo reale ma ***solo il timore*** di un pericolo possibile, allora il movimento sarà più incerto, quasi timido eppure incedente speranzoso verso il successo – parimenti possibile - di un nuovo Sé.

Queste due diverse ed opposte possibilità sono illustrate nelle due figure seguenti (fig. 6 e 7).



Fig. 6. *Salto audace e deciso*.

Si noterà che l'espressione danzata più veloce e sicura è qui realizzata da un danzatore forte e vigoroso, mentre il passaggio aggraziato ma un poco incerto è espresso poeticamente da una danzatrice, certamente anch'ella fisicamente forte ma dotata di quelle linee dolci e morbide ovviamente riservate al bel sesso gentile e forse più adatte all'emozione occasionalmente espressa.

Nell'esecuzione del salto possiamo anche ricordare che le gambe in "spaccata" sono dirette una avanti, verso il "futuro" e verso l'atterraggio, vale a dire – modellando – verso un nuovo Sé, mentre l'altra si mantiene diretta verso il punto di partenza, vale a dire – sempre modellando – verso il vecchio Sé. Si ha così la rappresentazione della transizione da un vecchio ad un nuovo Sé. Le braccia partecipano, anch'esse, a questa simbolizzazione ma meno, essendo in posizione obliqua. Probabilmente – sembrando congiungersi l'una all'altra – le braccia tendono a riunirsi facendo così simbolicamente riunire e sovrapporre il nuovo ed il vecchio Sé.

La danzatrice che invece sembra esprimere un vago timore, si muove sulle punte come se aspirasse a qualcosa di più alto, ma incede a piccoli cauti passi come si vede chiaramente dalla posizione accostata dei piedi. L'aspirazione a qualcosa di superiore traspare anche dall'atteggiamento del viso che è rivolto verso l'alto e avanti: il busto chino come se la persona stesse per affacciarsi ad una finestra, esprime la disponibilità a qualcosa di nuovo. Il timore e la titubanza si vedono invece sia dai piedi che rimangono indietro rispetto al busto che osa "affacciarsi", sia dalle braccia che – ancora rivolte all'indietro – paiono volere rimanere attaccate al punto di partenza – il vecchio Sé – ed anzi addirittura, una mano afferra, "tiene", l'altro braccio come volendo accertarsi di "mantenere" qualcosa che – se ammettiamo, almeno come ipotesi

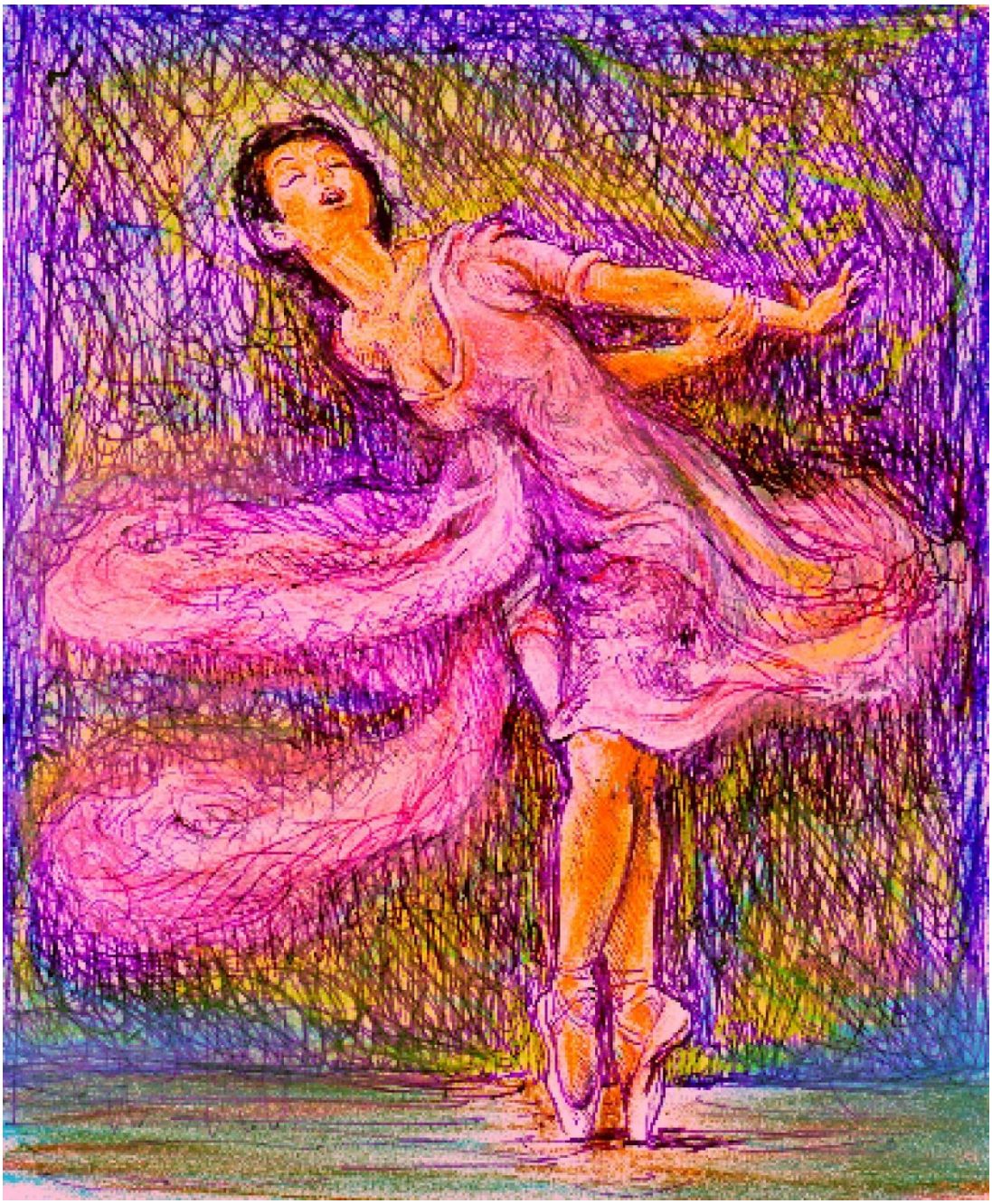

Fig. 7. Traspare una vaga incertezza, cautela. Il vecchio Sé pare mantenuto nelle braccia all'indietro "chiuse" in un cerchio ideale e simbolico del Sé come ad assicurarne la persistente continuità.

di lavoro, il principio della modellizzazione – a noi sembra non possa essere altro che il precedente Sé.

Come si è accennato, la fase B non può essere a lungo mantenuta, sia nella danza e sia nella vita del Sé il quale – cercando nuove forme di Essere – si priva momentaneamente di ciò che è, rinuncia alla stabilità del proprio riferimento di partenza avendo semplicemente abbandonato ciò che era nella fase A anche se questa persiste nell'ombra in cui si trova il Sé Osservato. Ed ecco che presto, il danzatore in volo, protende i piedi per l'imminente atterraggio e quando si ferma per qualche istante, improvvisamente e miracolosamente immobile come un masso in una nuova posizione, manifesta così il ***raggiungimento di un nuovo equilibrio stabile*** sia pure ***momentaneo*** – o, a volte, apparentemente ***precario***. È questo che il Sé fa quando interrompe

la fase B d'invenzione e, almeno per un momento, assume un nuovo assetto, un ***nuovo momento d'equilibrio*** che lo conferma nel suo essere e in qualche modo lo consolida o lo rassicura o lo rasserena, consegnandolo ad un epilogo che, se è non finale, è almeno temporaneo.

La possibilità di un mutamento è raggiunta e, se approvata dalla pienezza dell'Essere, il nuovo Sé può sostituire il precedente.

La terza fase A' della vita del Sé è dunque questa, fase detta di ***conferma giacché il Sé non sfugge più a se stesso,*** ma, almeno per un momento, si ferma e si ritrova. Il danzatore è tornato a terra e per la seconda volta, si hanno ***stabilità ed equilibrio*** sia pure per un breve momento. Per qualche istante, guardiamo incantati il danzatore assumere improvvisamente una nuova posizione – certo stabile e magari ben radicata.
Questa fase ***A'*** somiglia alla precedente fase ***A*** sia per la ***stabilità***, sia perché il Sé si scopre in una fase nuova ma non troppo lontana da A, essendo questa quasi subito successiva nel tempo o almeno conseguente a quella. Nella danza, la conservazione del Sé spesso può esprimersi nello ***scenario invariato*** o almeno negli ***abiti dei danzatori*** o nei ***danzatori stessi*** che di solito non cambiano durante l'esibizione (oppure cambiano da un quadro all'altro ma, in un medesimo quadro scenico, danno tempo alle fasi di perdurare, alternarsi e funzionare). A volte però, la fase ***B*** potrebbe essere stata indotta o forzata dall'esterno – per es. da una minaccia – ed allora il Sé, per farvi fronte, vi si adegua a sua volta con un mutamento, per es. armandosi o decidendo per la lotta o comunque per un'opposizione. In questo caso A' potrà tendere alla conservazione del Sé mediante l'arma o una decisione emotiva che lo arricchisce di nuove possibilità. La fase ***A'*** è comunque diversa in qualche modo da ***A*** perché il Sé tendendo al miglioramento durante la trasformazione in ***B***, tende ad arricchire se stesso e dunque si può dire che in generale ***A'*** tende a configurarsi come un ***A modificato*** ma tendenzialmente ***arricchito*** secondo il punto di vista soggettivo. La figura danzata (di A') di solito esprime vittoria, apoteosi. Cionondimeno, a volte l'***arricchimento è paradossale*** e si direbbe piuttosto un ***impoverimento*** (come accade nei casi di ***suicidio***, di ***autolesionismo*** o di ***rinuncia*** che noi siamo indotti a spiegare come tendenza ad un ***illusorio miglioramento*** o come ***scelta di un male minore***).
In questo ultimo caso, si ha una ***sconfitta*** anziché una ***vittoria***.

Le tre fasi in musica.
In ***musica***, ***A è il tema***, ***B la successiva variante***, ***A' è la chiusa*** che ci si presenta all'ascolto come un ***ritorno al tema A ma arricchito*** per es. da una ***coda*** oppure da alcune ***modifiche significative*** rispetto al ***tema*** che è tuttavia riconoscibile se non per la melodia o l'armonia, almeno per il ritmo oppure per opportuni elementi timbrici, insomma per una o più caratteristiche musicali.

Il musicista dispone anche di altri mezzi per esprimere le vicissitudini del Sé. La fortunata circostanza che i suoni, in rapporto d'ottava, si somigliano, gli dà la possibilità di posizionarsi su un suono, nota o ***"tono"*** di partenza che funge da affermazione – cioè da fase A - (questa nota di partenza è il tono per antonomasia, ovverosia la "tonica" che fa da ***base della musica "tonale"***); gli è possibile poi intraprendere il ***"movimento"*** – "allegro, mosso, lento, vivace"… o altro - (***fase B***) attraverso le ***altre note diverse della scala*** ed infine tornare al ***suono di partenza*** o ***"tonica"*** che è così "confermata" (fase A'). Il ritorno ciclico ad un punto di partenza può avvenire sia in senso ***ritmico*** (il colpo si ripete e suscita in noi un piacere finora inspiegabile, quello d'imitarlo battendo il piede o la mano "a tempo"), sia in senso ***melodico*** (come successione di note singole che si ripetono o in un tema o successivamente in ritornello) sia in senso ***armonico*** (come successione di accordi ciascuno dei quali è formato da note suonate contemporaneamente perché "vanno d'accordo insieme"), sia dal punto di vista ***formale*** (il tema ritorna alla fine del brano), sia in senso ***accordale*** poiché nel singolo accordo, ogni suono che lo compone, tende a o fungere da fase B perché varia un poco rispetto al ***basso che fa da riferimento*** e che fa anche da ***fase A***, oppure tende a ***confermarlo somigliandogli*** il più possibile (suono dello stesso nome, ad es. "Do", situato a distanza di una o più ottave) e fungendo da ***fase A'***. ***La struttura ABA'*** è così pure presente persino nel singolo accordo.

È anche per questo ed altri motivi che l'***arteterapia musicale***, o ***musicoterapia***, può avere successo con i pazienti trattati in questo modo – del resto del tutto innocuo nella maggior parte dei casi.

> *In una piccola parte dei casi possibili, la musicoterapia può avere effetti negativi se ricorda il Sé infelice al Sé in ascolto: in un caso da noi realmente osservato, una ventina di persone erano sedute in circolo ed a ciascuna veniva fatto udire il suono di un piatto percosso lievemente vicino al suo orecchio. Alla fine del giro, ognuno avrebbe dovuto riferire le sensazioni provate. Quando fu il suo*

turno, una giovane scoppiò in pianto irrefrenabile nell'ascoltare il piatto battuto vicino al suo capo. Ella aveva un difetto fisico dalla nascita e si riteneva per questo infelice. Il piatto battuto con un legno – pur nella sua apparente semplicità - aveva suscitato in lei la capacità di modellarsi su quel rumore ed essendosi ivi "riconosciuta" e dunque "manchevole", quasi si fosse vista allo specchio, era scoppiata in lacrime.

Non era quel semplice strumento la causa del suo pianto, ma per lei era la sua natura stessa, oltraggiata dal destino ed ella vi si riconosceva dopo essersi ovviamente modellata nel suono grazie al quale aveva rinnovato il proprio turbamento di fronte al mistero delle proprie origini,.

Anche il ritmo esprime la vita del Sé. Ogni nuovo battito, conferma il precedente, mentre fra due battiti si esprime la fase B di mancamento. Dato che lo scopo ed il gradimento musicali hanno il necessario riferimento ad un ascoltatore, cioè ad un Sé, è ben difficile che la musica – date le premesse - possa veramente allontanarsi dalle fasi ***ABA'*** che possono e devono essere impersonate da adeguata successione. Nella ***musica tonale*** osserviamo infatti la successione ***tonalità\variazione accordale\ritorno arricchito alla tonalità di partenza***; nella ***musica atonale*** abbiamo invece la successione ***consonanza\dissonanza\ritorno alla consonanza***.

Musica tonale ➔ *Tonalità | variazione accordale | ritorno arricchito alla tonalità di partenza*

Musica atonale ➔ *Consonanza | dissonanza | ritorno arricchito alla consonanza*

Microfasi annidate del Sé.

Finora abbiamo parlato dello sviluppo ***ABA'*** del Sé come se questo sviluppo fosse semplice e lineare. In realtà, esso può essere reso più complesso da "cellule" ***aba'*** che sono annidate in ciascuna delle fasi – non importa se in ***A***, in ***B*** o in ***A'***.

Supponiamo che un paziente mentale accetti di lavorare la creta (si veda il nostro articolo in cui si parla del ***metodo della scultura rotante***). Inizialmente egli si esamina interiormente e prende coscienza di se stesso alla luce della proposta avanzata, in riferimento a questa. È questa presa di coscienza, densa d'interrogativi e aspettative, ricordi, aspirazioni e supposizioni positive o negative circa le proprie abilità, che costituisce la fase ***A***.

Consideriamo ora più in dettaglio la fase ***A***. La stessa percezione della situazione (la proposta di lavorare la creta) comporta fasi attive di ***percezione*** (esplicantesi in cenni di assenso o di eventuale diniego che possono costituire una fase ***a*** di presa di coscienza, di decisione), comporta ***attività interne*** (implicanti immaginazione ed esplorazioni di possibili temi – cioè trasformazioni e quindi fase ***b),*** comporta una ***fase finale di scelta definitiva*** che è di ***conferma*** (dunque una fase ***a'***). Tutte queste costituiscono una processione di fasi minori annidate in ***A,*** durante la quale il paziente accetta di partecipare.

Successivamente, quando avrà scelto che cosa rappresentare nella creta (nei termini adottati dal metodo, potrebbe essere un oggetto, un vegetale, un animale o una persona) inizierà la manipolazione della materia - fase, questa, densa di trasformazioni, aggiunte ed asportazioni di materiale per la modellazione in corso. È questa la fase ***B***. Infine egli si troverà di fronte al suo modello che in qualche modo rappresenta lui stesso o un suo problema (anche inconsapevolmente) e, senza rendersene conto, avrà ottenuto un progresso del modello ovverosia di se stesso che a volte procura un senso di ***estasi felice***, estasi effettivamente e chiaramente ***osservata più volte in ospedale*** durante, o a conclusione di, trattamenti arteterapeutici con pazienti mentali gravi. Questo ritrovamento di se stesso si verifica nella fase finale che comporta una certa stabilità, fase finale che abbiamo chiamato fase ***A'***.

Esaminiamo ora il momento in cui egli, nel corso del lavoro, cioè durante la fase ***B***, occorrendogli della creta in più, si volge a prenderne un pezzo dalla scorta umida posata e custodita sul tavolo.

Nel momento stesso in cui si era reso conto che gli occorreva un po' di materiale, ne aveva ***percepito il bisogno***, operando così una ***presa di coscienza*** dell'***esistenza*** di un proprio momentaneo problema. L'esistenza è affermazione e questa fase, pertanto, può essere caratterizzata come una fase ***a***. Successivamente nel tempo, egli si volge alla scorta di creta, ne afferra un pezzo, lo trasporta verso il suo modello. L'intera serie di queste trasformazioni nel tempo – in cui il paziente vive un'***emozione di transizione*** - può essere interpretata come una ***fase b di trasformazione, d'allontanamento o mancamento tipico della fase B (principale) vera e propria***.

Ora il paziente posa il pezzo nei pressi del modello o addirittura su di esso. Si ha ora, così, una nuova fase stabile ***a'*** che è arricchita dalla presenza del pezzo nuovo, non come ***"pezzo"*** ma come qualcosa che "risolve" il problema di dover aggiungere del "***materiale che mancava"***, cosa – questo mancare - che poteva suonare come una ***limitazione del suo stesso Essere*** (ciò a causa della capacità del Sé, di ognuno di noi, di ***prendere a modello di sé stessi, o di un proprio problema, qualunque evento dell'ambiente interno o esterno circostante***).

Il fatto stesso di aver raggiunto una fase ***a'*** (fase che è di ***conferma*** perché il pezzo di cui si "affermava" l'assenza, ora ***si "conferma" che "c'è"***), comporta per il paziente l'emozione di aver raggiunto qualcosa, un momento in cui il pezzo è lì, cosa "in più" rispetto a prima, che supera, anzi risolve la precedente "mancanza".
Egli sperimenta così un'emozione modestamente positiva, eppure positiva comunque, di "conferma" ***a'*** annidata (in una delle fasi ***A, B, A')***. Ancora una volta, scopriamo così uno dei motivi per cui praticare l'***arteterapia*** – o qualunque altra attività non competitiva, non remunerativa, ovverosia "***non*** comportante ***rischi o scopi estranei all'attività stessa***" – fa bene e si configura quindi come attività positiva per il ***benessere mentale.***
Si vede, così, che le fasi ***A, B e A'*** possono ospitare fasi "minori" annidate ***aba'***. Queste ultime quindi possono esser dette ***"microfasi annidate"***. Collegate insieme, possono formare una "successione" o "processione" di microfasi. Ad es. sia in ***A*** che in ***B*** potremmo trovare un annidamento del tipo ***A*** ⊃ ***aba'b'a"b"***… oppure ***B*** ⊃ ***aba'b'a"b"***… (il segno ⊃ significa "contiene").

Abbiamo visto così un esempio d'***annidamento*** nella fase ***B***. Possiamo dunque concludere che le fasi vitali ***A, B, A'*** possono a loro volta contenere fasi minori in esse annidate. Per brevità, omettiamo gli esempi di ***fasi annidate*** nelle fasi di tipo ***A'***.
L'esempio descritto poco sopra (relativamente al pezzo di creta) è valso a stabilire una sequenza del tipo ***aba'*** di microfasi annidate che possiamo distinguere dalle fasi ***principali*** o del ***primo ordine A, B, A'***, riferendoci alle ***microfasi annidate*** col termine di microfasi del ***secondo ordine.*** Nulla vieta che possano esistere altre microfasi del terzo ordine, annidate in quelle del secondo ordine, di quarto in quelle di terzo… e così via. Volendo simboleggiare in maniera suggestiva questo molteplice annidamento, possiamo usare caratteri di diversa grandezza, con l'intesa di riservare lettere maiuscole solo per le fasi principali e destinare lettere minuscole alle microfasi annidate. Le lettere ripetute indicano grossolanamente – in una prima approssimazione – la durata della fase. Possiamo dire "fasi di superficie" quelle indicate con le maiuscole (ABA') e di ordine più o meno profondo quelle con le minuscole (aba'). Possiamo così pensare d'avere una rappresentazione (svolta dal primo al quarto ordine senza riferimento ad alcun caso pratico) del tipo:

1° AAAAAAAAAAAAABBBBBBBBBBBBA'A'A'A''A'A'A'A'A'A'A'A'

2° aaaabbbbbb'a'a'a'a' aaaabbbbbb'a'a'a'a' aaaabbbbbb'a'a'a'a'

3° aaaaabbba'a' aabbba'a' aabba'a'a'

4° aba' aba' abba' aba' aaaba' aaabbbbba' aba'a'a'

5° .....

.

Come si può vedere osservando attentamente lo schema, si è supposto che la generica successione (del tipo *aba'*) di microfasi di qualunque ordine più o meno profondo, possa essere o tutta contenuta in una singola fase più vicina alla superficie oppure parte in questa (p. e. in *A*) e parte in un'altra fase del medesimo ordine (p. e. in *B*). Questa assunzione ci è parsa lecita – anche se non dimostrata – perché la consideriamo, per brevità, semplicemente come un'ipotesi di lavoro. Del resto, in qualsiasi momento possono subentrare *ricordi o anticipazioni o novità* introdotte improvvisamente dall'ambiente rispetto alla situazione attuale che possono indurre. o almeno accompagnare, delle microfasi annidate *"parassite" imprevedibili* dal Sé e tuttavia in grado di forzare l'andamento delle fasi dei *modelli del primo ordine d'esistenza di superficie (vale a dire del tipo A, B od A')*.

Abbiamo detto infatti che il Sé traversa tre fasi principali *A, B, A'* le quali sono abbastanza caratteristiche da meritare di essere riconosciute come un *modello d'esistenza del Sé*. Questo modello si ripercuote sull'operato del Sé, essenzialmente nella scelta dell'evento (arbitraria o dettata da particolari esigenze) evento che dev'essere modellato e che deve fare da specchio per il Sé, modello che può essere un *oggetto*, un'*attività* (tipo di lavoro), un *essere vivente* (vegetale o animale) o una *persona* (che per es. accompagna la nostra vita) o magari un *evento qualsiasi* (volo di uccelli per predire – proprio come un modello - l'immediato futuro e la soluzione di un problema del Sé).

La scelta del modello è relativamente arbitraria giacché l'unica esigenza o condizione che deve o dovrebbe soddisfare è che possa fungere da modello specchio per il Sé o per un suo problema. Ciò che a questo punto potremmo definire come *stato d'animo istantaneo*, potrebbe essere in relazione alla combinazione di fasi di vario livello in un istante determinato. Se, ad esempio, nello schema precedente, leggiamo verticalmente ciò che accade durante lo svolgimento della quarta A del primo livello, troviamo la disposizione di quattro elementi (fase *A* perdurante, transizione *a➔b*, fase *a* perdurante e transizione *b➔a'*), dunque:

A, a➔b, aa, b➔a'

Lo schema ci aiuta a comprendere che una singola fase principale può combinarsi non solo con una microfase stabile di un ordine più profondo – "superiore" - ma anche con transizioni da una microfase ad un'altra, p. e. da *a* a *b,* transizione che è stata indicata con il simbolo composto con una freccia, del tipo p. es.:

a➔b

Analogamente, sussiste la transizione da b ad a', indicata dal simbolo composto

b➔a'

La diversa grandezza delle lettere aiuta a riconoscere l'ordine d'annidamento.

Nello schema che abbiamo presentato, ci sono alcuni spazi vuoti fra una successione annidata e l'altra. Ciò indica l'assenza del modello d'esistenza (nell'ordine d'annidamento corrispondente). Ad es. la seconda ***A'*** principale forma la disposizione:

A', ****, ****, bb

In cui il simbolo formato da asterischi, indica la predetta assenza.

Un esempio di fase del terzo ordine

Tornando al caso del lavoro con la creta, supponiamo di aver deciso di prenderne un pezzo dalla scorta che c'è sul tavolo da lavoro. Questa decisione equivale, come tale, ad una fase ***a***. Di solito questa fase è di durata molto breve ed è subito seguita dall'atto: il braccio si muove, la mano si protende con le dita pronte a ghermire un pezzo di materia (oppure ad afferrare un attrezzo adatto ad asportare il pezzo). Nel corso di questa azione, la decisione come tale è venuta meno e non è più attuale giacché attuale è l'atto che si sta svolgendo; si ha dunque un mancamento ***b*** dalla decisione stessa ed è l'azione in corso che conta, non la decisione che le ha dato origine. Quando la mano si ferma sull'attrezzo o sul pezzo, si ha una conferma ***a'*** della decisione presa, come un suo proseguimento e si origina una nuova sequenza. Queste tre fasi sono di durata molto breve rispetto alle fasi principali ed alle fasi del secondo ordine e costituiscono come dei dettagli delle fasi di terzo ordine già iniziate.

La transizione. Effetto "crepuscolare". Emotività modalizzante.

Abbiamo visto sopra che le microfasi e le relative emozioni possono essere annidate su vari e diversi livelli. In un istante determinato ci sembra abbia senso dunque parlare di un'***emozione risultante*** come ipotetica interazione di tutte le microfasi presenti insieme alla fase principale, (cioè del primo ordine) in quel dato istante. Si può concludere che le emozioni possono disporsi insieme non solo se sono di diverso tipo (p. e. ***a*** con ***b***) ma anche di tipo uguale (per es. ***a*** con ***a***) ancorché di differente ordine. Possiamo riassumere questa circostanza dicendo che le emozioni – qui intese corrispondenti alle fasi – possono ***disporsi anche con se stesse*** (cioè anche se di ugual tipo), quindi rinforzandosi.

Abbiamo anche visto che una fase può combinarsi con una transizione, p. e. del tipo ***a➔b***. Probabilmente la transizione, comportando una rinuncia alla fase precedente e l'adozione di una fase successiva, è vissuta con un certo ***disagio***, tuttavia attenuato nel caso in cui la transizione sia "positiva" per il Sé, vale a dire nel caso sia del tipo ***b➔ a'***.

Normalmente la transizione dovrebbe avvenire senza incertezze anche nel caso che si tratti del passaggio da ***A*** a ***B***. In alcuni malati mentali, tuttavia, ed in alcuni casi di persone ritenute "normali", può accadere che la transizione del tipo ***A➔B*** sia vissuta con estremo disagio e che pertanto venga rimandata indefinitamente. Può così accadere che la decisione di terminare la fase A sia stata presa ma si rimanga abbarbicati alla fase A e non si osi intraprendere il passaggio alla fase B. L'eventuale decisione presa ha comportato sì la ***volontà*** del passaggio ma, per qualche particolare motivo, ne manca la ***voglia***. Il soggetto non si concede alla propria decisione, non si lascia andare a ciò che dovrebbe seguire il suo corso naturale ma rimane come rattrappito, sospeso quasi avesse perso l'aggancio con il proprio organo esecutore: il corpo. In alcuni casi può subentrare un meccanismo di oscillazione fra le due alternative "lo faccio" e "non lo faccio", ed il soggetto può rimanervi intrappolato. Può subentrare così una sorta di stato "crepuscolare" d'inedia, spesso accompagnata da sintomi depressivi (dovuti per es. ad un autorimprovero "non sono capace di…") in cui è come se non ci fosse più luce ma non c'è ancora buio. Tutte queste circostanze possono far sì che le emozioni corrispondenti siano molto varie e sfumate e oscillino dal ricordo della decisione presa, al timore del passaggio ad una nuova fase, dalla speranza di un lontano approdo in A' al rifiuto dell'incombente B, dal piacere del possesso attuale di A alla commiserazione per la propria mancanza di coraggio o di decisione fattiva.

Occorre sottolineare che le fasi ABA' ***non*** corrispondono necessariamente ad emozioni fisse ben determinate ma, essendo legate non solo a fasi annidate ma anche alle ***circostanze della situazione***, e dipendendo inoltre altamente dalla ***cognizione*** di queste e dall'***ambiente interno*** del soggetto, si presentino in maniera molto varia.

In generale, si può dire che le fasi ***ABA'*** pur implicando rispettivamente Gioia, Mancamento (Disagio) e Trionfo (ovverosia Apoteosi del Sé), dipendono a tal punto dalla cognizione della situazione che possono corrispondere ad emozioni complesse e, in certi casi quasi opposte a quelle che abbiamo or ora indicato. In realtà, la situazione è valutata dal Sé momento per momento e rapportata a se stesso ed alla fase ed alle microfasi del momento e pertanto viene creativamente ***prodotta dal Sé un'emozione*** che ***riassume con diversi accenti, l'intero rapporto del Sé con la situazione esterna ed interna***. Questo rapporto induce l'***emotività a modalizzarsi*** su una determinata ***emozione*** che sostanzialmente è un ***modo di concepire la situazione medesima ed il proprio rapporto con questa***. Ciò è in accordo con chi afferma che l'***emozione*** è una forma di ***conoscenza***: noi possiamo dire che ***l'emozione è un modo di conoscere la forma della situazione globale*** (comprensiva del Sé e dell'ambiente esterno – o, se si preferisce, dell'ambiente interno e dell'ambiente esterno).
Abbiamo fatto cenno alla forma perché la forma non è misurabile, ma, come l'emozione, è solo valutabile e, magari a volte riconoscibile ma non sempre perfettamente descrivibile.

Effetti delle fasi annidate e loro importanza per le emozioni

Per meglio precisare ciò che abbiamo detto, aggiungiamo ciò che segue. Abbiamo sopra accennato all'esistenza delle microfasi del tipo ***aba'*** "annidate" all'interno delle fasi "principali" ***ABA'.*** Queste sono state chiamate d'***Affermazione***, ***Invenzione*** (o, con implicazione equivalente, ***Mancamento***), ***Conferma***. Durante la fase ***B*** di Mancamento (in cui il Sé – rinuncia al Sé attuale, ovverosia ***manca a se stesso,*** volendo ***migliorare***) è lecito prevedere un certo ***disagio***, sia pure passeggero.

Notiamo, tuttavia, che l'esistenza anche in ***B*** di cicli annidati, ***aba'***, comporta la presenza di microfasi del tipo ***a*** ed ***a'*** che arrecano ***gradimento*** ed emozioni positive ***tendenzialmente*** di gioia sia pure – verosimilmente – di lieve entità e di più modesta durata (rispetto alla fase ospitante, p. es. ***A*** o ***B*** o ***A'***), supponiamo qui che le microfasi siano di più breve durata rispetto ad ***A***, a ***B*** o ad ***A'***. Se le microfasi sono tutte annidate nella medesima fase, p. es. in ***B***, esse – se sono tali - sono almeno tre e quindi la durata di ciascuna microfase dovrebbe necessariamente risultare ***più breve*** rispetto a quella di ***B*** che le ospita durante la propria durata.

Continuiamo a schematizzare arbitrariamente la durata nel tempo mediante la ripetizione di lettere uguali (scorrendole lungo l'asse del tempo da sinistra a destra, come per la scrittura), e con un numero di lettere proporzionale in prima approssimazione alla durata medesima. Si può prevedere per esempio uno schema del tipo:

| fase ***A*** | fase ***B*** | fase ***A'*** |

AAAAAAAAAAAAAABBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBA'A'A'A'A'A'

|……|……aaaaaaaaabbbbbbbba'a'a'a'a'……|……...|

La presenza di microfasi ***a*** ed ***a'*** procura un certo ***sollievo che contrasta il mancamento*** della fase "principale" ***B*** e ne diminuisce, mitigandolo in qualche modo, l'eventuale ***disagio creativo***. (Il disagio è qui detto creativo giacché la fase ***B*** è tipicamente rivolta alla ***novità***, al ***miglioramento*** dell'***Essere*** mediante una ricerca tendente ad una nuova configurazione "migliore" – secondo un criterio soggettivo (vale a dire comunque proprio del soggetto, non importa se discutibile). È evidente che ciò non accade durante lo sviluppo della microfase ***b*** che accresce il disagio (essendo ***b*** in ***B***). Tuttavia – presumibilmente, come già detto, ***b*** è più breve di ***B.*** Ciò è presto superato dallo sviluppo positivo della fase ***a'*** di microconferma.

Il contrario accade nelle fasi "principali" ***A*** ed ***A'***. Qui la presenza di microfasi ***a, b*** ed ***a',*** comporta emozioni positive di sovrapposizione di ***A*** (o ***A'***) su ***a*** o su ***a'***. La presenza di una microfase ***b*** di mancamento, comporta al contrario una diminuzione della gioia completa che invece ci aspetteremmo di trovare in fasi principali tipicamente positive o "gioiose" di tipo ***A*** ed ***A'***.

Ne consegue che le emozioni che possiamo prevedere durante lo sviluppo delle fasi principali ***A***, ***B, A'*** sono alternativamente temperate o rafforzate dall'esistenza di microfasi di valenza emotiva rispettivamente opposte od analoghe.

| ..AAAAAAAAAAA|BBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBB|A'A'A'A'A'A'A'A'A'|

|....aaabbbbba'a'a'.|… ... . …a'a'a'a'a'a'b'b'b'b'b'b'b'a"a"a"a"a"a"…|……. |

| + + + - + + | - + - - - + | |

Questo fa sì che durante la fase ***B*** di trasformazione in atto, si possa provare un'ebbrezza, una sorta di compromesso fra l'emozione negativa del mancamento tipico di ***B*** e l'emozione positiva tipica delle fasi ***a*** ed ***a'*** microannidate in ***B***. Del resto, secondo la comune opinione, i microsuccessi di un'attività aiutano a proseguire ed a svolgerla con una certa soddisfazione anche se questa è moderata, modesta o addirittura mal sopportata.

Al contrario, nelle situazioni stabili, la presenza di microfasi ***b*** può provocare un senso d'incertezza che può manifestarsi alla coscienza come dubbio che la fase ***A***, o ***A'***, rispettivamente di Affermazione o Conferma, possa – per esempio – durare, oppure come un misto di disagio (dovuto a ***b***) e di gioia (dovuta ad ***A*** o ***A'***).

Questi effetti delle microfasi più profonde su quelle superficiali, mettono in luce una struttura complessa e occasionalmente contraddittoria delle ***emozioni profonde*** che possono dar luogo a quelle ***sfumature a volte quasi chiaroscurali di sentimenti*** spesso così difficili da descrivere e che pure possono essere espresse nelle opere dei grandi artisti di ogni forma d'arte come p. es. scrittori, musici, registi, attori, scenografi, coreografi, danzatori, poeti o mimo.

Importanza della cognizione nello sfumare un'emozione tipica di fase.

In linea di principio è la cognizione a determinare l'emozione. La cognizione dipende dal soggetto – oltre che, naturalmente dall'ambiente "esterno" – e quindi l'emozione è anche molto soggettiva.

È infatti il soggetto che decide come interpretare la situazione e l'ambiente – esterno ed interno – nel quale si trova ed è ancora il soggetto che attribuisce i valori che dipendono dalla specie, dalla cultura in cui vive, dalle circostanze nonché dall'individuo medesimo e dalle sue esperienze vissute e comunque per lui formative.

Tutti questi fattori incidono sulla cognizione della situazione, ed una volta concepita, la cognizione è quella che è ed influenza di conseguenza le emozioni associate. In ogni caso, in fase A, purché questa sia di semplice affermazione per il Sé, il soggetto prova ***gioia***. Egli sa infatti di esistere. In fase B, prova un ***mancamento*** perché ha accettato o deve accettare – rispettivamente per migliorare o per scegliere il male minore – di ***mancare*** a se stesso.

Abbiamo detto sopra che il mancamento che si prova durante la fase ***B*** può mitigarsi in ebbrezza se vi è un compenso con una fase microannidata ***a*** o ***a'***. A questo punto ricordiamo che l'essere umano è in grado di fare ***previsioni*** basandosi su ***esperienze pregresse***. Così, se la fase ***B*** comportasse un'emozione primaria di paura (perché p. e. il soggetto ignora ciò che l'aspetta o perché prevede il peggio), ma se, al contempo, il Sé sa di un possibile successo imminente di superamento della medesima fase, allora ne può scaturire un'emozione più sfumata di ***timore*** anziché di ***paura***.

Si ha paura di fronte ad un ***pericolo reale*** mentre si ha timore in vista di un ***pericolo possibile*** ma non reale.

La speranza e l'eccitazione subentrano se addirittura si ha la certezza di successo che fa sopportare il sacrificio considerato momentaneo e di poco conto rispetto a determinati vantaggi di là da venire. Se ne

conclude allora che le emozioni sfumate possono essere dovute, in linea di principio, sia a combinazioni di fasi con microfasi annidate, sia a combinazioni fra l'emozione tipica di una fase con una o più cognizioni tendenti a mitigare o – al contrario a rafforzare – l'emozione medesima.

Verso le sfumature di sentimenti. Sfumature danzate. Esistono emozioni fondamentali?

Come abbiamo visto sopra, ci sembra che possiamo a buon diritto parlare della possibilità d'esistenza di un meccanismo che descriva e spieghi – almeno in parte – certe ***sfumature dei sentimenti*** che sembrano coesistere o mescolarsi a volte rafforzandosi, come gioia e altra gioia o gradimento; altre volte contrastando l'una con l'altra come gioia e dolore, affermazione e mancamento, conferma (in quanto certezza) ed incertezza e così via.

La psicologia delle emozioni suppone e sembra riconosce l'esistenza di ***emozioni fondamentali*** per le quali non è chiaro se combinandosi in vario modo darebbero luogo ad altre emozioni da considerare come risultato. *Le fondamentali variano da un autore all'altro da un minimo di tre fino ad un massimo di otto (Sylvan Tomkins propone sorpresa, interesse, gioia, ira, paura, disgusto, vergogna, angoscia: si veda in internet alla voce Wikipedia \ emozioni fondamentali). Sta di fatto che se vogliamo considerare come fondamentali le emozioni presenti nel neonato (presumendole "innate"), allora queste sembrano essere soltanto tre: Amore, Ira, Paura. Stranamente non si parla di Piacere e Dispiacere, Gioia e Dolore. In ogni caso, secondo noi, la maggiore e più comune difficoltà che s'incontra in questi studi è la mancanza o incompletezza delle definizioni delle emozioni essendo i significati dei relativi termini dati per scontati oppure indefinibili per mancanza di criteri certi. È spesso necessario ricorrere così, alle circostanze che provocano, come conseguenza, una particolare emozione, per essere in grado, in qualche modo, di risalirvi e precisarla.*

Il fatto stesso che sussistano varie classificazioni e opinioni profondamente diverse relativamente alle emozioni che dovrebbero essere considerate fondamentali, implica che il problema di riconoscere quali siano queste, non è stato ancora veramente risolto.

Al contrario, poniamo la domanda: esistono emozioni fondamentali, tali che combinate fra loro diano luogo ad emozioni derivate diverse?

La nostra risposta a questa domanda è al momento decisamente negativa. Le emozioni infatti ci sembrano dipendere da cognizioni più che da emozioni fondamentali. Con il termine cognizione in senso lato, intendiamo l'insieme di sensazioni, opinioni, previsioni, ricordi, conoscenze certe ed incerte e tutto ciò insomma che ci fa presumere che le cose (la "realtà") stiano in un certo modo piuttosto che in un altro.

Più in generale, supposto che esistano emozioni fondamentali, in che modo dovrebbero combinarsi fra loro per dar luogo ad altre che dovremmo ritenere derivare dalle prime? Non siamo riusciti a trovare in letteratura la soluzione di questo problema. Sorge il dubbio che il termine "emozioni fondamentali" voglia semplicemente indicare "emozioni importanti". Per meglio tentare d'analizzare questo problema, prendiamo spunto dall'ipotesi che vanta il minimo numero (tre) di emozioni fondamentali e fra queste "emozioni" consideriamone una: quella detta d'Amore.

Amore. Questa implica una sensazione gradevole, un godimento, qualcosa di affine alla gioia, se non la gioia stessa. Può darsi che l'emozione detta ***Amore*** sia in realtà non un'emozione semplice bensì un ***processo complesso*** tendente alla ***Gioia***, tanto più che questa sembra essere l'unica emozione che è espressa allo stesso modo ***in tutti i popoli*** indipendentemente dalla cultura e dalla posizione geografica: è, inoltre, riconosciuta da alcuni come ***"fondamentale"*** addirittura ***nel neonato***. Nell'amore è poi implicito il ***Desiderio*** nel senso che l'oggetto d'amore, essendo gradevole, è desiderato persistere quale fonte di gioia. L'oggetto d'amore è naturalmente osservato e studiato ripetutamente dal neonato, fin nei minimi particolari con tutta l'attenzione possibile di cui è capace e ciò anche se presumibilmente non è ancora in grado di porre in relazione tutti i dettagli osservati per semplice mancanza d'esperienza, non per incapacità; ciò significa che l'oggetto suscita ***Interesse*** che anche da molti autori è considerato un'emozione (che può essere osservata di solito quando è presente una novità interessante).

Quando l'oggetto d'***amore s'avvicina***, si può provare una gradevole ***Eccitazione*** che si traduce nel bambino in maggiore vivacità dei gesti normalmente sempre presenti e spontanei (tranne durante il sonno) con maggiore agitazione osservabile ed osservata delle braccia, delle gambe, con sguardo e vocalizzi più vivi. Avremmo dunque per implicazione, almeno cinque emozioni – o processi simili o tendenti ad emozioni - da considerare fondamentali o vicinissime ad una fondamentale: ***Amore, Gioia, Desiderio, Interesse, Eccitazione***. Se l'oggetto d'amore fosse fonte di delusione, ciò può provocare anche ***Amarezza***, ***Indifferenza*** (a volte anche forzata o simulata), ***Disinteresse, Depressione, Nostalgia***. In caso di delusione, dobbiamo allora aggiungere anche queste ultime emozioni.

Ira. In maniera analoga se riflettiamo sull'***Ira***, ci sembra ragionevole ammettere che questa non si scatenerebbe se non vi fosse il ***Dolore*** come sofferenza che rende di per sé insopportabile l'oggetto che ne è la presunta causa; analoga funzione può essere svolta dal ***Disgusto*** di cui il neonato è capace quando rifiuta un alimento che non gli garba. Vediamo così che ***Dolore*** e ***Disgusto*** possono accompagnare ed anzi precedere l'***Ira*** ed essere considerate fondamentali o implicate strettamente in una fondamentale o in un unico processo che le comprenda in varie sfumature o momenti diversi.

Sebbene qualcuno potrebbe obiettare che il Dolore sia una sensazione (esistono recettori sensibili al dolore che segnalano eventuali offese portate sul corpo) e non un'emozione, prima di tutto troviamo inutile creare una simile dicotomia (fra conoscenze attraverso segnali che provengono dal corpo e conoscenze che provengono invece dalla mente messa in rapporto con determinate situazioni come è il caso dell'amore o dell'ira) giacché anche la sensazione è fonte di conoscenza e, in secondo luogo, in italiano - e secondo noi non a caso – si usa la stessa parola "dolore" per indicare sia il dolore "fisico" (ferita, colpo, offesa al corpo) e sia il dolore "morale" (perdita, abbandono), così come è parimenti con doppio significato il termine "schiaffo" che può essere "fisico" o anche "morale".

Paura. Per quanto riguarda la ***Paura***, ci sembra verosimile che essa possa scatenare una reazione di ***Appiattimento*** o ***Annichilimento*** del Sé. Ciò si osserva in molti animali predati che si fingono morti (annichiliti) per sfuggire al predatore. Si può osservare anche nel tentativo di fuggire ***rimpicciolendosi***: la ***Fuga*** ha infatti lo scopo di allontanarsi dall'oggetto terrorizzante e quindi di rimpicciolirsi rispetto alla sua vista e soprattutto alla sua presa. Una mosca è troppo piccola perché un leone riesca a prenderla.

La reazione opposta di ingrandirsi è anche spesso osservata in vari animali che si gonfiano per sembrare più grossi. L'ingrandirsi è un modo di "armarsi di ***Coraggio***" (o di gonfiarsi di "***Orgoglio***" che ci sembra equivalere ad un'affermazione esagerata di sé e che sembrerebbe un misto di coraggio e di affermazione) e fare opposizione nonostante la paura. Così, Paura, Annichilimento, Coraggio, Orgoglio, sembrano vicine l'una alle altre, tanto da suggerire che possano in realtà costituire varie fasi di un unico e più complesso processo.

In sostanza ci sembra difficile definire le emozioni fondamentali basandosi solo sul ***buon senso*** o sull'***espressione dell'emozione.*** Questa espressione può essere ambigua o polivalente, al punto di portare ad attribuzioni errate o parziali, che potrebbero essere dettate, in modo erroneo, da pregiudizi sociali e culturali. Alcune emozioni implicano un'evoluzione ed una socialità relativamente consolidata da cui in parte sono condizionate come Gelosia, Invidia, Colpa, Vergogna e non ci pare possano essere sempre considerate fondamentali; piuttosto esse possono derivare da emozioni fondamentali di conservazione del Sé, ma occorre anche un'interazione con figure "sociali" presenti nel proprio ambiente (i "vicini", gli "stregoni", le figure religiose, la moda, il costume…).

Durante le precoci vicissitudini del neonato, queste figure "sociali" potrebbero essere sostituite da ***figure "interne" immaginarie*** o da ***aggregati "interni"*** creati dal Sé per giustificare eventi vissuti internamente (fame, sete, dolore, nausea, fastidio, stanchezza, carezze, amore…). Queste figure interne o aggregati potrebbero essere gli antesignani delle future figure sociali esterne che compariranno nel futuro sviluppo del Sé (ci riferiamo qui principalmente al neonato, al bambino).

Abbiamo finora parlato dell'alternarsi delle fasi sibiche (ABA') determinate dalla limitazione dell'essere. La fase di conquista per eccellenza sembra essere la fase A' ottenuta a prezzo di un mancamento B. È bene tuttavia tenere sempre presente che anche la fase A' ben presto si trasforma in una nuova fase di partenza (come la A iniziale) non solo a causa di una presa di coscienza della propria limitazione ma anche a causa

delle limitazioni del corpo che risentono della stessa conformazione corporea. Ad es. mangiando, lo stomaco si riempie e tende a produrre sazietà che – se s'insiste nell'ingordigia – può trasformarsi in nausea. L'assuefazione - che si manifesta con sensazioni sempre più sgradevoli e severe - in questo caso è provvidenziale giacché salvaguarda il corpo da un'alimentazione altrimenti eccessiva. Ciò non toglie, comunque, che il corpo stesso pone dei limiti al godimento dei sapori. Un altro caso è quello del bimbo che nella culla non riesce ancora a muoversi e restando sempre adagiato sulla stessa parte, man mano che il tempo trascorre, avverte un fastidio crescente finché piange apparentemente senza motivo. La madre accorre, lo coccola e lo culla, poi lo rimette a riposare cambiandogli accortamente e quasi istintivamente la posizione.

Si noti che nell'atto del cullare, come per l'altalena, si hanno due posizioni estreme in cui per un istante il corpo è immobile (la sua velocità s'annulla e il suo verso s'inverte) mentre nel passaggio dall'una all'altra, il corpo subisce un'accelerazione che induce una sensazione di mancamento. L'atto può quindi facilmente essere assunto dal Sé come simbolo della propria condizione esistenziale da noi indicata e riassunta con la successione delle fasi ABA' rispettivamente d'affermazione, mancamento e conferma. In particolare, la fase B di mancamento induce il piccolo al sonno perché non afferrando sé stesso (è al di fuori dei modelli d'affermazione e di conferma), non riesce bene ad affermare il Sé sveglio, che c'è, s'appartiene. Predomina la lunga fase B di uscita dal Sé Osservato ed il Sé Osservatore vaga senza poter bene procurare un'affermazione che sarebbe dedicata al Sé Osservato. Ne consegue una perdita di coscienza e, viceversa, la possibiolità di definire la coscienza come l'atto con cui il Sé afferma (e afferra) se stesso.

Torniamo ora alla questione delle emozioni "fondamentali". Mettendo da parte ciò che suggeriscono il comune buon senso e le usuali espressioni delle emozioni, secondo la psicopoiesi, le emozioni fondamentali devono potersi collegare all'***affermazione*** ed alla ***conservazione del Sé*** ed alla sua naturale urgenza verso il proprio ***progresso***.

Di conseguenza, fondamentali o, più precisamente, ***essenziali in senso psicopoietico***, ci sembrano la ***Gioia*** (relativa all'affermazione), il ***Disagio*** per la scoperta dei propri limiti, l'***Ebbrezza*** ed il ***Coraggio*** nell'affrontare la fase di mancamento; il ***Dolore***, relativo alla perdita o all'offesa di una parte di Sé (che può essere anche la parte detta ***Sé corporeo*** che pure entra a far parte della Totalità della persona e quindi del Sé), il ***Disgusto***, la ***Paura***, l'***Interesse*** e il **Desiderio** p. es. relativamente alla comparsa di un oggetto esterno.

Se si ammette che l'emozione non sia subita passivamente, ma venga creata appositamente dall'intelligenza emotiva – qui detta anche "emotività" – in relazione alle condizioni di vita del momento, necessariamente si deve dedurre che non possono esservi emozioni fondamentali, ma piuttosto che esistono ***relazioni fondamentali fra il Sé, il suo scopo e la situazione*** (interna ed esterna) in cui si trova (mezzi e condizioni interne ed esterne per raggiungere lo scopo).

Tornando al problema delle sfumature di emozioni e sentimenti, non possiamo fare a meno di riconoscere che il limitarci alla considerazione di fasi e di microfasi, su due livelli o su più livelli, potrebbe risultare limitativo o fuorviante. Chi ci assicura infatti che non esistano altri meccanismi di formazione delle sfumature emotive?

Abbiamo parlato di emozioni e di sentimenti distinguendoli. Le emozioni sono relative a situazioni ritenute presenti dal Sé in un dato momento. I sentimenti si riferiscono invece ad oggetti spesso non immediatamente presenti (come il ricordo di una persona amata) o non ben precisati (p. es. un tramonto, la distesa di un lago, la vista di una pianura sconfinata non sono oggetti ben definiti data anche la loro vastità) ma tali che si prestano alla modellazione del Sé o di un suo problema. Distinguiamo nettamente la modellazione dalla "proiezione" (concetto di cui si parla per es. nei test "proiettivi"). Nella proiezione si ha come l'idea che ci sia una sorta d'immagine che venga proiettata così com'è su uno schermo. Nell'essenza della proiezione è implicita l'idea che ciò che il Sé proietterebbe sia qualcosa di ormai stabile che lo caratterizzerebbe. Nell'idea di modellazione, invece, non c'è nulla di fisso e di stabile: il Sé lavora attivamente nell'oggetto e sull'oggetto con cui intrattiene la relazione di "modellazione" (p. es. le tavole di un test, una persona con cui parla, un disegno che va disegnando) in maniera tale da poter modellare se stesso modellando l'oggetto che gli serve quindi come modello dinamico di se stesso.

Attenzione emotiva. Emotività ed emozione.

Nel tentativo di rispondere più avanti a questa domanda, qui iniziamo anzitutto a distinguere la ***capacità emotiva*** – cioè di provare emozioni, detta qui brevemente ***"emotività"***, dall'***emozione*** stessa. La capacità emotiva può dar luogo ad emozioni diverse e quindi può essere "***modalizzata"*** così come può esserlo l'attenzione. Ci sembra lecito quindi parlare di ***Attenzione Emotiva*** che ha caratteristiche analoghe a quelle delle varie forme d'attenzione cognitiva in generale.

L'attenzione emotiva è plastica. Si può adattare a qualsiasi oggetto così come l'attenzione cognitiva forse meglio conosciuta, quella "visiva". (Il termine cognitivo è qui inteso come "implicato nella conoscenza"). A differenza di questa ultima, è spesso ***lenta*** quando s'applica, ma se si "fissa" (nel linguaggio comune, questa espressone sembra sottintendere un'analogia con l'occhio) si distoglie con lentezza, caratteristiche, queste, che si riscontrano usualmente per esempio nell'***innamoramento.*** L''attenzione emotiva d'amore non è così immediata come p. es. l'attenzione visiva che ha addirittura dei muscoli oculari al suo servizio. Può essere spostata (in analogia all'occhio che si sposta da un oggetto ad un altro), ma a volte con una certa fatica. L'innamorato deluso o respinto, continua per molto tempo a pensare alla persona che ha amato, pur senza speranza. È con grande lento sforzo che "sposta" il proprio sentimento su un'altra persona.

L'emotività è da noi definita come la "***capacità di produrre emozione***", mentre l'***emozione è il prodotto finale*** di questa capacità. In generale, noi siamo d'accordo con quegli studiosi secondo i quali l'emotività e la cognizione ***interagiscono*** (con il termine cognizione indichiamo, corrispondentemente, la capacità di "conoscere", cioè di portare alla "consapevolezza" o almeno all'***uso, al fare, anche senza consapevolezza piena*** – come l'andare in bicicletta pensando ad altro). Che in generale, queste due capacità (cognizione ed emotività) interagiscano fra loro non solo è ammesso da alcuni autori ma secondo noi risulta evidente dalle osservazioni che si possono fare ogni giorno. Nessuno può negare che di fronte ad un pericolo improvviso (p. es. trovarsi inaspettatamente davanti ad un animale feroce) si provi paura, emozione impossibile se non si fosse consapevoli del pericolo reale. È la consapevolezza del Pericolo, se non del Dolore, che induce la Paura che altrimenti non sussisterebbe se non ce ne fosse adeguata cognizione. Analogamente la percezione di un Oggetto Desiderabile induce il Desiderio. D'altra parte la consapevolezza di un oggetto o di un amico perduto per sempre – rispettivamente distrutto, o scomparso – induce un senso di nostalgia misto a tristezza o disperazione e così via.

Nel rapporto fra emozione e cognizione noi sosteniamo che l'emozione è un ***modo mentale*** di cogliere la ***forma della cognizione con riferimento alla vita del Sé*** (p. e. in rapporto ad un suo problema o scopo). L'***emozione*** è come un ***modello della situazione in relazione sibica***. Un modello beninteso, immediato, intuitivo e soggettivo in quanto è inerente al soggetto che interpreta e valuta la situazione. Con linguaggio vagamente informatico, volendo, potremmo dire che la forma (della cognizione, cui abbiamo fatto riferimento) è per noi un insieme di contenuti associati ordinatamente a corrispondenti indirizzi. Ad esempio la forma di una figura disegnata può essere pensata come un insieme di punti colorati, ciascuno dei quali è associato alla corrispondente posizione (individuata p. e. da coordinate cartesiane) che funge da indirizzo di quel determinato colore in quel punto.

Altri meccanismi per sfumature emotive possibili.

Così come abbiamo accennato alla cognizione come meccanismo chiave per la genesi delle emozioni, possiamo fare riferimento al corpo attraverso il quale la cognizione si attua. Si deve qui intendere il corpo non come un oggetto fisico (quale è quando noi ne misuriamo delle grandezze associate, come pressione del sangue, altezza, e così via) ma come entità che la mente forma, concepisce e mentalmente ive ed usa. Il contatto delle dita con la superficie di un oggetto a lungo desiderato può indurre un sentimento di incredula e profonda meraviglia, il contatto con una superficie rovente provoca invece un dolore che è tuttavia modalmente diverso dal dolore che si prova per una ferita da taglio o per una puntura d'insetto. Nel caso del dolore, la cognizione (consapevolezza del medesimo), sembra un tutt'uno con l'emozione. Questa si vive di solito come cosa di per sé incontrollabile. È comunque possibile distinguere un dolore "centrale" (prodotto da un'emotività generale, capace di provare dolore indipendentemente dalla causa, così per un lutto come per

una ferita) da un dolore "periferico", termine con cui indichiamo la ***"sensazione" modalizzata del dolore*** giacché una diversa causa del dolore in genere provoca una diversa sensazione associata alla sofferenza.

Analogamente, in diverso ambito, la capacità di vedere un colore qualsiasi è una modalizzazione generale dell'attenzione visiva, vale a dire una modalizzazione relativamente "centrale", ma possiamo poi ulteriormente "modalizzarla" per es. sul rosso, vale a dire su un colore ben determinato che può essere detto più "periferico" rispetto alla modalizzazione sul colore in generale, anziché p. es. sul suono. Possiamo così porre mentalmente in evidenza tutte le zone rosse del campo visivo.

Bene diceva Kant, nel sostenere che è il soggetto a porre ordine nel mondo. Se noi vedessimo tutto bianco, anche le ombre, non distingueremmo nulla: associando un colore soggettivo psicologicamente commentabili, ad un miscuglio di onde elettromagnetiche oggettive, fisicamente misurabili, noi siamo in grado di distinguere le cose e quindi di ***mettere un ordine nel mondo*** che osserviamo. Come lui diceva, siamo noi gli ordinatori del mondo ed è questa la sua famosa rivoluzione copernicana. È un peccato che la questione del colore non sia o sia troppo poco dibattuta giacché il pensiero kantiano risulterebbe molto più comprensibile per i giovani che trovano questo sommo filosofo astruso ed incomprensibile senza l'ausilio di questo ***espediente didattico*** che s'avvale dell'***apparenza cromatica delle cose***.

Le relazioni fra le fasi o le microfasi di cui sopra accennavamo possono essere più complesse di quelle che abbiamo illustrato. Si può ad esempio andare in bicicletta e nel contempo ammirare il paesaggio. Analogamente si può attendere ad un'attività interessante come per es. lavorare all'uncinetto e al tempo stesso conversare con un'altra persona. Un altro esempio ancora può essere quello di suonare uno strumento e contemporaneamente riflettere ad un problema matematico o lasciarlo maturare inconsapevolmente verso la soluzione. In tutti questi esempi, abbiamo due diverse attività che possono svilupparsi attraverso fasi di livello ugualmente importante. Le fasi potrebbero essere sfasate fra loro e si potrebbe allora parlare di fasi sfasate, senza annidamento semplice. Ne illustriamo la possibilità con il semplice schema seguente in cui sono evidenziate fasi e durate diverse, per due modalità di attività creative distinte (per differenziarle, una è in corsivo) che avvengano senza relazione apparente l'una con l'altra, in una relazione di "contrappunto". La corrispondente figura danzata potrebbe essere quella di una coppia di danzatori che si muovono nella stessa maniera ma con un certo sfasamento l'uno rispetto all'altro.

AAAAAAAAAAAA BBBBBBBBBBBBBBB A'A'A'A'A'A'A'A'A'A'A'……

……AAAAAAAAAAAA BBBBBBBBBBBBBBB A'A'A'A'A'A'A'A'A'A'A'

Sostanzialmente, il problema delle emozioni non ci sembra risolto del tutto essendo presumibilmente molte e varie le possibilità che devono essere esaminate in sufficiente dettaglio.

È in ogni caso importante rendersi conto che l'emozione è il risultato di attività complesse ed interagenti in maniera creativa e nient'affatto passiva come il comune senso di ciò che sarebbero sentimento ed emozione potrebbero facilmente farci credere.

Il suddetto "senso comune" potrebbe anche essere dovuto al fatto che alcune microfasi emotive potrebbero rimanere al di sotto di un'ipotetica soglia della consapevolezza. Se è l'attenzione che normalmente sembra renderci consapevoli di qualcosa, esistono tuttavia degli stimoli cui ***non*** prestiamo alcuna attenzione e che ciononostante sono in grado ***improvvisamente di catturarla***. Ciò dimostra che l'***oggetto*** che entra nel campo attentivo "***sussisteva inconsapevolmente***" ***anche prima*** che questa entrata avvenisse, altrimenti non sarebbe in grado di entrare nella consapevolezza. In altri termini, nella consapevolezza non entrano oggetti del tutto avulsi dalla nostra capacità d'attenzione, ma oggetti che sono partecipi in *varia misura* del campo (cioè con continuità, vale a dire con diverso grado), anche se sono attualmente fuori del fuoco attentivo. Con ciò si dimostra anche l'esistenza di almeno ***due forme d'attenzione***, una ***"centrale"*** che attiene al fuoco ed un'altra ***"periferica"*** che si occupa attivamente della zona circostante al fuoco attentivo, vale a dire del cosiddetto "***sfondo***".

Per meglio convincerci dell'esistenza di diversi livelli di realtà e sfumature attentive, dovremmo esaminare con un certo dettaglio la cosiddetta "illusione di Kanisza" (Kanisza, 1980). Dato che l'argomento richiede una trattazione a parte, accenniamo soltanto che allo sfondo è attribuito un accento "debole", alla figura uno "forte"; ma quello forte, da solo, non sussisterebbe senza il contrasto con uno debole. Il triangolo sottostante è dotato di un accento intermedio fra il forte ed il debole. Si viene così a creare una gamma di sfumature. Da questo fenomeno – implicante sfumature e gradualità - s'intravvede già un possibile legame fra pittura (e, più in generale qualsiasi arte, comprese la scultura e la musica) ed emozioni e ne giustifica l'esame dettagliato che è compiuto in un altro articolo.

Emozione ed intuizione.

Secondo noi, l'emozione è un effetto intuitivo, ovverosia il risultato di un processo dovuto alla capacità dell'intuizione di riunire in una sola cosa, in un solo oggetto – per es. in un'arancia – molti aspetti diversi – come il profumo, il colore, la forma, l'ingombro, la tessitura tattile della superficie e così via. Noi vediamo l'arancia come un oggetto unico e solo soffermandoci su di essa con un atteggiamento analitico, modalizzando cioè l'attenzione sui suoi diversi aspetti, uno alla volta, riusciamo a distinguerli.

Mentre la logica "razionale" procede sequenzialmente, l'intuizione lavora tenendo presenti un numero anche grande di premesse e ne tiene conto contemporaneamente, come fossero disposte in uno spazio mentale: da questa contemporaneità di tipo per così dire "spaziale", ricava un risultato che a noi umani normalmente sembra immediato, compatto, unitario.

La logica non riesce a lavorare in modo altrettanto intricato ed in più, richiede attenzione da parte del soggetto, mentre invece l'intuizione ha la capacità di lavorare nell'ombra. Ne consegue che da una congerie di "dati" (quali la fase attuale del Sé, i mezzi di realizzazione, la situazione ambientale, le opportunità e così via), l'intuizione riesce a produrre un'emozione – sia pure come un impasto sfumato di emozioni diverse – impasto che può essere espresso per es. con un colore o con una corrispondente tavolozza di colori, oppure in musica o con altri mezzi artistici e non artistici.

Fra questi è naturalmente da considerare l'azione immediata o il progetto di più azioni che il Sé intraprende o intraprenderà o attraverso il corpo o attraverso dei contatti sociali o attraverso macchine o meccanismi di altro tipo per la realizzazione dei propri scopi.

In realtà, il ragionamento logico, detto "razionale", è solo apparentemente sequenziale. È tuttavia considerato tale, solo perché sequenziale è la sua enunciazione scritta o fonetica (la bocca è una sola). Il processo sottostante è comunque necessariamente intuitivo, giacché ogni enunciato intermedio scaturisce sempre da due o più premesse da porre in relazione con uno "spostamento" più o meno evidente dei termini in gioco.

A volte l'enunciato sembra derivare da un singolo enunciato precedente mediante spostamento di alcuni termini (p. e. a+b+c = a+c+b), ma ciò deve essere autorizzato da almeno una regola esplicita (p. e. "per la somma vale la proprietà commutativa") che naturalmente funge essa stessa da premessa aggiuntiva. Sia il porre in relazione, sia lo spostamento di termini, implicano sapere cosa e dove spostare, secondo un processo intuitivo di sintesi che deve avvenire nella contemporaneità di uno spazio mentale.

Emozioni fondamentali.

La maniera attualmente più sicura per accostarsi al problema di quali siano le emozioni fondamentali è, secondo noi, quella di riflettere alle fasi fondamentali della vita del Sé. Dal punto di vista psicopoietico, le emozioni devono essere considerate fondamentali se sono connaturate, vale a dire necessariamente ed implicitamente presenti nelle tre fasi vitali del Sé.

Sappiamo che queste fasi sono tre*: Affermazione, Mancamento e Conferma*.

Nella prima fase d'affermazione, ci è sembrata evidente l'emozione implicita d'***Affermazione***. Il Sé gioisce nell'affermarsi, nel riconoscersi esistente. Abbiamo già detto che la premessa filosofica cartesiana avrebbe dovuto essere "Cogito, ergo sum, ergo gaudeo, ergo…" La prima emozione fondamentale è quindi

l'***affermazione d'esistenza come fattrice di Gioia***. Le attività di pensare, essere, godere appaiono come un tutt'uno indistinguibile. È dall'attività del pensiero, dal pensare, che si trae l'essere, il gioire. L'accettazione che ne consegue provoca un'emozione d'***Amore*** per Sé stessi.

Già in questa emozione riscontriamo la presenza assolutamente necessaria della cognizione che – nel caso della gioia – è la ***cognizione d'esistere***, dunque una cognizione relativa al proprio Sé o a qualcosa che è in relazione al Sé. In tutte le emozioni che considereremo, il legame con la cognizione è sempre presente; non si può provare dolore se non si ha cognizione di ciò che apparentemente lo provoca; la perdita di una persona amata, una ferita, possono provocare dolore soltanto in quanto ne abbiamo cognizione, a volte indiretta e ottenuta mediante una comunicazione per es. scritta, nel caso del lutto; immediata, come sensazione – che è una forma di cognizione - nel caso della ferita.

La vita del Sé prosegue con il *riconoscimento cognitivo* dei propri limiti. Sono limiti di spazio (non siamo infinitamente estesi), di tempo (non duriamo eternamente), di potenza (non possiamo gioire senza fine, quando vogliamo. A volte – per i meccanismi naturali della nostra specie - subentrano sazietà, noia e persino disgusto). Questi limiti sono limiti imposti al Sé, alla sua ***Esistenza***, alla sua ***Gioia,*** alla sua ***Pienezza***. Ne consegue necessariamente ed implicitamente la sensazione di una ***Negazione*** incombente, la fine del precedente gioire, dunque un'emozione di ***Delusione***, di ***Mancamento o Vuoto***. Oltre un certo limite di spazio, di tempo, di potenza, il Sé non esiste più ed il Sé scopre di non esistere più "quasi oggettivamente", di mancare a se stesso. La ***Delusione*** provoca ***Dolore***, ***Ira*** e ***Odio*** per il dolore, e ***Desiderio*** di superare i limiti imposti e riscontrati, la tendenza o ***Intenzione*** di ***Rinunciare*** al Sé attuale in favore di un ***Sé futuro migliore***, spinge ad avere il ***Coraggio*** d'affrontare un'evoluzione ignota, la ***Speranza*** di pervenire ad una meta superiore, un proprio Sé progredito, più completo, più esteso e durevole, l'***Ebbrezza*** di superare il mancamento di sé a se stessi - senza pericoli di vero mancamento, dunque con successo - in vista di un Sé più ampio e soddisfacente che ***Interessa***.

La fase di mancamento, implicita nella trasformazione che avviene, non può durare a lungo; la Speranza dev'essere soddisfatta dalla Certezza di essere infine pervenuti ad un Sé d'arrivo più elevato del Sé di partenza. Si passa così alla terza fase di Conquista di un nuovo Sé con l'emozione implicita di ***Conferma*** del Sé, di Gioia per la nuova acquisizione di Sé a se stessi ed il godimento del nuovo stato comporta sia un'emozione di ***Trionfo*** e di ***Serenità*** per il ritrovamento sibico sia una svalutazione per lo stato precedente e quindi un implicito, relativo ***Disprezzo*** per il Sé ormai superato. Il Disprezzo non può tuttavia essere totale giacché si riverserebbe sulla precedente affermazione del vecchio Sé ed implicherebbe – per analogia – un deprezzamento per la conferma attuale, non essendo altro, il nuovo Sé, che il vecchio Sé anche se arricchito: può quindi subentrare una forma di disprezzo temperato dalla comprensione dei propri limiti riconosciuti come naturali, senza cioè una colpa propria e quindi un sentimento di ***Tenerezza*** per ciò che si era nello stadio precedente.

Dobbiamo quindi riconoscere che le emozioni, dipendendo dalla ***cognizione***, prendono vita – e devono essere quindi studiate corrispondentemente – in relazione allo ***stato passato, attuale e futuro (reale o immaginato) del Sé***, allo ***scopo***, ai ***mezzi*** di cui il Sé crede di poter disporre, all'***ambiente*** che facilita o s'oppone alla trasformazione progettata o in corso, alla ***fase attuale*** del Sé ed alle ***microfasi*** della trasformazione in corso. Il problema dello studio delle emozioni risulta dunque complesso e di non facile attuazione di cui il presente articolo non è che un primo e – ce ne rendiamo conto – modesto contributo.

Le emozioni che sembra si presentino come fondamentali perché indissolubilmente legate allo sviluppo naturale ed alla natura del Sé, sembrano essere le seguenti:

Gioia, Delusione, Negazione, Dolore, Ira, Desiderio, Vuoto o Mancamento, Coraggio, Speranza, Ebbrezza, Interesse, Trionfo, Serenità, Disprezzo. A queste aggiungiamo Sorpresa, Umiliazione, Indifferenza, Tenerezza.

È ovvio infatti, che qualora le condizioni ambientali esterne si frappongano al naturale sviluppo del Sé, possono subentrare nuove cognizioni e quindi altre emozioni non contemplate nello sviluppo naturale e quindi nuove rispetto a quelle previste. Se l'ostacolo è improvviso, si ha un'emozione di ***Sorpresa*** cui possono seguire o una spinta alla lotta oppure – se l'ostacolo è troppo grande per le forze modeste del bambino – un'emozione d'***Umiliazione*** comportante atteggiamenti di pianto e di preghiera oppure ancora un

atteggiamento di ***Rassegnazione*** e ***Rinuncia*** con un'emozione d'***Indifferenza*** e disinteresse o, persino, se il dolore è non solo troppo grande ma anche considerato definitivamente irrimediabile, all'Odio verso se stessi, verso il Sé incapace d'illimitata potenza e quindi la tendenza all'autodistruzione (effettivamente osservata nel marasma del neonato). L'Odio si riversa addirittura in modo osservabile sul corpo che a poco a poco potrebbe venire distrutto.

Tabella alfabetica delle Emozioni considerate d'importanza fondamentale.

1. Amore
2. Coraggio
3. Delusione
4. Depressione
5. Desiderio
6. Disgusto
7. Disprezzo
8. Dolore
9. Ebbrezza
10. Gioia
11. Indifferenza
12. Interesse
13. Ira
14. Mancamento
15. Negazione
16. Nostalgia
17. Odio
18. Serenità
19. Sorpresa
20. Speranza
21. Tenerezza
22. Trionfo
23. Umiliazione

L'emotività estetica e l'umanoide artista.

Abbiamo veduto come le emozioni siano collegate alle cognizioni relative alle circostanze ed alle condizioni della situazione che genera fasi e microfasi di vario tipo ed ordine.

Nella letteratura scientifica sembra esserci un certo accordo nell'ammettere che l'emozione sia una forma di cognizione ovvero "di conoscenza". Noi aggiungiamo che l'emotività sembra una capacità che la mente ha di valutare le condizioni in cui il Sé si trova in relazione all'insieme delle altre cognizioni più sopra accennate e d'elaborare un ***quadro "emotivo" corrispondente***.

L'emotività produce come un visore sul quale si può osservare la propria situazione come un quadro dipinto cangiante man mano nel tempo con vario disegno e colori che sono appunto le emozioni di ogni ordine e tipo, presenti istante per istante.

L'emozione "risultante" parrebbe l'elaborazione del vissuto istantaneo in rapporto ad uno scopo che dipende in parte dalla fase sibica del momento, in relazione a tutte le condizioni ambientali esterne ed interne, ai ricordi e ai progetti.

Sebbene tutto ciò possa sembrare almeno in parte già noto, tuttavia – tenuto conto delle fasi introdotte ABA' nelle nostre considerazioni sull'essere umano – ci pare detto in modo nuovo che potrebbe consentire – o contribuire a consentire in futuro – la comprensione dell'artista nonché la realizzazione di un umanoide capace di rappresentare artisticamente la propria condizione.
Il nostro modesto contributo, potrebbe anche contribuire alla creazione di un'estetica più precisa, più valida e consapevole, soprattutto verificabile anziché tentante di far leva su vuote parole.

I subsé.
Fin qui abbiamo considerato le emozioni in relazione alle fasi basilari (***ABA'***) del Sé – che sono le principali, di base - ed alle microfasi inerenti attività meno durevoli delle fasi principali. I vari autori che si occupano delle emozioni sono d'accordo che le emozioni sono da porre in relazione alla cognizione: presumibilmente alla cognizione dello stato passato, attuale o futuro del Sé, dello scopo e dei mezzi, dell'ambiente, in relazione alla fase ed alle microfasi attuali.

Abbiamo anche posto in risalto alcune possibili relazioni di sfasamento fra fasi e microfasi, queste da intendersi generalmente di più breve durata. Abbiamo inoltre supposto che le microfasi avessero un andamento del tutto simile a quello delle fasi principali ***ABA'***, ovverosia del tipo ***aba'***.

Il punto di partenza delle nostre considerazioni è stato la natura del Sé che si scopre pensante, esistente, gioioso, attivo, limitato e – di conseguenza – teso a migliorare il proprio stato sdoppiandosi per non rinunciare del tutto a sé e mantenere una propria struttura di riferimento affermata in ***A*** (con questa lettera abbiamo indicato la fase iniziale di affermazione sibica) mentre il resto del Sé tenta il proprio cangiamento dando così origine all'attività nella fase ***B***.

La fase successiva ***B*** d'esplorazione, invenzione, rinuncia temporanea e fittizia al Sé iniziale, comunque mantenuto nella porzione del Sé che funge da "Sé Osservato", comporta emozioni fondamentalmente spiacevoli che potrebbero essere descritte con termini come "ricerca, sbandamento, vuoto, vertigine, mancamento" e di cui abbiamo sentore e prove sperimentali nei fenomeni da noi descritti nell'effetto "stazione" e nell'effetto "magnete" (nell'articolo "Verso la comprensione della musica" presente in questo sito).

In maniera del tutto analoga, la creazione di una terna ***aba'*** di microfasi, si genera in occasione dell'intrapresa di un'attività che viene dapprima decisa – cioè "affermata in ***a"*** – poi in ***b*** è svolta (questa è una fase d'elaborazione implicante una ricerca, almeno come adattamento alle condizioni ambientali e strumentali che la situazione stessa offre), ed infine è terminata sperabilmente con successo (che "conferma") nella fase finale ***a'***, La successione di queste microfasi essendo del tutto analoga a quella delle fasi principali, comporta o l'intervento diretto del Sé (che è adatto a lavorare secondo lo schema suo proprio ***ABA'***) oppure comporta l'intervento di una sorta di pseudo Sé che noi chiameremo qui subsé giacché è da supporre più limitato del Sé – quanto a capacità psichiche – ma che, sia pure più in piccolo, ne è un'immagine speculare ridotta, dotata di analoghe capacità, ma di solito più specializzate (quindi meno in grado di spaziare come la capacità, più generale, del Sé).

D'altra parte, il Sé dimostra chiaramente di avere la capacità di suddividersi già in occasione della suddivisione fra Sé Osservante e Sé Osservato e pertanto osiamo pensare che sia altrettanto agevole per lui destinare una parte di se stesso ad un ***subsé*** con un compito specializzato.

In altri termini, la struttura ***aba'*** c'invita ad avanzare l'ipotesi che essa sia l'indizio dell'esistenza di un sé minore, un subsé appunto a cui il Sé può - volendo – sovrapporsi per governarlo ma che sia abbastanza specializzato da risultare a volte del tutto indipendente dal Sé principale. Una riprova che ciò sia possibile si ha in un qualsiasi fenomeno d'apprendimento. Il pianista che prepara un concerto, ripete molte volte un passo del brano, iniziando da una velocità molto bassa, aumentandola gradatamente fino a renderla molto alta: quando il passo è stato imparato, il pianista lascia che le mani "vadano da sole". Ciò accade perché egli è riuscito a creare un subsé che si occupa del passo in questione. Può avvenire anche lo strano fenomeno per cui se il pianista cerca di controllare le mani consapevolmente, nota per nota, il subsé – quasi fosse stato defenestrato dal compito ormai assunto come proprio – abbandona il controllo "automatico" delle mani ed il pianista inevitabilmente scopre di commettere degli errori o almeno rischia di commetterli e si scopre costretto a rallentare drasticamente, proprio perché "riflettendo" alle note da suonare, nota per nota rinuncia all'ausilio del subsé specializzato. I passaggi possono a volte essere così impegnativi, vuoi per l'alta velocità, vuoi per l'espressione intensa da rendere, che il pianista deve rinunciare al lavoro mentale insito nella lettura della partitura ed eccolo quindi obbligato ad impararla a memoria. Per questo motivo, solitamente il pianista concertista non dispone lo spartito sul leggio del pianoforte.

Un effetto della specializzazione che si dimostra altamente spinta si ha nell'apprendimento a memoria di una poesia che non siamo capaci di recitare al contrario – a meno, tale è la specializzazione conseguita dal subsé chiamato a questo scopo. Per la recitazione al contrario bisogna ricorrere ad un nuovo apprendimento, questa volta leggendo al contrario la poesia per impararla così. Al posto della poesia, il lettore desideroso di provare, può preparare da sé un semplice elenco di parole, ma è bene rendersi conto che una successione di termini senza un senso complessivo (come invece si avrebbe con un racconto o anche con una poesia) impone un impegno ed un compito non comparabile direttamente con il predetto elenco arbitrario.

È in ogni caso naturale supporre che la mente sia in grado di adibire una parte del cervello che ha a disposizione a questo o a quel compito, creando tanti subsé quanti gliene servono.

Per ciò che riguarda l'apprendimento di una prosa o di una poesia al contrario, consideriamo p. e. la frase diretta "il racconto della volpe e l'uva". Per dirla con il modo contrario ("uva l' e volpe della racconto il ") occorre di solito più tempo (a meno che non sia stata già imparata così, cioè al contrario). Un possibile motivo è perché bisogna riflettere. Normalmente si adotta la strategia di recitare mentalmente la frase diretta fino alla parola che interessa e pronunciarla ad alta voce così, ogni volta.

La prima volta si pensa tutta la frase, ci si ferma all'ultima parola (uva) e la si pronuncia "uva". La seconda volta si recita mentalmente tutta la frase, ci si ferma alla penultima parola (l') e la si pronuncia e così via. È allora chiaro che è inevitabile impiegare più tempo della recita diretta; inoltre è anche chiaro che l'intuizione lavora su premesse specifiche per poi porle in relazione al fine di dare il risultato voluto. Ad es. dalle premesse "il racconto" e "della volpe", fa emergere "e l'uva" e nient'altro. Nella recitazione contraria le premesse sarebbero del tutto diverse e quindi le relazioni "contrarie" non possono essere pronte. P. es. dalle premesse "uva l" e da "e" non è stata preparata la conclusione "volpe". Il pensiero tuttavia opera di tanto in tanto delle inversioni. Questo accade nel noto fenomeno della dislocazione (Incarbone, 1994).

). Così pare di poter notare anche nelle lingue. Si sa che in italiano, francese, inglese e tedesco, l'articolo precede il nome. In alcune altre lingue, p. e. in rumeno ed in danese, l'articolo (determinativo) segue il nome e ne diventa addirittura la parte finale. In danese, addirittura lo stesso articolo, formalmente identico, per es. "en", può precedere anziché seguire il nome – come se fosse incerta la sua locazione – ma allora diventa indeterminativo (equivale all'italiano "un"; per es. "en bil" vuol dire "un'auto", mentre "bilen" vuol dire "l'auto"). In latino ed in russo l'articolo apparentemente manca ma è in realtà inglobato nel nome come "desinenza" (al "nominativo"). Ciò significa che sporadicamente la mente opera delle inversioni, come dando un maggior "rilievo fenomenico" a questo o a quell'elemento (Benussi,), assegnandogli il primo posto, quasi volesse e si tenesse pronta ad eseguire un compito (in questo caso linguistico) alla rovescia. Del resto l'inversione si può ben ascrivere al noto fenomeno dell'alternanza interpretativa, noto già al tempo delle figure di Rubin (visi in alternanza ai vasi nella medesima configurazione grafica), se non prima. L'alternanza figura\sfondo consiste infatti in un'inversione di ruolo. La figura diventa sfondo e viceversa. Temporalmente l'inversione sposta di posto: il primo posto diventa secondo posto e viceversa.

La difficoltà di recita contraria dimostra che le premesse sono specifiche per ottenere il "prossimo" elemento della successione (di gesti o di parole) e che la lentezza dell'apprendimento e la necessità di u certo numero di ripetizioni per apprendere sempre meglio, dimostrano che l'intuizione si fabbrica le premesse non solo dagli elementi della successione ma anche dai dettagli di questi elementi, abbarbicandovisi. Per esempio da "Il racconto" della frase del precedente esempio, non segue subito "della" ma soltanto dopo alcune ripetizioni giacché ogni volta che si ripete, l'intuizione può lavorare su dettagli quali gli accenti, le sillabe e le lettere, l'aspetto scritto e quello sonoro e così via, arricchendo così ogni volta il numero degli elementi in gioco. Al contrario del procedimento logico apparentemente normale che procede per deduzione un passo dopo l'altro, l'intuizione lavora meglio quanto maggiore è il numero delle premesse. La logica procede nel ***tempo*** psicologico mentre l'intuizione si sviluppa nello ***spazio*** psichico. Si noti che spazio e tempo psicologici sono ***vissuti*** e non coincidono affatto con spazio e tempo fisici che non sono vissuti ma sono invece oggetto di misurazioni.

Se l'apprendimento avviene in una stanza determinata, agiranno come elementi coadiuvanti anche l'aspetto della stanza, i mobili e qualche eventuale oggetto notato come un quadro, una risma di carta sconnessa, il colore della coperta sul letto, una scarpa, i raggi del sole che filtravano dalla finestra e così via. Ogni ripetizione aggiunge qualche elemento in più che, lungi dall'appesantire il pensiero, sembrano renderlo più stabile e sicuro, garantendo sempre di più il successo dell'apprendimento.

Risulta così spiegato, da questa ipotesi, il motivo della normale necessità delle ripetizioni per un corretto e sicuro apprendimento. Ciò non toglie che in alcuni individui particolarmente dotati, le ripetizioni non siano necessarie o siano in numero veramente esiguo.

Fenomeni che sembrano legati alla compresenza di più subsé più o meno indipendenti l'uno dall'altro e dalla parte centrale del Sé sono comuni nell'apprendimento ed hanno anche qualche attinenza con i fenomeni

meno comuni ma altrettanto interessanti che si possono osservare nell'ipnosi. A volte i subsé possono dar luogo a vere e proprie personalità alternanti le quali non sempre "sanno" l'una dell'altra (Janet).

Una possibile rappresentazione del Sé circondato dai suoi subsè si ha nell'immagine del fiore che è uno ma formato da più petali. In architettura è comune il rosone che è ***un*** cerchio suddiviso in ***più*** settori dai raggi. Nella danza la struttura del Sé circondato dai suoi subsè, è realizzata sovente da un gruppo in cui spicca un oggetto personalizzato – ovverosia un danzatore o una danzatrice – naturalmente circondato da più subsé rappresentati da altrettanti danzatori. Le versioni di questa rappresentazione statica sono almeno due.

In una, il personaggio centrale – il Sé – è circondato da altri personaggi o più piccoli o seduti o inginocchiati o disposti in modo tale da significare una posizione di minore rilevanza, quale è appunto quella dei subsé. Nell'altra invece, tutti i personaggi sono in piedi, salvo il personaggio centrale che è innalzato e sostenuto in alto dalle braccia di tutti, anche d quelli che, essendo più lontani, tendono in alto le braccia indicando così la loro funzione almeno simbolica di sostegno. Di relazione, di unione e di relativa dipendenza essendo entità più parziali che potenzialmente generali. (Esiste tuttavia una possibilità di trasferimento "transmodale" (Incarbone, 2008) da un subsé ad un altro, dimostrata dai fenomeni di sinestesia).

Nelle arti figurative è comune, già nello scarabocchio del bambino, la forma del cerchio circondato da raggi oppure suddiviso in parti tendenzialmente uguali; il fascino delle figure regolari si spiega sia con la teoria del ritrovamento e conferma della figura iniziale nella figura che una volta ruotata, riappare identica, sia nella centralità del Sé rispetto ai subsé che sono a sua disposizione – tutti ugualmente accessibili dal centro del cerchio (che è appunto l'unica figura in cui tutti i punti sono equidistanti dal centro).
In psicologia la rappresentazione del cerchio suddiviso in parti uguali, ha trovato rilevanza nel cosiddetto "mandala" descritto da Jung e citato anche dalla Kellogg (1979) nei suoi lavori sugli scarabocchi universali, presenti nella popolazione infantile di tutti i popoli del mondo.
In musica, la centralità trova riscontro nella centralità della tonica nella musica tonale o della consonanza nella musica atonale. Un qualsiasi accordo non è che una sorta di fiore, essendo il "centro" di riferimento costituito dal suono più basso e la corolla dai suoni che sono "in accordo" con esso ovverosia capaci di riproporne la struttura oscillatoria (si veda in proposito l'ipotesi di Galileo nel nostro articolo "Verso la comprensione della musica").
Quando il Sé è in fase di trasformazione, il gruppo che lo rappresenta nella danza deve necessariamente porsi in movimento in un gioco in svolgimento in cui si riflettono man mano sia le fasi principali e sia le microfasi di cui abbiamo parlato. Le sfumature dei sentimenti possono allora essere rappresentate in uno stesso corpo mediante l'ausilio delle sue varie parti (ne abbiamo visto alcuni esempi nel diverso uso delle braccia, delle gambe, del busto e del viso…); oppure mediante corpi (danzatori) diversi, ciascuno rappresentando una parte significativa, comunque una componente dell'emozione risultante. È naturale presumere che non sempre l'espressione dei sentimenti e delle emozioni riesca esattamente nella maniera voluta dal regista o dall'attore o, semplicemente, non voluta ma "vissuta" – spesso confusamente – dal soggetto danzatore o, più in generale, dall'artista.
Le varie parti del Sé che abbiamo chiamato subsé, possono – almeno teoricamente – essere rappresentate da zone colorate diversamente. Una possibilità che potrebbe risultare di un certo interesse è che vi siano dei subsé specializzati nel decidere quale emozione provare a seconda del caso che si presenta, vale a dire a seconda dell'ambiente, dello scopo e dei mezzi a disposizione, della fase principale e delle microfasi e così via. In questo caso sarebbe equivalente parlare di subsé "emotivi" o di emozioni e, di conseguenza, vari colori potrebbero rappresentare le emozioni e i corrispondenti subsé specializzati nel produrle. Se così fosse, essendo ovvio che le emozioni e le loro sfumature sono molto numerose e, nel contempo, che i subsé possono essere in numero limitato, potrebbe avere un senso stabilire quali emozioni siano agganciate ad un singolo subsé (e quindi da considerare come "fondamentali") e quali invece oggetto di combinazione di più subsé.

Volendo utilizzare molti colori in relazione alle emozioni, si potrebbe ricorrere alla pittura "astratta" ma, in realtà, qualsiasi pittura può essere considerata sia astratta che figurativa. Volendo, si può raffigurare il Sé come un insieme di colori diversi accostati in modo da coprire una superficie data. L'artista può seguire in questo la propria ispirazione ma può essere indotto da esigenze particolari – per es. dal mercato o da una propria vena inventiva – ad esprimersi con colori semplicemente accostati in maniera "astratta". A volte questo accostamento è camuffato p. e. da fiori o da altro motivo ornamentale di tipo "figurativo".

In altre parole, alcune opere dette figurative, in realtà possono agevolmente rappresentare un mondo interno senza che ciò implichi un'impalcatura disegnata necessariamente in maniera astratta o figurativa.



Fig. 8

Fig. 8. *Nella danza la struttura del Sé come un nucleo principale circondato dai subsé secondari, può essere rappresentata con un processo di personificazione delle varie parti. Ciascuna parte corrisponde ad una persona reale che la rappresenta. Si ha così sovente la formazione di un gruppo in cui spicca un oggetto personalizzato – ovverosia un danzatore o una danzatrice con posizione e funzione centrali – naturalmente circondato da più subsé rappresentati da altrettanti danzatori o danzatrici che fanno corona. Si può così intuire che immagini con significato simile a volte sono o possono essere il sole con i suoi raggi (cosa inanimata), un fiore con i suoi petali (vegetale), una femmina con si suoi cuccioli (animali), un gruppo (esseri umani) o addirittura un consesso di divinità o di essere angelici intorno ad una figura centrale che li sovrasta (dei olimpici intorno ad un Giove o Dio come nella Cappella Sistina). A volte il gruppo di danzatori si presenta in azione con tutte le braccia protese verso l'alto a sorreggere le figura principale a cui sembrano riferirsi in una sorta di apoteosi. È il trionfo del Sé grazie all'alleanza e alla fedeltà dei suoi subsé. Questa struttura si riflette anche nella struttura sociale sia monarchica o dittatoriale (il re o il dittatore e la sua corte di "fedeli" aristocratici e, ancora più in basso, i sudditi nel rango di semplici "organi" esecutivi) sia repubblicana (il presidente ed i suoi ministri e più giù i cittadini con l'intesa democratica che "tutti siano uguali". Almeno in linea di principio Sé e subsé hanno pari dignità e difatti nel balletto sono tutti rappresentati "ugualmente" con danzatori, "in personificazioni uguali")*

Struttura del ritmo e della forma musicale.
Un colpo! Silenzio… Un altro colpo!
Questo il modello sonoro delle tre fasi: affermazione, mancamento e conferma.
Il primo colpo afferma! È presente! C'è!
Il silenzio denota il vuoto sonoro, il mancamento anche fisico, acustico.
Il secondo colpo è la conferma attesa. Conferma il primo colpo e immediatamente i tre eventi sonori diventano il modello delle tre fasi del Sé.
Ma ecco che accade una cosa straordinaria.
La terna sonora detta, diventa facilmente una cosa sola e la mente ne fa una sorta d'oggetto sonoro. Questo oggetto diviene allora il modello di una fase d'affermazione che va ripetuta per ricevere conferma.

Abbiamo così: A B A' ➔ (colpo, silenzio, colpo)

La terna diventa un'unità e quindi va ripetuta per ottenerne conferma. Abbiamo allora:

A B A' B* A B A'...

° ° ° °

La fase B* ha la semplice funzione di separare la prima terna dalla seconda. Se con la prima terna avevamo una durata occupata x costituita da due soli battiti, alla ripetizione della seconda terna abbiamo una durata complessiva occupata 2x costituita complessivamente da 4 battiti.
Così proseguendo, le due terne possono essere considerate un nuovo oggetto che s'afferma nella nostra memoria e quindi ha bisogno di una conferma della sua totalità, così come è stato architettato e come oramai si presenta alla memoria sonora.
Risparmiando lo spazio fra un battito e l'altro, avremo quindi una struttura ritmica del tipo (binario):

Prima struttura	r=1	°						
Seconda struttura	r=2	°	°					
Terza struttura	r=4	°	°	°	°			
Quarta struttura	r=8	°	°	°	°	°	°	°	°
Altre strutture…	r=...	……	……..	……	……			

Il numero di colpi della struttura ritmica andrà aumentando secondo una "progressione geometrica" (termine che in matematica indica una successione di numeri tali che il successivo è il prodotto del precedente per una costante, in questo caso 2). Avremo quindi 1, 2, 4, 8, 16, …
S'intende che questo stesso fenomeno è osservabile anche per il numero delle "batture". (una battuta è un insieme di colpi che, insieme, danno il rendimento percettivo di un'unità). Nei canoni della musica di Bali, si osserva un numero di 256 battute. (Osserviamo che $256 = 2^8$)
Notiamo ora che il numero delle battute è da collegare alla forma musicale.
Nella famosa canzone Lilì Marlen, alla prima battuta "unitaria" (1) segue una prima "frase" di 2 battute che si distaccano dalle successive per formare un'unità, appunto di "2" che si ripete però nelle successive 2 battute formando una parte significativa del tema per un totale provvisorio di 4 battute. A queste seguono altre 4 battute che si distinguono nettamente dalle altre, formando così un tema di 8 battute. La forma prosegue seguendo lo schema di una potenza di 2.
È forse un caso anche questo? Noi ci rifiutiamo di crederlo.
Innanzitutto lo schema secondo una potenza di 2 con esponente intero è storicamente ben affermato nella storiografia musicale di popoli anche molto lontani fra loro e dunque ci sembra ridicolo parlare di un caso.
In secondo luogo la struttura ritmica segue il medesimo schema anche all'interno della battuta. ***Forma musicale*** e ***ritmo musicale*** confermano entrambe la presenza di una struttura "doppio del doppio" che si ripropone ad ogni passo.
Un'ulteriore conferma si ripresenta inquietante nella struttura fisica stessa del suono.
Si sa che il suono è una vibrazione elastica di un mezzo meccanico (aria, acqua, metallo..) che vibra con una frequenza ben determinata. Ci sono suoni che a volte somigliano fra loro. Il motivo della somiglianza è che i corrispondenti periodi di vibrazione sono uno il multiplo dell'altro e quindi l'istante d'acquietamento determina somiglianza (l'ipotesi è dovuta a Galileo che associava il gradimento delle note somiglianti al percuotimento del messaggio acustico sul timpano, mentre oggi sappiamo che è la struttura nervosa ad essere coinvolta
La somiglianza sonora ha determinato anche l'uguaglianza dei nomi da dare alle note "somiglianti".

Ne segue che le frequenze delle note somiglianti si susseguono secondo una progressione "geometrica" 1, 2, 4, 8, 16, … che abbiamo già visto.

Arti Terapie. Attività e Stasi.

La limitazione dell'essere umano è ineliminabile perché l'universo infinito e ciò che noi desidereremmo è l'infinito, vuoi come infinito godimento, vuoi come infinita durata della vita e così via. Ne consegue che lo sforzo per il miglioramento è continuo.
Neanche questo è sempre possibile e trascorso il periodo di crescita e di naturale progresso fisico e mentale che l'accompagna, quando si entra nella maturità spesso ci si riduce ad uno sforzo tendente ad una semplice sopravvivenza.
Il Sé è dunque sempre in continua evoluzione e le tre fasi d'affermazione, vuoto e conferma che abbiamo fin qui trattato, s'alternano senza posa nella vita quotidiana.
Ne risulta così una necessità di continua crescita fino al paradosso di una decadenza che sarebbe più rapida e più grave se non vi fosse questo tentativo di crescere.
Il problema che il Sé deve affrontare è dunque non solo quello del miglioramento, ma – trascorrendo gli anni – anche quello di limitare il proprio deterioramento: in tutti i casi è allora necessario un continuo lavoro del Sé. L'immagine speculare di questo lavoro continuo di edificazione, di mantenimento e di eventuale riparazione di se stessi, è un continuo lavoro che si deve riflettere in un modello che essenzialmente quello di una continua attività e di un continuo rifuggire da una possibile condizione di stasi.
Da questo punto di vista risulta comprensibile che l'arteterapia – di qualunque tipo, pittorico, musicale o altro - deve mirare molto più all'attività piuttosto che al risultato. Il modello non può infatti essere qualcosa di "finito" come potrebbe essere un dipinto, una canzone, una scultura..., ma è – e stiamo parlando del vero modello del Sé – l'attività in sé stessa, dunque il dipingere, il suonare o cantare, il modellare e scolpire.
L'arteterapeuta (artista psicologo) e l'arteterapista (artista non psicologo) devono dunque porre attenzione al fare della persona loro affidata, non – o non troppo e non tanto - a ciò che ha ormai fatto.
Come nel caposaldo cartesiano l'essere è fatto derivare dall'attività del pensare, così nell'arteterapia l'essere ed il suo gioire – che è proprio del trovarsi e del ritrovarsi esistenti – deve derivare dal fare, dall'essere attivi e non da una condizione in cui qualcosa "si è fatto". L'oggetto finito può avere una relativa importanza in relazione ad una possibile testimonianza di ciò che si è stati capaci di fare, ma il vero motore che ci tiene in vita e ce la fa gustare è il fare quell'oggetto, il tendere all'oggetto finito – non dunque il fermarsi troppo a rimirarlo quando ormai è divenuto qualcosa di statico e, ormai, non più dinamico.

Bibliografia.

Benussi, V. (1913). *Psychologie der Zeitauffassung.* Heidelberg. Winter.
Incarbone, S. (1994). *Il problema del quantum di tempo psicologico*. Tesi. Università di Padova.
Incarbone, S. (2008). *Scarabocchio* in www.psicopoiesi.it
Incarbone, S. (2008). *Verso la comprensione della musica* in www.psicopoiesi.it
Janet, P. (1996). *Disaggregazione. Spiritismo. Doppia Personalità*. Ed. Sensibili alle foglie. Roma.
Jung, C. G. (1990). *L'uomo e I suoi simboli*. Cortina.
Kanisza, (1980). *La grammatica del vedere*. Il Mulino. Bologna.
Kellogg, R. (1979). *Analisi dell'arte infantile*. Emme. Milano.
Rorscharch, (1981). *Psicodiagnostica*. Kappa. Roma.
Vicario, G. (1973). *La percezione degli eventi*. Guerini Associati.

Sitografia.

*Psicopoiesi.i*t