

Premessa

## Quando l'archeologia incontra l'anima

Alessia Zielo

Avevo otto anni la prima volta che sentii parlare della città di Troia. Era una mattina d'inverno, seduta tra i banchi di scuola, quando la maestra ci raccontò di Heinrich Schliemann e della sua incrollabile determinazione a ritrovare la città cantata da Omero. Fu in quell'istante che qualcosa dentro di me prese forma: la rivelazione che le storie, anche le più antiche e apparentemente leggendarie, potessero avere fondamento nella realtà, e che fosse possibile sfiorare con le mani i resti di mondi ormai perduti. Fu il mio primo incontro con l'archeologia, un amore che sarebbe cresciuto nel tempo, alimentato dagli studi classici, dalla passione per i testi antichi e dalla curiosità insaziabile di scoprire e comprendere.

Gli scavi hanno scandito ogni giorno della mia esistenza, trasformandosi da semplice professione a vera e propria ragione di vita. Ogni sito raccontava una storia diversa: le necropoli dove ogni sepoltura svelava antichi rituali e profonde credenze; le domus romane, sepolte sotto strati di oblio temporale; i siti preistorici, spesso così elusivi da sfuggire anche all'occhio più esperto; le complesse stratificazioni urbane che custodivano, come scrigni silenziosi, secoli di storia umana.

Con il tempo ho sviluppato la capacità di leggere la terra come si legge un libro aperto, interpretando il linguaggio muto di ogni frammento, ricostruendo esistenze intere attraverso semplici cocci di ceramica e frammenti ossei. Tra tutti i ritrovamenti che hanno segnato il mio percorso, uno in particolare rimane indelebile nella memoria: in una necropoli venetica, durante uno scavo particolarmente delicato, portai alla luce il corredo funebre di una giovane donna. Specchi di bronzo dall'antica lucentezza, fibule d'argento finemente lavorate, unguentari di vetro dalle forme eleganti. Ogni oggetto era un frammento di vita, una testimonianza tangibile di relazioni,

speranze e sogni che avevano attraversato i secoli per giungere fino a me, sussurrandomi storie di un'umanità perduta.

Fu quando la vita stessa mi pose di fronte alle grandi domande esistenziali che compresi davvero la vera natura del mio lavoro. L'archeologia non era più soltanto una professione, ma una chiave universale per decifrare l'esperienza umana nella sua totalità. Questo momento di consapevolezza coincise con un incontro che si rivelò fondamentale: quello con la tanatologia, disciplina che conobbi grazie alla Professoressa Ines Testoni e al suo innovativo master in Death Studies & The End of Life. Si creò così un ponte inaspettato e illuminante tra due mondi apparentemente distanti: i morti antichi che studiavo quotidianamente nei miei scavi e la morte contemporanea con le sue complesse dinamiche psicologiche e sociali. Da una parte, i rituali funerari del passato, carichi di significati simbolici e testimonianze di antiche cosmologie; dall'altra, l'elaborazione del lutto nella società moderna, con i suoi meccanismi di rimozione e negazione. Questo intreccio disciplinare mi permise di comprendere come l'umanità abbia sempre cercato di dare senso alla propria mortalità, trasformando la fine non in un mero evento biologico, ma in un momento di passaggio ricco di significato culturale e spirituale.

Studiare la morte attraverso le lenti della psicologia, dell'antropologia e della sociologia, mentre le mie mani portavano alla luce antiche sepolture, mi ha rivelato una verità fondamentale: esistono tematiche che attraversano ogni epoca e cultura come fili invisibili che legano l'umanità intera. Il dolore per la perdita, la ricerca disperata di senso nell'apparente caos dell'esistenza, il bisogno profondo di rituali che fungano da ponte nelle transizioni più difficili della vita: questi elementi costituiscono il dna emotivo della nostra specie.

Ogni essere umano, prima o poi, si trova chiamato a intraprendere un viaggio interiore alla ricerca di se stesso, per affrontare le proprie ferite e dare forma e significato al proprio vissuto. Questo percorso esistenziale procede per strati successivi, esattamente come uno scavo archeologico: si inizia dalla superficie del presente, con i suoi conflitti e le sue evidenze immediate, per poi scendere gradualmente attraverso i livelli della memoria, dell'infanzia, delle esperienze formative che hanno plasmato la nostra identità. È l'archetipo dell'eroe mitico che, attraverso la discesa negli abissi dell'anima e la successiva risalita, compie il viaggio di trasformazione più profondo: quello che porta dalla frammentazione all'integrazione, dalla sofferenza alla saggezza, dalla paura alla comprensione.

**Archeologia e psiche: un paradigma di connessione**

È in questo fecondo connubio tra esperienza professionale e ricerca interiore che germoglia l'intuizione fondante di questo libro. Ho iniziato a scorgere parallelismi tanto sorprendenti quanto illuminanti tra la missione dell'archeologo e il cammino di chi anela a conoscersi autenticamente. Il mio proposito non è stato quello di ripetere le intuizioni dei maestri, ma di dare loro nuova vita attraverso l'esperienza concreta. Non ero la prima: già Freud aveva paragonato l'indagine psicoanalitica allo scavo archeologico; mentre Jung, con il suo linguaggio simbolico, aveva intuito la natura stratificata dell'inconscio, come un sito che cela civiltà psichiche sepolte. Ma ciò che per loro era visione teorica, per me è diventata esperienza vissuta, laboratorio quotidiano, ponte tra mondi apparentemente distanti.

L'esigenza di scrivere è nata dalla necessità di dimostrare come questa metafora archeologica non fosse un mero esercizio intellettuale, ma potesse trasformarsi in una chiave interpretativa trasversale e in uno strumento concreto di lavoro. Nel tempo ho potuto verificare quanto queste considerazioni trovassero riscontro nella pratica: entrambe le discipline – quella dell'archeologo e quella dell'esploratore dell'interiorità – scavano con rigore metodico negli strati sedimentati dal tempo, riportando in superficie ciò che è stato sepolto dalle epoche o dalla rimozione, e richiedono entrambe una pazienza infinita, una delicatezza estrema e una sottile capacità interpretativa.

Ma la mia ambizione si è spinta oltre il semplice parallelismo psicoanalitico. Ho voluto dimostrare come questa metafora possa illuminare non solo i processi terapeutici, ma anche quelli antropologici, mitologici, artistici e creativi. Ogni volta che l'essere umano si confronta con la stratificazione – che sia quella di una personalità, di una cultura, di un racconto mitico, di un'opera d'arte o di un processo creativo – intraprende un vero e proprio scavo archeologico dell'anima e del senso.

In ambito terapeutico, ho osservato come terapeuti e pazienti diventino "co-archeologi dell'inconscio", scavando insieme nelle sedimentazioni emotive e mnestiche. In campo antropologico, ogni ricerca sul campo è simultaneamente archeologia culturale e auto-archeologia del ricercatore. Nel mito, ogni narrazione ancestrale si rivela come sito stratificato di saggezza collettiva che attende di essere dissotterrata. Nell'arte, l'atto creativo stesso è scavo nelle profondità dell'ispirazione e della forma. E in ogni processo di creazione, assistiamo a un'autentica archeologia dell'immaginazione.

Questo libro nasce dalla convinzione che la metafora archeologica, già presente nella psicologia del profondo, sia una chiave interpretativa capace di

connettere ricerca scientifica e crescita personale, indagine del passato e costruzione del futuro, lavoro esteriore e cammino interiore.

Non ho mai condiviso la tecnica fine a se stessa, per quell'approccio meramente tassonomico che pretende di ridurre la complessità dell'esistenza a schemi rigidi e classificazioni sterili. Studiare un reperto o un sito archeologico significa molto di più che catalogare: consiste nel cogliere la complessità dell'insieme, respirare l'atmosfera stratificata di un luogo, immaginare i gesti quotidiani che lo hanno abitato nel corso dei secoli. L'obiettivo ultimo è sempre stato quello di comprendere la vita che ha animato quegli spazi, le storie umane che pulsano dietro ogni frammento apparentemente insignificante.

Allo stesso modo, credo fermamente che in una relazione terapeutica autentica l'essenza non risieda nelle procedure di valutazione clinica, per quanto raffinate possano essere. Quanto valgono davvero i test psicodiagnostici più sofisticati di fronte alla capacità di tessere un rapporto umano fondato sulla fiducia profonda e reciproca? Come l'archeologo che sa leggere oltre la superficie del terreno, interpretando stratificazioni invisibili a molti, così il terapeuta deve saper cogliere ciò che pulsa sotto le parole, nei silenzi carichi di significato, nei gesti apparentemente casuali ma rivelatori. In entrambi i casi, è l'arte dell'ascolto che fa la vera differenza: la capacità di sentire ciò che non viene proferito a voce, di percepire la vita nascosta che si cela dietro i frammenti del presente.

Chi ha vissuto abusi psicologici profondi spesso rimane prigioniero di una profezia che si autoavvera: incontra persone che confermano l'impossibilità di fidarsi, scivolando in un isolamento che si alimenta di se stesso. Eppure, proprio questa persona dovrebbe aprirsi a un terapeuta che, per quanto competente, resta comunque uno sconosciuto. Come superare questo paradosso?

Il percorso terapeutico pone una domanda cruciale: quale direzione prendere? Accogliere il paziente nella sua fragilità, proteggendolo, o guidarlo verso la riscoperta della propria forza interiore? Entrambe le vie richiedono una pazienza straordinaria. Chi soffre affronta quotidianamente il proprio dolore; il terapeuta naviga tra aperture inaspettate e altrettanto improvvise chiusure, testimone di quei meccanismi di difesa che riportano indietro il paziente proprio quando sembrava sul punto di lasciarsi andare.

Quando è il momento di osare un intervento più deciso? Quando invece il silenzio va rispettato, perché quel vuoto carico di significato comunica più di mille parole? Vale la pena proporre pratiche come la scrittura di lettere

mai spedite, oppure è meglio mantenere la struttura del setting terapeutico tradizionale?

Come un archeologo di fronte a un sito antico, ogni terapeuta deve scegliere gli strumenti giusti per quella specifica scoperta. Serve una sensibilità particolare e la capacità di adattare il metodo alla singolarità di ciò che sta emergendo. Perché ogni storia umana è un universo a sé, irripetibile e unico. E ogni guarigione chiede il suo tempo, la sua strada.

### **La missione archeologica interiore**

Fin dalla genesi di questo progetto, ho sentito l'urgenza di tessere un dialogo tra la mia esperienza e le voci di chi quotidianamente si dedica alla cura dell'anima. Ho coinvolto terapeuti – i “professionisti del sentire” – invitandoli a condividere riflessioni sui metodi affinati nel tempo e sulla loro comprensione dei processi di trasformazione e guarigione. Desideravo che questo libro nascesse dall'incontro autentico tra prospettive complementari: chi vive l'esplorazione profonda dell'interiorità, con tutta la sua intensità emotiva, e chi la accompagna dall'esterno, con la propria competenza professionale. Un ponte tra soggettività ed esperienza clinica, tra vissuto personale e sapere scientifico, tra l'arte dell'interpretazione archeologica e quella della comprensione psicologica.

L'alternanza tra narrazione personale e contributi terapeutici nasce dalla convinzione che la verità del percorso di crescita emerga proprio da questo incontro di sguardi. Come in uno scavo archeologico, dove ogni reperto viene documentato, interpretato e confrontato con altre evidenze e con il sapere degli esperti, così il viaggio interiore si arricchisce quando è contemplato da angolazioni diverse. La narrazione in prima persona restituisce l'esperienza vissuta nella sua pienezza; le voci dei professionisti offrono strumenti di comprensione, teorie e testimonianze che fungono da bussola nell'esplorazione delle profondità dell'animo umano.

Ho immaginato tutti coloro che hanno partecipato a questa missione archeologica come membri di una squadra di lavoro in cui ognuno possedeva la propria competenza nello scavo interiore. Come in ogni grande spedizione che si rispetti, ciascun esploratore portava con sé gli strumenti del proprio mestiere: il pennello delicato dello psicoterapeuta, la lente d'ingrandimento del poeta, il setaccio fine di chi sa leggere i frammenti del dolore. Scavando negli strati della propria esistenza, ogni voce ha scoperto di condividere lo stesso deposito millenario. Le storie personali sono emerse come cocci della medesima ceramica antica, ancora impregnati dell'argilla arcaica e primordiale; le memorie individuali come tessere di un unico

mosaico sepolto, dove ogni frammento rifletteva la luce degli altri. Ciò che sembrava intimo e privato si è rivelato parte di una stratificazione collettiva sedimentata nei secoli: dolori che risuonavano di echi antichi; gioie che portavano il sapore di celebrazioni ancestrali; paure che affondavano nelle caverne dell'anima umana.

In questo “paradosso archeologico”, ogni autore era insieme esploratore e frammento, osservatore e mistero sepolto. Al termine dello scavo, quando la polvere dei secoli si è posata, non è emerso un insieme di ritrovamenti separati ma un'unica grande rivelazione: il patrimonio invisibile che tutti condividiamo, quel substrato comune dell'essere umano fatto di archetipi, simboli e verità universali che aspettava solo di essere riportato alla luce attraverso questo scavo corale dell'esistenza.

Ho immaginato questo libro come una sequenza di strati geologici dell'anima, da attraversare come in un viaggio tra i sedimenti che compongono la vita di ciascuno. È un cammino che richiede coraggio: bisogna saper affrontare i demoni del passato e del presente, le paure che si annidano negli angoli più bui della memoria, le angosce che serpeggiano come radici sotterranee, le contraddizioni che frantumano l'identità in cocci sparsi, come resti di un vaso antico. Perché la storia di ognuno è, in fondo, la storia universale dell'umanità: nei percorsi individuali si specchia l'eterno dramma della condizione umana, con le sue cadute e le sue resurrezioni, con le sue ombre e le sue improvvise illuminazioni.

La vicenda di Angela, la protagonista, diventa così un manifesto vivente del conflitto interiore: un'eco di quella discesa agli inferi che, dalla tradizione epica più antica, ci insegna che per conoscersi davvero bisogna affrontare le profondità più oscure. È una catabasi interiore, dove ogni passo verso il basso coincide paradossalmente con un avvicinarsi alla luce della consapevolezza.