

Diego Frigoli

# L'alchimia dell'anima

*Dalla saggezza del corpo  
alla luce della coscienza*

 Edizioni  
Magi

# Indice

Prefazione <i>Giorgio Cavallari</i>	9
Ringraziamenti	17
Introduzione	19
I IL RISVEGLIO DELLA COSCIENZA	23
<i>Thaumàzein</i> : lo stupore pre-dialettico – La nascita della filosofia – La cosmologia della complessità	
II LE LEGGI DELLA PSICHE	37
La psiche junghiana e le concezioni moderne – Il corpo sottile: introduzione alla sua anatomia e fisiologia	
III L'IMMAGINARIO ECOBIOPSIKOLOGICO	51
Lo stato di <i>mag</i> e l'analogia vitale – Il pensiero analogico	
IV IL LINGUAGGIO DELLA VITA	71
La grammatica della vita – L'organismo vivente e la biologia – La concezione archetipica dell'uomo	
V LA FISIOLOGIA SOTTILE DELLA COSCIENZA	87
L'analogia come assimilazione – L'effetto sottile dell'assimilazione del simbolo – La medicina cinese – Sintesi dei centri di forza degli archetipi	
VI LA LUCE: LO SPIRITO DELLA VITA	109
La fisica della luce – La filosofia della luce – La metafisica della luce – Ruggero Bacone: il filosofo della luce – Le	

	immagini psichiche e l'immaginazione attiva – Il <i>mundus imaginalis</i> – La <i>scientia experimentalis</i> di Bacone: l'arcobaleno – L'arcobaleno: simboli e analogie	
VII	<i>ARS SPECULARIS</i> Il prisma della coscienza – Lo specchio della mente	165
VIII	LE IMMAGINI PSICHICHE L'immaginario e il corpo – La somatizzazione e l'immaginario – L'avvio alla scoperta individuale del Sé	189
IX	<i>ARS SINE SCIENTIA NIHIL</i> Al di là del velo: l'autosviluppo secondo l'ecobiopsicologia – L'alchimia ecobiopsicologica della luce – La poetica ecobiopsicologica: il canto della Grazia	215
X	LA VOCE DEL LABIRINTO Il corpo e la sostanza alchemica – L'immaginazione	241
XI	LA MEDITAZIONE ECOBIOPSIKOLOGICA SULLA LUCE Preliminari alla pratica – Il corpo e l'inconscio – La comunicazione con l'inconscio – L'insegnamento interiore – L'immaginario ecobiopsicologico – Le immagini equilibranti il complesso dell'Io – Meditazioni sulla luce – Tecnica per la guarigione dei disturbi corporei tramite l'«ottica trascendentale» di Bacone	255
XII	L'ESPERIENZA PERSONALE	285
	Epilogo	301
	Bibliografia	309

---

## Prefazione

Il contenuto di questo libro riguarda l'uomo, meglio ancora «parla» con coraggio e ispirazione all'«uomo» di oggi, quello per intenderci che vive nel mondo «2.0», dominato dalla tecnologia, dalla globalizzazione, dal prevalere del quantitativo sul qualitativo, dell'esteriore sull'interiore. Un mondo nel quale le «immagini» sono quasi sempre solo foto e filmati che scorrono senza tregua sugli *screens* dei dispositivi tecnologici che accompagnano, fin dall'infanzia, i giorni, le notti, ogni momento della vita dei piccoli e grandi *sapiens* che popolano la nostra società.

L'Autore parla con profonda e documentata cultura, e in non pochi passaggi con sollecitudine affettiva e atteggiamento empatico, a questo *uomo* per il quale vivere significa troppo spesso solo «funzionare», e prendersi cura della propria psiche e del proprio corpo vuole dire semplicemente risolvere problemi, sintomi, disfunzioni al fine di tornare subito efficiente, competitivo, adeguato.

A questo uomo che vive tragicamente schiacciato in un'unica dimensione, dove tutto appare facilmente raggiungibile con un «clic», ma ciò che lo circonda sembra esistere sempre di più solo su un piano orizzontale, superficiale, effimero, dove l'accesso alla profondità è smarrito, dove passato, presente e futuro sono innaturalmente compressi, l'Autore si rivolge con un linguaggio che è teso fra l'indagine scientifica e la narrazione letteraria, e che rivela quanto la materia trattata sia stata non solo oggetto di ricerca, ma anche terreno di esperienza personale, come essere umano, come ricercatore, come psicoterapeuta.

Diego Frigoli parla in questo testo di un tema che ha già am-

pliamente sviluppato in opere precedenti, dopo averne molti anni fa intuito le radici e posto le basi: l'*ecobiopsicologia*, intesa come visione del mondo, come prassi esistenziale, come nucleo concettuale che ispira un modo nuovo di concepire la terapia, in campo medico e psicologico.

Il lettore troverà allora nel testo il dialogo che l'Autore instaura con una serie di concetti, legandoli fra loro in una prospettiva originale: ne colgo fra gli altri, tutti importanti, in particolare tre:

*Immagine*, che rimanda a immaginario, immagine inestricabilmente legata al concetto di simbolo e alla ermeneutica ecobiopsicologica che si traduce nella lettura originale, analogica e funzionale dei simboli. Il testo ci parla dell'*immagine* viva, legata alle forme del mondo naturale, l'immagine su cui soffermarsi, che si lascia esplorare, che è antica e allo stesso tempo sempre nuova, collettiva ma suscettibile di lettura individuale, libera dalla fugacità e inconsistenza di molte delle immagini che affollano oltre misura il web.

*Coscienza*, indagata in questo testo non solo nel significato ancora oggi più usato nelle scienze psicologiche, e cioè di consapevolezza, ma più originalmente come nozione legata ai concetti di informazione, organizzazione, coerenza, con particolare riferimento alla coerenza organizzata che ritroviamo nello studio del fenomeno «vita», e in particolare in quel processo che ha portato alla nascita e al continuo rimodellarsi della vita, e cioè l'evoluzione.

*Alchimia*: il lettore curioso e disposto a guardare «oltre» troverà in questo testo il «distillato» di anni di ricerca svolti da Diego Frigoli sull'alchimia, uno studio che non si è mai limitato alla lettura dei testi, ma che è stato fin dall'inizio «esperienza» nel senso profondo di *Erlebnis*, esperienza concretamente vissuta, incarnata, che mentre viene svolta cambia non solo il sapere, ma anche la persona dello sperimentatore, la sua psiche, il suo corpo, e in qualche modo ciò che sta intorno al lui, le sue relazioni, la dimensione sociale, l'ambiente naturale. La radice teorico-esperienziale della *eco-bio-psicologia*, come dice il nome, ci parla di un uomo fatto di corpo e di mente inserito in una rete che è la natura: queste tre componenti sono inseparabili, ci ricorda

l'Autore, e quando ci occupiamo dell'uomo dobbiamo considerarle tutte e tre. Diego Frigoli, con un lavoro durato anni ha sottratto l'alchimia a un destino che l'aveva ingiustamente relegata in due definizioni troppo strette. La prima, quella di proto-chimica, di proto-scienza che dovette cedere il passo al metodo scientifico, un capitolo archiviato, per quanto culturalmente interessante, della storia della scienza. La seconda, che certamente ne ha una considerazione più profonda, e che ha visto in Jung l'interprete più incisivo e geniale, è quella che studia l'alchimia come ricchissima e articolata metafora dei processi di trasformazione psicologica che possono avvenire nella mente dell'uomo, nella dimensione interpersonale e in particolare in quel contesto peculiare che è la relazione terapeutica. Anche per Frigoli lo studio e la pratica dell'alchimia sono l'indagine appassionata dell'incessante processo di *trasformazione*, di morte e rigenerazione, di creazione e di distruzione, di apertura e superamento dei limiti, ma tutto questo non riguarda solo una «aerea» *Psyché*, questo soffio metaforico che fin dagli antichi Greci la nostra cultura utilizza per definire ciò che appartiene al dominio del mentale. L'alchimia indagata, amata, praticata dall'Autore si rivolge necessariamente anche al corpo, *substantia* ineliminabile di ogni esistenza umana, e alla Natura, al mondo, alchimisticamente, parlando all'*unus mundus*.

L'ecobiopsicologia nacque negli ultimi decenni del secolo scorso, da una riflessione tesa a superare la frattura cartesiana fra mente e corpo e orientata alla creazione di una psicosomatica integrale, nutrita dalle psicologie del profondo che avevano gettato luce sulla ricchezza e sul potenziale trasformativo che risiede nella psiche inconscia, e dalle scienze della complessità che già allora avevano messo in discussione la validità di modelli efficaci, ma troppo riduttivi, per suggerire risposte alle esigenze evolutive e ai malesseri dell'uomo singolo, delle società e dell'ambiente naturale. Fino da allora le radici del metodo ecobiopsicologico, dopo avere incontrato, ed essersi nutrite, della psicoanalisi e della psicologia analitica, delle scienze contemporanee definite *hard* (in particolare la biologia evuzionistica e le neuroscienze), della medicina occidentale e di quella orientale,

delle discipline della complessità, si sono spinte oltre, come le radici degli alberi che più crescono in altezza, più devono radicarsi nel terreno profondo. In questo andare «oltre» hanno incontrato l'alchimia.

Nell'«incontro» con l'alchimia Diego Frigoli è entrato sorretto in primo luogo dalla *curiosità*, ma da un particolare tipo di curiosità, quella che spinge il ricercatore a indagare non tanto i singoli oggetti, quanto le *relazioni* fra gli oggetti che costituiscono il mondo dell'esperienza, il «mondo della vita». Parliamo qui delle relazioni diacroniche, quelle che si dispiegano nel tempo e nel percorso dell'evoluzione (ogni cosa, ognuno di noi, è figlio e genitore di una storia, il nostro presente è in relazione con il nostro passato, attraverso i ricordi, e con il nostro futuro, attraverso i progetti). Parliamo ancora delle relazioni sincroniche, comprensibili a chi le legge attraverso il «senso», più che per mezzo del semplice nesso di causalità, e che richiedono pertanto una chiave di lettura simbolica.

Tale curiosità appassionata rivolta ai legami e alle relazioni di mutua trasformazione della materia vivente costituisce la grande eredità culturale dell'alchimia, eredità mai morta, ma sopita, e che l'Autore riporta in vita concretamente. Il suo atteggiamento ricorda quella *curiosity* di cui parlava Bion, che la definiva il principale antidoto contro gli «attacchi al legame» (cioè contro il pericolo della frammentazione, più che mai attuale, anche a livello scientifico e culturale, nella nostra società) e contro la «stupidità», intesa dallo psicoanalista britannico come un peculiare modo semplicistico, banale, non «complesso» di pensare.

È una curiosità che il lettore troverà nutrita di rigore intellettuale, ma anche di slancio a tratti affettivo per la materia trattata, e non raramente di un piacere autentico generato dalla capacità di cogliere nessi presenti e crearne di nuovi, in un processo che ricorda quello che Winnicott descrisse come l'accesso alla vera creatività, figlia di quella ingenuità paradossalmente già sapiente che il bambino sperimenta nel gioco infantile, base per la nascita del pensiero simbolico. L'alchimista che segue la natura per comprendere le leggi, le connessioni, le forme e le funzioni che permettono a ciò che esiste di esistere, di

mantenere stabilità e insieme di cambiare, è il modello che l'Autore ci invita seguire. In esso si riflette l'«ignoranza» di Socrate, la saggia ingenuità dei maestri orientali e occidentali, la mente aperta di quegli scienziati che ancora oggi nei laboratori della ricerca *evidenced based* guardano alla qualità delle relazioni, anche intuitive, fra ciò che scoprono, senza cedere totalmente all'imperativo quantitativo *publish or die*.

Nell'incontro con l'alchimia Diego Frigoli «distilla», oltre alla curiosità, anche un particolare tipo di *coraggio*, vedendo nel rapporto che tale parola ha con il cuore non solo la determinazione, ma soprattutto l'interesse per andare, in ciò che studiamo, a cogliere il centro, l'essenza, il ritmo originario, appunto il «cuore». Il lettore troverà nel testo tale elemento centrale definito con un nome preciso: *analogia vitale*. L'analogia vitale, nucleo fondativo dell'ecobiopsicologia, è infatti il frutto teorico-pratico del confronto condotto negli anni dall'Autore fra la cultura alchimistica e la scienza moderna, sottoposto al vaglio continuo del confronto con la pratica clinica: la vita è possibile perché esistono «forme», figlie di una evoluzione, che hanno un preciso senso funzionale, incarnato nel corpo e nella natura, e di cui la mente può cogliere (si badi bene, non inventare arbitrariamente) le leggi fondanti, attraverso un processo in cui è centrale il lavoro di immaginazione simbolica, ben lontano da ogni fatuo fantasticare.

All'uomo di oggi, cui è rivolto il libro, l'Autore ricorda che l'analogia vitale rimanda ai concetti di proporzione, di ordine, e voglio qui sottolineare di «misura». La vita, ci insegna l'alchimia nella originale rilettura di Frigoli, evolve, cresce, si espande, ma non senza misura, non senza leggi, soprattutto, merita ricordarlo, non senza limiti. Se l'uomo dunque vuole continuare a vivere biologicamente, psicologicamente, socialmente, economicamente in questo mondo non può farlo senza coscienza: la *misura* a cui rimanda la analogia vitale non è un dettaglio per rendere la vita esteticamente più bella e culturalmente più interessante, ma una necessità per renderla possibile: ci riferiamo qui alla vita umana, e alle altre forme di vita senza le quali la prima non sarebbe nemmeno concepibile. L'analogia vitale, con la sua sensibilità per le relazioni, per le proporzioni, per l'integrazione



dinamica fra diverse entità e identità è anche una barriera culturale verso un dilagante narcisismo di morte, verso una psiche collettiva che vede troppo spesso *homo* porsi al centro di ciò che esiste, però senza la consapevolezza di appartenervi, senza la consapevolezza di quanto i suoi atti privati, pubblici, relazionali, politici, economici incidano talvolta disastrosamente sulla *materia* che è attorno a lui, ma anche dentro di lui.

La «riscoperta» dell'alchimia da parte di Diego Frigoli, l'integrazione di questo antico sapere con la scienza moderna nella cultura dell'ecobiopsicologia vogliono essere per il lettore un messaggio di *speranza*, in tempi non facili: non una speranza banale o ingenua, perché l'ecobiopsicologia non vuole essere l'ennesima «utopia» destinata a illudere e a fallire. Il concetto di *trasformazione* che attraversa tutto il libro non alleggerisce banalmente la esperienza, spesso drammatica e tragica, della vita umana, con le crisi, i conflitti, le malattie che tutti sperimentiamo. Ci dice però anche che la condizione in cui ci troviamo non è l'«ultima», l'unica possibile, il punto di arrivo di un determinismo spietato. Anche le «forme» di esistenza dolorose, disfunzionali, patologiche possono, a certe condizioni, a patto che si attivino determinati processi, «trasformarsi».

Infine, un piccolo suggerimento per il lettore: il libro è stato scritto non per essere un punto di arrivo, ma un punto di partenza per la coscienza di chi ne attraverserà, come in un cammino, le pagine. Chi lo legge è bene lo faccia senza farsi «saturare» dal contenuto, ma cogliendo l'invito ad andare oltre, a trovare nelle idee, nelle esperienze, nei simboli che lo popolano quel tanto di informazione e di energia vitale per scrivere, anzi per *vivere*, il proprio «processo» alchemico. Parliamo di «vivere» il proprio processo alchemico, perché l'ecobiopsicologia di cui Diego Frigoli è l'iniziatore, non è solo una *filo-sofia*, cioè guidata unicamente dall'amore per la conoscenza. È anche, mi si passi il termine, una *filo-prassi*, cioè un amore per la vita fisica e psichica dell'uomo, e i termini *immagine* e *immaginario* non rimandano solo a concetti, ma anche a esperienze vissute e vivibili, umanamente sperimentabili. Per questo il lettore nelle pagine finali del libro troverà la descrizione di un'esperienza vera, personale,

fatta dall'Autore su se stesso, con le immagini. Immagini che hanno dato una «impronta» ricca, intensa e vitale all'esperienza umana concretamente vissuta dall'Autore, secondo un metodo che è originalmente suo, ma che non è precluso a nessuno fra noi che voglia autenticamente provare a sperimentarlo.

È questa la profonda, autentica intenzione di chi lo ha scritto.  
Buona lettura!

*Giorgio Cavallari\**

\* Psichiatra e psicoanalista del Centro Italiano di Psicologia Analitica (CIPA) e dell'International Association for Analytical Psychology (IAAP), docente presso il CIPA e Direttore Scientifico e docente presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituto Aneb.