

Integral Transpersonal Journal

di arti, scienze e tecnologie

L'INTENTO DELL' *INTEGRAL* *TRANSPERSONAL JOURNAL*

La visione transpersonale è ampia, profonda, integrale ed integrante. Il movimento che, a partire dagli anni sessanta del secolo scorso, è andato costituendosi intorno ad essa, facendo proprio il nuovo paradigma emergente, è per molti aspetti rivoluzionario. Radicato nel terreno della scienza, non dimentico del patrimonio di sapere prodotto dalle grandi tradizioni spirituali, fa proprie le più profonde domande e le intuizioni che hanno accompagnato il cammino dell'umanità, accoglie la sfida di dare risposte alle grandi, universali, questioni di significato tracciando le linee di una scienza della coscienza, approda alla concezione di una esistenza coerente e spiritualizzata.

Ci piace citare E. Lazlo che afferma: " La visione emergente della realtà è più di una teoria, e coinvolge non soltanto gli scienziati. Essa ci avvicina più che mai all'atto di sollevare il velo della percezione sensoriale e di comprendere la vera natura del mondo. Si tratta di una riscoperta felice anche per la nostra vita e il nostro benessere, che convalida qualcosa che abbiamo sempre sospettato, ma che in tempi moderni non potevamo esprimere (né ci abbiamo provato se non nel ruolo di poeti o di amanti). Questo qualcosa è un senso di appartenenza...siamo parte coerente di un mondo coerente."¹

Al di là delle barriere spaziali, trascendendo il tempo lineare e realizzando una straordinaria espansione della coscienza, le esperienze transpersonali ci portano al cospetto dell'Unità, ci rendono consapevolmente partecipi dell'interconnessione, dell'integralità, della coerenza del Cosmo. L'incontro con il Sacro ci trasforma e può farci assumere la responsabilità di essere testimoni e diffusori di una cultura intessuta di spiritualità, permeata dall'amore, orientata alla condivisione.

Con Einstein crediamo che la scienza senza la religione sia zoppa e la religione senza la scienza sia cieca.

Crediamo nella possibilità di tracciare le linee di una Scienza che non pretenda di affermare certezze senza rinunciare a fornire garanzie di validità, non si inaridisca in protocolli sperimentali verificabili e ripetibili senza per questo rinunciare ad interrogare la natura con procedure di indagine attendibili; non si riduca al misurabile ma sappia come auspica Maslow, estendere la sua giurisdizione e i

¹ Lazlo, *Risacralizzare il cosmo per una visione integrale della realtà*, Urrà, 2008, Milano.

suoi metodi, voglia avventurarsi con coraggio là dove gli angeli esitano come suggerisce Bateson e allo stesso tempo, sappia con umiltà fermarsi alla soglia del mistero.

Riteniamo che sia utile e necessario operare per l'affermarsi di una conoscenza che offrendo garanzie di validità sappia parlare con autorevolezza del viaggio partecipativo del Sé individuale nel Regno di Psiche, dell'Anima individuale nell'Anima Mundi, dell'individuo nel Cosmos.

Questo progetto editoriale nasce con l'intento di essere uno strumento di condivisione e di dono per coloro che si occupano di esperienza interiore, un punto di incontro per coloro che dalla dimensione transpersonale traggono conoscenza ed ispirazione.

ITJ vuole offrire uno spazio dove ci si raduna per confrontarsi, dove possa convergere la produzione culturale di tutti coloro che con l'umiltà e la competenza di cui sono capaci rivolgano al mondo lo sguardo unico della consapevolezza e al tempo stesso si dispongano per l'elaborazione di strumenti e contesti che ne evidenzino le garanzie di validità.

Vogliamo, in questo modo, contribuire all'elaborazione di un'epistemologia grazie alla quale l'esperienza interiore di ordine trascendente e l'esperienza fenomenica del mondo naturale, cultura e ambiente, coscienza e materia, possano venire indagati in un'ottica partecipativa, dinamica ed interconnessa mediante l'impiego di quello sguardo trinario suggerito da San Bonaventura e riproposto da Wilber: gli occhi della carne, gli occhi della mente, gli occhi dello spirito.

ITJ vuole connotarsi come un luogo dove si impara e si insegna, dove, nell'ascolto, si trascende e si include, ci si libera dal conosciuto e si procede in quel viaggio verso l'Unità a cui desideriamo partecipare.

Un viaggio che dal punto di vista culturale, seguendo il suggerimento di Confucio, sappia restituire il giusto nome alle cose, il giusto nome a termini come: Scienza, Psiche, Teoria, Anima, Spirito, Sacro, Medicina, Vuoto, Amore, solo per citarne alcuni.

Staff dell'ITJ

INFORMAZIONI EDITORIALI

DIRETTORE SCIENTIFICO	Pier Luigi Lattuada
REDAZIONE	Davide Innocente, direttore editoriale Eleonora Prazzoli, assistente editoriale Luigi Sarto, consulente editoriale Francesco Pivato, consulente editoriale Patrizia Rita Pinoli, consulente editoriale Claudia Castiglioni, disegnatrice
COMITATO SCIENTIFICO	Jure Biechonsky, Estonia Bernardette Blin-Lery, Francia Gennady Brevde, Russia John Drew, Gran Bretagna Elena Francisc, Romania Ingo Benjamin Jahrsetz, Germania Vitor Jose Rodrigues, Portogallo John Rowan, Gran Bretagna Magda Sole, Spagna Hans Peter Weidinger, Austria
TRADUTTORI	Daniela Giovine, Eleonora Prazzoli, Federica Rovetta, Patrizia Rita Pinoli, Davide Innocen- te, Giovanna Calabrese, Luigi Sarto, Fran- cesco Pivato.

INTEGRAL TRANSPERSONAL JOURNAL
VOLUME 0, NUMER 0, 2010

Espistemologia della seconda attenzione <u>PIER LUIGI LATTUADA</u>	7
L'approccio transpersonale in 15 domande <u>VITOR JOSE RODRIGUES</u>	53
Non commettiamo l'errore di ignorare il transpersonale ! <u>JOHN ROWAN</u>	72
Una breve storia del movimento transpersonale <u>STANISLAV GROF</u>	83
Che cos'è l'unità ? <u>INGO BENJAMIN JAHRSETZ</u>	102
La sfida del cambiamento <u>HANS PETER WEIDINGER</u>	118
Asserzioni di terapia transpersonale <u>DIEDERIK WOLSAK</u>	123
Informazioni utili per l'abbonamento	126
Informazioni riguardo ad ITI	127

Epistemologia della Seconda Attenzione

PIER LUIGI LATTUADA

Medico

Specializzazione in psicologia clinica

Psicoterapista

Presidente dell'Associazione per la medicina e la psicologia transpersonale a Milano

Fondatore della Scuola di specializzazione in psicoterapia transpersonale a Milano

Membro fondatore della Federazione delle Associazioni italiane di psicoterapia

Membro dell'accademia per la storia dell'arte sanitaria di Roma

Già direttore medico della clinica olistica Lifegate

Siti web: www.biotransenergetica.it

www.integraltranspersonal.com

RIASSUNTO: Epistemologia della seconda attenzione intende suggerire un approccio all'esperienza interiore degli stati di coscienza centrato sul soggetto dell'esperienza e sulle garanzie di validità delle sue affermazioni.

Indica nell'attenzione una nuova frontiera e nel modo ulteriore lo strumento per indagarla.

Postula la possibilità di distinguere una prima attenzione, figlia della mente reattiva e dell'identificazione emotiva, da una Seconda Attenzione, figlia dell'osservazione consapevole, e della disidentificazione.

Delinea un metodo di indagine e di convalida fondato sul dialogo partecipativo tra individuo e ambiente, che affonda le sue radici nel Sé organismico quindi su contenuti psicofisici standardizzabili grazie al confronto con mappe di riferimento fenomenologicamente accessibili.

Affianca, solo per citarne alcune, la Quantitative somatic phenomenology di Hartelius, la First-person methodology di Varela, lo State-specific science di Tart e di Wilber verso la definizione di standard per una scienza della coscienza..

Possano tutti gli esseri avere pace e felicità

Possano tutti gli esseri liberarsi dall'ignoranza, dai desideri, dall'avversione.

Possano tutti gli esseri liberarsi dalla sofferenza, dal dolore, dai conflitti.

Possano tutti gli esseri riempirsi di infinita amorevole gentilezza ed equanimità.

Possano tutti gli esseri raggiungere la completa illuminazione

Pregghiera Buddista

La proposta

La domanda è: può una frase come la precedente essere utile al pensiero scientifico?

Certamente no, potrebbe affermare lo scienziato: si tratta di una preghiera, un mondo a sé rispetto a quello della scienza. Certamente sì, potrebbe affermare il mistico: l'amore è l'unica scienza. La proposta è che la chiave per una scienza della coscienza non si esaurisca nelle visioni del mondo, nelle metodologie della ricerca e nelle evidenze cliniche, vale a dire nel modello teorico, nel protocollo sperimentale o esperienziale e nell'elaborazione dei dati ma risieda anche e soprattutto nel Padrone della Visione, del Metodo e del Dato, vale a dire nel soggetto dell'esperienza e in ciò che lui, in prima persona, ne fa della visione, del metodo e dei dati.

La proposta è che la liberazione dal Mito del Dato, per dirla con Sellars (2007), non vada ricercata tanto nei dati stessi, le Evidenze Cliniche Esplicate (ECE) quanto in ciò che succede nel Padrone dei Dati, in quelle che potremmo chiamare Inerenze Essenziali Implicate (IEI). L'ipotesi di questo lavoro è che la differenza che fa la differenza risieda nell'attenzione. Va subito detto che il concetto di attenzione, al quale ci riferiamo, non esprime semplicemente un processo cognitivo che permette di selezionare stimoli ambientali e che si svolge in un continuum che va dal sonno all'eccitazione, ma con Krishnamurti (1973) o Castaneda (1970) ne amplia i confini in direzione dell'ambiente interno e soprattutto lungo un continuum che espandendo percezione, memoria e apprendimento si estende evolutivamente negli stati transpersonali della coscienza. La cornice della nostra ipotesi si completa postulando la possibilità di distinguere una prima attenzione, figlia della mente reattiva e dell'identificazione emotiva, da una Seconda Attenzione, figlia dell'osservazione consapevole, dell'amore compassionevole della dis-identificazione.

Giungiamo così all'affermazione madre della nostra argomentazione: la Seconda Attenzione offre un'epistemologia che per sua natura è in grado di fornire garanzie di validità, essa è trasversale a qualsiasi teoria, a qualsiasi metodologia a qualsiasi evidenza. L'epistemologia della Seconda Attenzione si configura come una meta-epistemologia che se attuata schiude il mondo a meta-teorie, meta-metodologie, meta-esperienze che si riconoscono unificate da un denominatore comune. Chiamiamo questo denominatore comune: Modo Ulteriore.

Due modalità di conoscenza

Sembrano avere attraversato la storia due modalità di conoscenza, una razionale che ha nel pensiero logico-lineare il suo strumento operativo ed una intuitiva in grado di accompagnare l'essere umano alle soglie del mistero. La prima si svolge secondo una modalità di conoscenza lineare basata sul ragionamento e l'analisi, la seconda si compie mediante una modalità circolare di conoscenza che è immediata e diretta.

La storia della filosofia e la storia delle religioni ci insegnano che nei millenni queste due modalità di conoscenza, descritte con i termini più diversi si sono rincorse in un dibattito acceso, spesso anche violento, e hanno prodotto sovrapponendosi, svariati sistemi filosofico - religiosi, che esprimono una molteplicità culturale estremamente variegata nella quale è possibile riconoscere, a seconda dello sguardo con il quale la si indaga, costellazioni di pensiero coincidenti e sinergiche o altre contrastanti ed in aperta contraddizione tra di loro.

Semplificando, e quindi compiendo un errore di approssimazione, all'interno di questa molteplicità, sono individuabili grosse categorie sottosistemiche come ad esempio quella della scienza e quella della religione. Estendendo l'approssimazione potremmo imputare alla mente logico razionale lo sviluppo del pensiero scientifico e a quella intuitiva lo sviluppo dei sistemi religiosi. Esasperandola potremmo arrivare ad identificare nell'oriente il depositario delle conoscenze della via mistica e nell'occidente l'artefice della via scientifica.

Potremmo così volgere il nostro sguardo ad oriente ed imbatterci nei mistici che hanno perseguito la via interiore ed hanno scoperto attraverso la loro esperienza concreta, quotidiana la realtà del non confine. Questi non si sono mai preoccupati pertanto di analizzare, comprendere o risolvere i confini, ma di dissolvere l'illusione della loro esistenza, di liberarsi dalle loro limitazioni.

Volgendo il guardo ad occidente, invece, potremmo prendere in considerazione le Sacre Scritture che incaricano Adamo, l'uomo originario, di tracciare confini,

i confini della nominazione e della classificazione. Secoli più tardi, vedremmo arrivare in aiuto ad Adamo i Greci i quali con Aristotele classificarono tutto il classificabile, dopo aver assegnato un nome alle cose, fu la volta dei processi naturali. Mappe e confini tracciati con l'implacabile strumento della logica. E venne Pitagora il quale scoprì che le cose si potevano contare, tracciò un nuovo confine, la numerazione; non più un confine tra le cose ma tra gruppi di cose. Il lungo periodo seguente fino a giungere alla nascita del pensiero scientifico fu egemonizzato dalla cultura ecclesiastica la quale proseguì nell'opera Aristotelica della classificazione. Fino ad arrivare ai tempi di Galileo e Keplero i quali diedero il via alla scienza inventando la misurazione. Grazie a questo nuovo tipo di confine divenne possibile esprimere teorie, leggi e principi che sembravano governare tutti gli eventi. E così l'uomo ha potuto conquistare il controllo sulla natura, ma soltanto separandosi radicalmente da essa.

A partire da un certo punto, però, e precisamente dal 1905 in poi, il nostro errore verrebbe inesorabilmente smascherato, i nostri luoghi comuni spazzati via, dal momento che, la natura, pur indagata con gli strumenti analitici del metodo scientifico, svela al ricercatore il suo lato dinamico ed interconnesso, il suo lato ineffabile e incommensurabile, il suo versante paradossale e, potremmo azzardare, mistico. Con la cosiddetta rivoluzione quantistica, il cerchio si chiude. Come sappiamo, da allora in poi nulla sarebbe più stato come prima, le certezze dell'uomo di scienza del ventesimo secolo vennero scosse alle fondamenta. Dopo percorsi differenziati e alcuni millenni di storia oriente ed occidente si ritrovarono entrambi oltre il velo di Maya e concordarono: le realtà ultime della materia non hanno confini e non possono essere misurate.

Per la prima volta una nuova visione si impone, e impone di trascendere e includere le precedenti, per la prima volta le carte sono state scompigliate in modo così radicale da richiedere una nuova partenza, con nuovi strumenti, nuove regole, nuovi punti di riferimento. Einstein, Schroedinger, Eddington, De Broglie, Bohr, Heisenberg, tutti quanti affermano con Henry Stapp (2007) che la particella elementare, è un insieme di relazioni che si estendono ad altre cose. Il principio fondamentale del Dharmadhatu (Scott, 1998), l'antica dottrina buddista, concorda: tra ogni cosa ed evento dell'universo non c'è confine. Per la prima volta l'umanità si trova a disposizione una visione che le consente di trascendere e includere ragione ed intuizione, scienza e religione. La sfida è affascinante ma l'impresa è appena iniziata e si rivela estremamente ardua.

Prima di tutto, come suggerisce Khun (1978) perché la vecchia visione è dura

a morire, secondo perché alla nuova visione sembra mancare qualcosa, come vedremo. Qualcosa che non risiede nella visione in sé ma in colui che, suo malgrado, l'ha prodotta: l'esser umano, il Padrone della Visione. Questa mancanza, rende ragione del fatto che, ancora oggi, nonostante che sia ormai trascorso più di un secolo da quando la nuova visione ha iniziato a delinearsi all'orizzonte la visione fisicalistica, come la definisce Tart (1977) è in auge e sembra godere di ottima salute.

A questo proposito Tart (1977) ci ricorda che la maggior parte degli psicologi accetta l'idea che la realtà è ultimamente materiale, composta fondamentalmente di materia ed energia che operano nello schema fisico di spazio e tempo. Gli psicologi e con loro gli scienziati, per di più, ritengono che la loro visione nasca da una concezione della realtà piuttosto che da una concezione intellettuale, da una filosofia. Di conseguenza tutti sembrano concordare sul fatto che la psicologia si occupi di fatti lontani dalla realtà che per acquisire garanzie di validità devono essere ridotti a dati fisici. La coscienza, dal momento che l'evidenza fisica dimostra che se si agisce sul cervello si altera, viene considerata un prodotto del funzionamento cerebrale. La conseguenza, per continuare con Tart (1977) è che per una spiegazione ultima della coscienza, i fenomeni della coscienza devono essere ridotti a quelli del funzionamento del cervello; il funzionamento del cervello deve essere ridotto alle proprietà fondamentali del sistema nervoso, il quale deve essere ridotto alle proprietà fondamentali delle molecole vive, che a loro volta devono essere proprietà degli atomi, i quali infine vanno ridotti alle proprietà delle particelle subatomiche.

Inoltre gli scienziati ortodossi ritengono che lo stato di coscienza ordinario, razionale, sia il migliore possibile e pertanto cercano di spiegare ogni evento con la logica, gli eventi che non sono comprensibili dalla mente razionale, semplicemente non esistono o sono frutto di una percezione distorta.

La nuova visione

Dal canto loro gli esponenti della nuova visione si affannano a sostenere che esistono stati superiori della coscienza, stati transpersonali, appunto, dove la "verità" può essere conosciuta direttamente attraverso l'esperienza interiore.

Esperienza che non può essere spiegata con la logica ma vissuta in prima persona e compresa mediante l'insight. Gli psicologi transpersonali, ad esempio, sono concordi sul fatto che le opinioni che abbiamo sulla natura della realtà possono alterare la realtà. Essi, nella loro versione più saggia, sanno anche che la realtà

interiore , per via della sua natura ineffabile non dovrebbe essere spiegata ma descritta, sono anche attenti a non imporre le proprie credenze sull'esistenza di stati superiori della coscienza, ma si limitano a comportarsi "come se" esistessero dal momento che ne ha fatto esperienza. Sempre basandosi sulla loro esperienza essi sanno che la vera conoscenza risiede oltre la mente ed operano per la sua trascendenza dal momento che conoscono le dimensioni transpersonali della coscienza. Essi sanno, o credono di sapere, che energia, materia e coscienza appartengono ad un unico flusso interconnesso e che la consapevolezza possiede un suo piano di realtà indipendente dal piano della materia. Essi anche pur consapevoli che le varie pratiche di consapevolezza e non attaccamento fondate sulla meditazione rappresentano, come ricorda Naranjo "gli strumenti ultimi" (1989), intervengono con tecniche psicoterapeutiche specifiche per dissolvere quelle strutture conservative dell'io tanto implicite dal risultare difficilmente accessibili all'osservazione consapevole.

La nuova visione in definitiva, offre straordinarie possibilità per lo sviluppo di un nuovo pensiero integrale e integrante e di una nuova scienza che sappia espandere i suoi confini fino a comprendere la coscienza stessa del ricercatore ma apre la finestra su un mondo ineffabile e incommensurabile che per essere indagato richiede specifici strumenti e soprattutto specifiche prerogative.

La differenza che fa la differenza

Il citato atteggiamento del "come se", ad esempio, offre il vantaggio innegabile di liberare dall'attaccamento alle proprie convinzioni ma richiede una prassi estremamente consapevole fondata su due capisaldi: quello di persistere nello stato di coscienza adeguato e quello appunto di comportarsi di conseguenza, vale a dire una padronanza dell'esperienza interiore ed una dimensione etica estremamente elevata.

Se di scienza della coscienza si vuole parlare, non possiamo limitarci a teorie e sperimentazioni, a protocolli e misurazioni, controlli e validazioni o falsificazioni, ma dobbiamo arrivare a scomodare il soggetto dell'esperienza, il Padrone della Visione e chiedergli conto di come si muove nella stanza dei bottoni.

Risulta infatti evidente che nel processo dell'esperienza il cerchio non si chiude con l'esperienza stessa e nemmeno con la raccolta e sistematizzazione dei dati della stessa, ma richiede anche la loro gestione. La gestione dell'informazione solleva un velo che schiude direttamente la soglia della soggettività e smentisce ogni pretesa di oggettività dell'esperienza. Interrogarsi su chi sia e come manipoli

l'informazione il Padrone dei Dati, schiude inoltre i territori minati della politica, dell'etica, del potere, territori che vogliamo qui citare, ma che non esploreremo. Dal momento che l'argomento in discussione vuole essere la "Scienza della Coscienza", ci limiteremo ad esplorare il territorio, più ineffabile della consapevolezza.

Ci interrogheremo su quali garanzie il Padrone dei Dati potrebbe o dovrebbe fornire circa la sua capacità di gestione dell'esperienza interiore.

Con l'Epistemologia della Seconda Attenzione, proponiamo l'introduzione di un livello più complesso che trascende e include i due sistemi di conoscenza citati e consente di gettare un'occhiata a quello che succede nella centrale operativa, luogo delle Inerenze Essenziali Implicate.

Immaginiamoci un omino, anzi due. Uno con una grande testa e un altro con una grande pancia. Questi due omini, nottetempo, sono stati messi da una mano dispettosa in una piccola casetta nel bosco. Il mattino entrambi escono curiosi di casa per esplorare il territorio. Quello dalla grande testa raccoglierà informazioni sul numero e la grandezza degli alberi, sulla distanza tra di loro, cercherà di costruirsi una mappa del territorio osservando la direzione della luce, l'eventuale presenza di muschio o di tracce animali, quello dalla grande pancia, invece raccoglierà informazione sui profumi, i colori, i rumori, le sensazioni, se volesse osare un po' si affiderebbe anche alle sue visioni interiori o al cosiddetto sesto senso. Avvertirebbe allora presenze di gnomi o folletti, elfi o fate alle quali tenderà ad attribuire una realtà oggettiva.

Si tratterebbe in ogni caso di dati raccolti attraverso un'esperienza partecipativa tra l'omino e il suo ambiente. Abbiamo finora citato due modalità di conoscenza, quello che potremmo definire lineare della coscienza razionale e quello che potremmo definire circolare della coscienza intuitiva. Abbiamo visto che entrambe possono essere riconosciute stare alla base di due visioni del mondo e sottosistemi (scienza religione) abbiamo visto che storicamente stiamo vivendo un'epoca senza precedenti nella quale culturalmente è a disposizione una visione che le riconcilia. Siamo affermando che la differenza che fa la differenza non risiede nelle cose (visioni del mondo, metodologie della ricerca, dati dell'esperienza) ma nel modo di colui che guarda: la sua attenzione, per dirla in una parola.

La domanda è: Cosa ne faranno i due omini, omino grande testa e omino grande pancia, i padroni della Visione, dei dati raccolti, una volta tornati nella loro casetta nel bosco? La risposta ha a che fare col loro grado di identificazione o disidentificazione (con le cose in questione: teorie, metodi, risultati, soggetto dell'esperienza).

Affronteremo la questione dal versante della tradizione mistica e da quello della filosofia della scienza, cercando di farne tesoro dei contributi di entrambe.

La tradizione

Le tradizioni mistiche di ogni tempo e di ogni latitudine sembrano concordare: non Io ma Dio in me. Comunque si voglia concepire il termine Io e comunque si voglia concepire il termine Dio, l'esperienza mistica indica l'esistenza di una soglia oltre la quale si può cogliere la vera natura, essenziale dell'essere. Le diverse tradizioni indicano anche la strada: l'estasi e gli strumenti per percorrerla, la preghiera, la meditazione, il canto, la danza, la musica, il digiuno, il respiro, le piante di potere, l'amore compassionevole, il sacrificio. Pur nelle diversità culturali, spesso molto marcate, tutte sembrano concordare: nella disidentificazione, cioè oltre noi stessi troviamo Dio. Non è questa la sede per prendere in esame la storia dell'esperienza interiore di ordine trascendente, ci limiteremo a gettare uno sguardo sulle affermazioni delle tradizioni più diffuse.

Ci pare doveroso cominciare dall'inizio: la tradizione originaria dello Sciamanesimo diffusa su tutto il pianeta fin dagli albori della civiltà. Per la gnosi sciamanica sono gli spiriti ultraterreni a determinare la sorte e gli avvenimenti terreni, lo sciamano, maestro dell'estasi, come ricorda Eliade (1974), è in grado di creare un "ponte" tra il mondo terreno e quello ultraterreno. Egli entra in contatto con gli spiriti affrontando un "viaggio" nell'altrove e trovando lì la soluzione ai problemi o la conoscenza.

Il Vedanta (Panikkar, 2001), la parete finale e conclusiva dei veda i testi sacri indiani, composto tra il 2000 e il 500 a.C. e considerato diretta emanazione dell'assoluto contrappone ad un Sé individuale (Jiva), il Sé (Atman)) considerato l'agente dei propri atti (Karma)) e quindi il destinatario dei frutti o delle conseguenze delle azioni.

Gli insegnamenti del Buddha (Humphreys, 1964) condivisi dalla molteplicità delle correnti Buddhiste ricordano che ogni fenomeno, senza eccezione è vuoto di esistenza inerente e che la base per ogni sua manifestazione è la natura vuota e luminosa della Mente.

Questa concezione consente al Buddhismo Zen (Suzuki, 1976) di fondare il proprio insegnamento sul satori o go, "Comprensione della Realtà" o anche kenshō, "guardare la propria natura di Buddha" ovvero "attualizzare la propria natura 'illuminata'" mediante una esperienza improvvisa e profonda che consente la "visione del cuore delle cose".

Allo stesso modo il Sufismo (Hazarat Inayat Khan, 1990) che si fonda sul Corano ma anche su fonti greche e hindu e che si auto-definisce la scienza della conoscenza diretta di Dio afferma la shahada come uno dei suoi pilastri, vale a dire la percezione che solo la Realtà Assoluta è reale.

Anche per il Taoismo (Watts, 1977), l'antica filosofia della natura Cinese, che considera l'uomo non al centro della vita, bensì totalmente e soltanto parte della natura, la conoscenza perfetta è di ordine mistico, la verità sta nella totalità che si può conoscere solo intuitivamente e la si raggiunge entrando in comunione con l'assoluto, annullando la distinzione che c'è tra l'io e il mondo. Per la cabala (Berg, 2005) ciò che non è conoscibile è quello che sta oltre la sefirah più alta, cioè l'Altissimo che, essendo incommensurabile, non può venir percepito dall'uomo. Egli si contrasse per poter emanare la sua energia nel mondo finito e mostrare così la sua gloria.

Meister Eckhart (1982), mistico Cristiano medievale, ci introduce agli stessi concetti in modo estremamente rigoroso e forse ancor più radicale. Egli nei suoi discorsi invita a liberarsi da Dio, cioè a non cercarlo dal momento che, essendo Egli il Principio, Egli è tutto. Noi siamo in Lui e con Lui e per Lui della stessa essenza profonda che radicalmente non appartiene a nessun'altro che all'Infinito stesso. Egli afferma in definitiva che non vi è altro che Esso, afferma l'identità non la somiglianza tra l'Anima e Dio, un'identità che non può essere colta attraverso il ragionamento ma che viene colta a colpo d'occhio.

A questo proposito egli parla della nascita di Dio nel profondo dell'Anima che non si comprende con la ragione e l'intelligenza ma piuttosto si basa sulla visione che l'intelletto sopra razionale realizza la propria natura. Potrebbe infatti Dio aver necessità di una luce per vedere che è sé stesso? Oltre la ragione, che cerca, c'è un'altra ragione, che non cerca oltre".

Vero o falso ?

Prima di addentrarci in ciò che ne pensano i filosofi della scienza torniamo per un po' ancora ai nostri due omini. Stanno seduti davanti al camino sorvegliando caffè caldo e discutendo animatamente:

"Ma che folletti e folletti, è la tua fantasia perversa che ancora romanticamente sogna il mondo incantato dell'infanzia. Le tue sensazioni altro non sono che proiezioni del tuo desiderio di fantastico. Ho diviso il territorio circostante la casetta in settori, li ho esplorati sistematicamente con metodo, ho raccolto campioni di fiori, erbe ed insetti, ho individuato tre specie di alberi ad alto fusto e rilevato

diverse qualità di arbusti, non ho trovato traccia dei tuoi folletti.”

“Ti sbagli ti ho visto, gli hai sempre avuti al tuo fianco che saltellavano allegri, a volte si trasformavano in luci brillanti che scintillavano tra i rami. Non hai avvertito quella sensazione di forza e di pace quando sei passato vicino alla grande quercia?

Quello era il luogo dove gli elfi stavano celebrando le loro cerimonie.”

Ammettiamo che entriambi gli omini abbiano seguito un metodo a loro modo rigoroso di indagine della realtà, l'uno con gli strumenti della testa, l'altro con gli strumenti della pancia. Ciascuno dal proprio punto di vista.

Diciamo che entrambi hanno vissuto un'esperienza cognitiva, l'uno secondo un metodo sperimentale, l'altro secondo un metodo esperienziale. L'uno ha riportato dati oggettivi, l'altro soggettivi ed entrambi hanno la pretesa di avere fatto delle affermazioni che offrano garanzie di verità.

Il Padrone dei Dati, identificato con ciò che i suoi occhi hanno visto, traccia un confine: Vero o falso? Come logica conseguenza crede di stare dalla parte del vero e che l'altro, portatore di una visione diversa, affermi il falso. Testa o pancia, Ragione o immaginazione, realtà o finzione, scienza o religione? Dov'è il problema, Dove risiede la soluzione?

L'ipotesi è che la soluzione stia nel tracciare il confine giusto, cioè nel porre la domanda giusta, mentre l'errore affondi le sue radici nel porre la domanda sbagliata. Il sospetto è che tracciare il confine vero/falso induca a domande sbagliate. A questo punto potremmo fare entrare in gioco i filosofi della scienza, come ad esempio Karl Popper (2009), il quale potrebbe esordire:

“Caro Signor Omino A, lei è ancora ancorato alle vecchie teorie neopositiviste, induttiviste fondate sulla verifica sperimentale. Dovrebbe ormai sapere che Il problema non è la verifica, per quanto numerose possano essere infatti, le osservazioni sperimentali a favore di una teoria, esse non potranno mai provarla definitivamente, basterà invece anche solo una smentita sperimentale per confutarla. E' la falsificabilità il criterio di demarcazione tra scienza e non scienza.

Se vuole fare affermazioni scientifiche deve offrirci una teoria dalle cui premesse di base possano essere deducibili le condizioni di almeno un esperimento che la possa dimostrare integralmente falsa alla prova dei fatti, secondo il procedimento logico del Modus Tollens (in base a cui, se da A si deduce B, e se B è falso, allora è falso anche A).”

Omino A:

“Egr. Sig. Popper come lei dovrebbe sapere il metodo scientifico moderno si basa

soltanto sulle prove che provengono dai cinque sensi e sul ragionamento, sul controllo delle variabili e sulle loro relazioni di causa-effetto mediante la verifica sperimentale. Le variabili dipendenti rappresentano l'effetto, le variabili indipendenti rappresentano le cause. La verifica sperimentale si realizza mediante la misurazione, la ripetibilità, la convalida consensuale da parte di sperimentatori indipendenti ed esterni all'oggetto di studio.

Personalmente nella mia esplorazione del territorio circostante la casetta ho scelto accuratamente le informazioni da raccogliere alla luce della teoria che l'indagine analitica del territorio mi avrebbe consentito di raccogliere dati attendibili circa la flora e la fauna dell'ecosistema oggetto d'indagine. Ho esposto secondo un'elaborazione logica e coerente, non frammentaria ma coesa le mie considerazioni e la problematizzazione dei dati reperiti, indicando al tempo stesso la possibile elaborazione di nuove prospettive e dimostrandomi disponibile ad una lettura critica dei risultati. Se ciò non bastasse la invito ad uscire con me nel bosco le mostrerò il metodo da me usato e le fornirò tutto l'insieme di tecniche e procedure che ho seguito per metterla in grado di validare i miei risultati."

Omino B:

"Oh finalmente si comincia a ragionare, si andiamo nel bosco vi farò ascoltare la musica degli elfi e il ritmo di Madre Terra."

K. Popper (1984):

"Personalmente non voglio negare la sua esperienza come farebbero i neopositivisti liquidandola come un'accozzaglia di fedi prive di senso, ma non me ne voglia se nego alla sua conoscenza la dignità di scienza, lei si sta muovendo nel campo della metafisica.

Le sue affermazioni sono certamente dotate di un loro senso e significato e potranno essere d'aiuto alla scienza arricchendola di nuove idee e prospettive per inquadrare i problemi e chissà un giorno potranno anche costituire lo sfondo di un nuovo sapere scientifico, ma perché questo avvenga dovranno farsi falsificabili. Fino a quel giorno non dovrebbero venire mischiate, mai."

Omino B:

"Se ho ben capito il suo Modus Tollens funziona pressappoco così:

- Se è giorno, c'è luce. (implicazione: p , allora q)
- Ma non c'è luce. (non q)
- Dunque non è giorno. (conclusione)

Ne consegue che:

- Se vedo i folletti, ci sono (implicazione: p , allora q)

- Ma non vedo i folletti (non q)
- I folletti non ci sono (conclusione)

Lei mi deve scusare ma a me sorgono alcune domande al cospetto della ferrea logica di questa procedura? Chi non vede la luce? Chi non vede i folletti? Con che occhi sta guardando costui? Con quale specifico allenamento sta guardando? Con quali aspettative, bisogni, desideri, ambizioni? Che ne farà di ciò che avrà visto? In ultima analisi: Quali e quante IEI sono in gioco?

Lasciamo per ora le risposte ondeggiare nel vento unitamente al signor Popper e ai nostri omini e torniamo a noi. Torniamo ai confini. Abbiamo visto che la storia della conoscenza è una storia di confini.

Oltre i confini

Ad oriente una storia fondata sull'illusorietà dei confini e quindi culture del non confine, ad occidente una storia fondata sulla definizione di confini: la nominazione, la numerazione, la classificazione, la misurazione. La nuova visione sembra conciliare le due posizioni: i confini esistono e non esistono.

Quando parliamo di confini dobbiamo stare attenti a non commettere quello che Wilber (1996) potrebbe definire un "errore di categoria", oppure una "distorsione dei livelli di comunicazione" come potrebbe dire Bateson (1976) o ancora a non cadere in quello che Ferrer chiamerebbe "cartesianesimo sottile", tracciando su un'altro piano gli stessi arbitrari confini di merito che vogliamo superare. Dobbiamo ricordare che ci stiamo occupando di un confine ulteriore, un meta-confine che risiede nel modo non nella cosa, non nella visione ma nel Padrone della Visione e nel suo livello di attenzione.

E' vero che se analizziamo la mente razionale e la mente intuitiva dal punto di vista dei confini, ci accorgiamo che per la mente razionale i confini sono reali, l'interno è l'interno e l'esterno è l'esterno, il tempo scorre in avanti e le cose occupano uno spazio ben preciso, la malattia è un nemico da combattere, la paura un inquietante sintomo da eliminare, al massimo da analizzare; la coscienza, non possedendo confini ben definiti, un irrilevante e trascurabile fantasma. Per la mente razionale, in definitiva: questo è questo e quello è quello.

La mente intuitiva invece, vede le cose in modo diverso, essa afferma che, come ricorda lo zen: questo è quello. Ancora una volta, siamo di fronte a due visioni del mondo, le quali però possono contrastare ed escludersi a vicenda o sinergizzarsi e venire trascese ed incluse, in base a ciò che succede alla superficie del meta-confine, all'atteggiamento del Padrone della Visione.

L' Omino A, Padrone della Visione A, identificandosi con la sua visione potrebbe persistere nell'errore epistemologico della prima attenzione affermando: questo è questo, quello è quello, quindi questo non è quello. Padrone dei suoi dati, raccolti con rigore analitico, sostenuti dall'evidenza e dalla ferrea logica del Modus Tollens potrebbe, esprimere i suoi giudizi inconfutabili ed emettere i suo verdetto: " Non capisci nulla, quelli come te vivono nel loro mondo fantastico e si rifiutano di venire a patti con la realtà. Guarda, questo è un tavolo e non è una sedia, quello là fuori è un albero e non è un leone, che ti piaccia o no."

L' Omino B, Padrone della Visione B, identificandosi con la sua visione, apparentemente più illuminata, che riconosce questo in realtà coincidere con quello, potrebbe allo stesso modo venire accecato dall'errore epistemologico della prima attenzione, Padrone dei suoi dati, raccolti con la garanzia impeccabile dello "strumento ultimo", la meditazione, potrebbe, esprimere i suoi giudizi inconfutabili ed emettere i suo verdetto: " Se tu a non capire, ma non preoccuparti un giorno capirai, un giorno anche tu, se ti impegnerai a fondo potrai lasciare cadere il velo di Maia e finalmente risvegliarti alla realtà vera, allora ti diverrà chiaro che tutto è uno."

Questo non significa che se Omino A e Omino B fossero disidentificati dalla loro visione confonderebbero l'una con l'altra, negherebbero la validità della loro posizione nel mondo o dei dati raccolti con la propria metodologia. C'è una differenza che va colta tra la visione A e la visione B, come c'è differenza tra le fragole e i diamanti o tra la cecità e una chiara visione, ma questo non significa che bisogna tracciare un confine e disporli uno da una parte e una dall'altra. Il mondo della cecità, ad esempio offre una ricchezza inaccessibile a chi può vedere con i propri occhi, questo non significa che sia meglio avere gli occhi chiusi che aperti, o viceversa. Allo stesso modo, ha poco senso tracciare un confine di merito affermando che lo sguardo intuitivo che consente, inconfutabilmente, l'accesso ad una "realtà più vera" sia migliore dello sguardo analitico che per altro coglie aspetti che uno sguardo intuitivo non è in grado di cogliere. Risulta evidente a chiunque che tracciare un meta-confine ulteriore delineando così un contesto nel quel entrambi gli sguardi possono essere utilizzati, trascesi e inclusi, dissolve il confine del merito e il mondo del giudizio ad esso associato. Nel meta-confine del modo non c'è spazio per il giudizio, dal momento che tutto avviene qui ed ora, ed in ogni istante la giusta azione o l'errore relativi al contesto considerato è evidente in sé.

Affermare infatti che che "Questo è quello", come vedremo tra breve illustrando il

Modo Ulteriore, significa compiere, appunto, un salto ulteriore rispetto alla comprensione del fatto che Questo è questo e quello è quello. Il salto che consente di comprendere come le linee divisorie, per dirla con Alan Watts «associano e uniscono tanto quanto dividono e distinguono» e che nella loro realtà ultima esse sono illusorie e si dissolvono nel tao o dharmakaya o corpo mistico di Cristo, o nagual, o corpo del sogno, o akasha o vuoto, come dir si voglia. Un vuoto però che, precisa D.T. Suzuki (1976) «non nega il mondo delle molteplicità; le montagne esistono, i ciliegi sono in piena fioritura, la luna splende più luminosa nelle notti autunnali». Esse esistono nella loro particolarità, questo è questo, ma ci suggeriscono un significato più profondo dove questo è quello, dove tutte le cose sono «connesse a ciò che non sono».

Il Padrone della Nuova Visione, in definitiva, ha a disposizione una conoscenza e gli strumenti per comportarsi «come se» la realtà non avesse confini e «come se» a questa realtà ultima si accedesse riconoscendo l'esistenza di confini. «Come se» l'esperienza sconfinata dei territori della coscienza potesse avvenire grazie alla conoscenza di buone mappe e al riconoscimento dei loro confini, qui e ora. Ipotesi dell' Epistemologia della Seconda Attenzione è che alla consapevolezza si giunga alla superficie del contatto col confine, e che ciò avvenga sempre qui ed ora. Il confine (questo non è quello) ad un tempo indica o preclude l'essenza delle cose (questo è quello).

La possibilità di indicare o precludere è insita nel confine, la responsabilità del fatto che indichi o precluda è insita nel Padrone della Visione, il soggetto dell'esperienza del confine. L'ipotesi è che la prima attenzione precluda, la Seconda indichi e che ciò avvenga sempre qui ed ora. L'errore epistemologico si compie quando la prima esclude la Seconda o la Seconda esclude la prima. Nella prima attenzione la sedia non è un albero, nella Seconda Attenzione sedia ed albero, sono qui ed ora.

Un dialogo partecipativo

Ricordo il nocciolo della questione: Stiamo sostenendo l'ipotesi che le visioni del mondo nascano dal modo col quale interroghiamo la realtà.

Sintetizzando abbiamo descritto storicamente due Visioni del mondo, abbiamo poi tracciato le linee di una nuova visione che contiene in sé la possibilità di trascendere e includere le precedenti. Abbiamo poi affermato che non risiede nella visione in sé ma nel Padrone della Visione la possibilità di trascendere e includere. Abbiamo affermato che tale possibilità è connessa con l'accesso, qui ed

ora, ad una Seconda Attenzione che consente la disidentificazione.

Stiamo valorizzando pertanto la necessità di un dialogo partecipativo tra dati e attenzione, tra ECE e IEI.

Stiamo affermando che la scienza che interroga la realtà, limitandosi alla domanda vero/falso, commetta un errore epistemologico: l'errore dell'identificazione e del giudizio conseguente, il quale traccia confini senza accorgersi dell'altrove che essi indicano oltre al confine che definiscono.

Vogliamo rassicurare i critici affermando che è lontana da noi l'intenzione di confondere il falso con il vero. E' nostra intenzione qui riaffermare che non risiede nelle cose la loro giustezza, ma nella relazione partecipativa tra cosa e modo. La domanda: fa bene bere acqua, non può ovviamente avere una risposta se non opinabile e relativa. Fa bene l'acqua pura quando si ha sete e nella quantità che il nostro organismo necessita. Fa male bere sessanta litri d'acqua tutta d'un fiato. Vogliamo con questo dire che un sistema di conoscenza che indaghi la realtà dal punto di vista del vero/falso contiene in sé un errore (vero/falso fallacy) che inevitabilmente si riverserà sui risultati della sua indagine. Si tratta di un errore che separa la cosa dal modo, si occupa della cosa e trascura il modo, ancora alla prima attenzione e preclude la Seconda, cioè consente di indagare ciò che sta all'interno di confini definiti ma preclude ciò che il confine indica, si occupa di ECE e trascura le IEI

Ecco una serie di implicazioni:

- Riduce la biodiversità di realtà dinamiche e interconnesse, a volte ineffabile e incommensurabile, altre contraddittoria e irrazionale ad un insieme statico di dualismi dove una delle due polarità regna incontrastata e l'altra giace dimenticata: "I folletti non si vedono quindi non esistono"
- Introduce la questione politica del potere. Potere della testa sulla pancia, della ragione sull'immaginazione, dell'uomo sulla natura, del bianco sul nero, del forte sul debole, del furbo sull'onesto. Ci stiamo riferendo a quella che da più parti è stata definita cultura del dominio (Esler, 1996), una cultura dove l'affermazione "I folletti non si vedono quindi non esistono", in realtà sottende la meno ipocrita: "Io non vedo i folletti quindi decido che non esistono". Affermazione che riecheggia il telescopio di Galileo e l'atteggiamento della Santa Inquisizione.
- Trascura il soggetto dell'esperienza. Non ci dice nulla su come guarda chi guarda e soprattutto di cosa ne fa di ciò che ha visto. Non ci parla del grado di identificazione dell'osservatore con le sue aspettative, dei suoi presupposti

impliciti, di come sappia gestire i suoi bisogni di fama e successo o di denaro e riconoscimento, le sue emozioni negative di invidia e gelosia o di quanto proietti le sue frustrazioni personali sulla realtà che sta indagando. Sostanzialmente non ci dice nulla sulla padronanza dell'esperienza interiore del soggetto che compie l'indagine, come se questo fosse un dettaglio trascurabile.

- Allontana dal qui ed ora, il luogo dell'essere, l'unico luogo dove avviene qualcosa di reale per proiettarci in un mondo virtuale della mente fatto di strategie, obiettivi, protocolli, ricerche che trascurano l'essenza delle cose: il loro modo che si compie sempre qui e sempre adesso.
- Divide il mondo in bianco o nero trascurando i contorni e le sfumature, vincolando i confini alla sola funzione di separare e precludere negando agli stessi la funzione di indicare un altrove. Un altrove spesso incommensurabile, ineffabile e irripetibile che svela l'essenza delle cose.

Si potrebbe certamente confutare il fatto che abbia una qualche utilità ai fini dei risultati delle ricerche sulla particella fondamentale conoscere il grado di gestione dell'ansia dei ricercatori del CERN di Ginevra e che la loro ambizione al Nobel rappresenti una motivazione benefica per il progresso della scienza, oppure che poco contano le sfumature e le implicazioni filosofiche quando si deve progettare un ponte o spedire un satellite nello spazio.

La risposta non può che essere ideologica, quindi lasciamo a ciascuno la sua, ci limitiamo a ricordare una delle affermazioni più condivise della storia delle tradizioni sapienziali dell'umanità: "Il mondo è ciò che sogni"

In ogni caso, se l'umanità può ancora permettersi il lusso di ignorare le IEI connesse alla separazione tra soggetto e oggetto nel dominio della scienza della natura, lo stesso non si può dire per la nascente scienza della coscienza.

Tornando al nostro omino, sia che preferisca usare gli occhi della testa o della pancia, se egli vorrà dirci qualcosa di valido sulla coscienza egli dovrà fornirci garanzie circa le sue IEI, vale a dire sul modo col quale intenderà gestire la sua visione del mondo, gli strumenti che ha a disposizione e i dati che avrà raccolto. Se lo farà secondo la vero/ falso fallacy procederà secondo una modalità esclusiva, la quale facilmente produrrà un mondo guidato da dualismi e quindi controllo, dominio, potere aprendo a dualismi quali giusto/sbagliato, bene/male, vinco/perdo, meglio/peggio ed inevitabilmente all'attaccamento alle proprie posizioni, contro quelle risultate false.

Portiamo avanti lo spettacolo della prima attenzione

Omino A:

"Allora ti sei deciso a crescere o sei ancora lì a rincorrere i folletti e a parlare con gli uccelli? Quando metterai la testa a posto e combinerai qualcosa di utile al mondo? Potremmo rendere produttivo questo bosco, pur nel rispetto dell'ecosistema, oppure potremmo raccogliere le piante officinali per produrre elisir o rimedi naturali, potresti anche aiutarmi a classificare i campioni di insetti che ho raccolto."

Omino B:

"Non ci penso nemmeno, non voglio avere nulla a che fare con il business, io voglio vivere in armonia con la natura e rispettarla non come te che pensa subito a trarne profitto e perde la magia di momenti unici e indimenticabili. Vai pure per la tua strada, tu ormai hai dimenticato i veri valori della semplicità e della naturalezza."

Se continuassimo lungo questa strada non andremmo molto lontano, ma nemmeno ci discosteremmo troppo da come vanno le cose oggi nel mondo. Attaccamento alle proprie convinzioni, giudizio sull'altro e conseguente tentativo di prevarcarlo o di convincerlo. Diciamo subito che la struttura dell'esperienza umana e della coscienza sembra non consentire la totale libertà dal giudizio, diciamo però che stiamo proponendo una meta-epistemologia, un'epistemologia di livello superiore che sposta il confine verso un meta-confine che consente un maggior grado di libertà e quindi circoscrive un contesto più adatto ad una conoscenza dell'esperienza umana che fornisca maggiori garanzie di validità.

Con il passaggio dalla prima alla Seconda Attenzione, il confine si sposta dal piano del giudizio a quello dell'attenzione, dal piano della "mente" a quello della disidentificazione, dal piano della cosa a quello della partecipazione tra il modo e la cosa. Un piano inclusivo e non esclusivo che delinea un mondo dove io posso osservare il giudizio e non subirlo, dove, ad esempio, il confine vero/falso pur rimanendo viene trasceso e incluso nell'osservazione consapevole.

Un mondo nel quale il piano io osservo la luna: è tonda gira o sta ferma ha le macchie o i mari è bella o brutta è argentata o stregata ecc, viene trasceso nel piano io mi osservo osservare la luna che ai miei occhi appare tonda ferma etc. Stiamo parlando di una scienza della coscienza di una Epistemologia della Seconda Attenzione dove il confine vero/falso passa sullo sfondo dal momento che in primo piano vengono i dati raccolti con occhi che vedono se stessi, cioè le ECE confortate dalle IEI.

L' Omino A risvegliato sulla Via di Damasco della Seconda Attenzione potrebbe

allora dire:

"Nel mio lavoro ho calcolato la grandezza dei terreni circostanti ed il suo numero di piante da alto fusto, è stato interessante e utile ma impegnativo, per altro non ho nemmeno avuto il tempo di assaporare i colori del bosco. Chiedo a te, che mi sei parso più attento, dimmi cosa hai vissuto?"

L'omino B allora, nel rispetto dell'indispensabile ed oneroso lavoro compiuto dall'Omino A, potrebbe rispondere:

"Io ho ascoltato in silenzio, ho passato molto tempo ad occhi chiusi, quando gli aprivo avevo modo di cogliere la bellezza dei giochi che il sole faceva tra gli alberi e non mi sono nemmeno preoccupato di sapere di che alberi si trattasse. Dimmi tu che vi hai prestato attenzione, potresti spiegarmi in che tipo di zona ci troviamo e quali animali la abitano?"

Potremmo allora ritenerci a buon punto. Potremmo infatti, leggere l'azione dei nostri due omini, secondo le indicazioni fornite da Wilber (Falzoni Gallerani, 2008), come due operazioni assolutamente scientifiche che hanno arricchito la conoscenza del bosco. Entrambi i nostri due omini hanno usato componenti strumentali, ciascuno ha usato un suo specifico set di istruzioni, l'uno l'analisi, l'altro l'ascolto grazie al quale possono condividere con un terzo la loro esperienza secondo l'indicazione: "Se vuoi vedere quello, fai questo".

Entrambi hanno raggiunto e condiviso un insieme di comprensioni e visioni del mondo grazie all'utilizzo corretto del loro particolare strumento. I dati raccolti e la metodologia usata sono a disposizione, potranno essere ripetuti da tutti coloro che vorranno utilizzare la metodologia indicata o potranno essere confrontati con la comunità di tutti coloro che hanno usato quei particolari strumenti. Se fermassimo qui avremmo soddisfatto però i criteri di scientificità della prima attenzione. L'Epistemologia della Seconda Attenzione richiede che non ci si fermi. Qualsiasi sia l'occhio in questione, non possiamo limitarci ad escitarlo fino a quando non ci conduca alle necessarie illuminazioni, dobbiamo accedere ad un meta-occhio, che risiede nella stanza dei bottoni, da dove nella Seconda Attenzione, vigila, qui ed ora che le ECE vengano sostenute dalle ICI, cioè che gli occhi che raccolgono i dati non si corrompano sotto l'azione invalidante dell'identificazione, facendo collassare ogni esperienza nel reame impuro della prima attenzione.

Dovremmo a questo punto ammonire i nostri due omini. Se l'omino A non vuole sviluppare l'occhio della pancia dovrebbe astenersi dall'entrare nel merito della validità o meno dell'esperienza dei folletti, così come se l'omino B non vuole sviluppare l'occhio della testa dovrebbe rinunciare a dire la sua sulla stesura

dell'elenco delle specie di piante presenti sul territorio. Chi si rifiuta di allenare un particolare occhio, come suggerisce Wilber, non dovrebbe poi pretendere che la sua opinione su quell'argomento che si rifiuta di indagare abbia valore in quanto garanzia di validità.

Alla domanda dell'omino A su quali siano le prove empiriche dell'esistenza dei folletti omino B, senza entrare nel panico o nell'arroganza, dovrebbe spiegare al suo interlocutore i metodi strumentali che usa per raggiungere quella determinata conoscenza ed invitarlo a vivere l'esperienza personalmente. Se la persona accetta, completa l'apprendimento dei metodi strumentali, e vive l'esperienza direttamente, allora potrà entrare a far parte della comunità di coloro che usano l'occhio adeguato per esprimersi sull'esistenza dei folletti. Da parte sua omino B che vive gli insight connessi alla trascendenza non dovrà pretendere di presentarli come fatti scientifici nel senso stretto del termine, cioè fatti misurabili sul piano materico in quanto questi non possono essere verificati su quel piano.

Egli valorizzerà le ECE raccolte mediante gli insight raggiunti con l'occhio della contemplazione, vale a dire esplicando le proprie IEI e potrà affiancarli, mediante una manovra a tenaglia secondo il suggerimento di Bateson ai dati materici raccolti mediante l'occhio della carne, elaborati, sintetizzati, spiegati, coordinati mediante l'occhio della mente. Se i dati presenteranno una loro coerenza interna si rinforzeranno a vicenda, se così non fosse, entrambi potranno fornire la base per una conoscenza più ampia che li includa. Ma invitiamo ora i nostri omini ad un salto nel Modo Ulteriore, a volgere più decisamente lo sguardo su se stessi, i Padroni dei Dati e sulle proprie IEI. Abbiamo visto il contributo fornito dalle tradizioni mistiche alla questione, continuiamo ora ad esaminare cosa ha da dirci in proposito e la filosofia della scienza.

Uno sguardo alla filosofia della scienza

Agli inizi del secolo scorso nello stesso periodo nel quale Einstein scuoteva il mondo scientifico con il suo articolo sulla relatività Husserl (2002) elaborava il concetto di riduzione fenomenologica, ponendo le basi a sua insaputa di una nuova epistemologia per la nuova visione che sarebbe emersa decenni più tardi dalle straordinarie acquisizioni della fisica quantistica. Husserl in contrasto con molti prima di lui e con molti che verranno dopo e in accordo con gli antichi filosofi come ad esempio Platone interrogandosi su come sia possibile una vera conoscenza distingue tra conoscenza scientifica e conoscenza filosofica, ritenendo la prima ingenua ed acritica perché assume come vero ed esistente a priori la realtà

esterna, non ponendosi il problema della "possibilità della conoscenza in assoluto" ovvero del fondamento della conoscenza stessa.

La posizione drastica di Husserl pertanto sbarra la strada alla possibilità della scienza, così come la conosciamo, di giungere ad una vera conoscenza, mentre attribuisce alla conoscenza filosofica questa prerogativa.

Nella visione di Husserl la conoscenza filosofica, in grado di attingere la realtà ultima viene a coincidere in definitiva con la fenomenologia stessa, vale a dire con una conoscenza "purificata" da assunzioni e pregiudizi superflui e fuorvianti. Ritroviamo, come si vede, in questa visione i germi di quella scienza della coscienza, da più parti perseguita. Una scienza in grado di "mettere tra parentesi" (ovvero sospendere il giudizio, atto da lui definito in greco *epochè*) tutto ciò che si conosce, tranne che la coscienza stessa. Una coscienza che, tramite l'atto di "puro guardare", si rivolge sempre ad un oggetto, tramite un atto intenzionale a pensieri o percezioni definiti "cogitationes".

L'accento sul "puro guardare" e sull'epistemologia fenomenologica che riconduce il conoscere al conoscere i contenuti della coscienza (cogitationes) chiude il cerchio tra oriente e occidente, tra scienza e misticismo, consente di superare quello che è stato definito l'errore epistemologico per eccellenza della scienza occidentale, vale a dire la separazione tra soggetto e oggetto. Le cogitationes in quanto puri fenomeni di conoscenza assolutamente slegati dall'esistenza, esprimono infatti un concetto ben noto, come sappiamo, alle filosofie fondate sull'esperienza mistica e alle psicoterapie esperienziali fondate sull'unità mente corpo; esse sono riconducibili ai contenuti della mente delle tradizioni meditative o ai corpi sottili delle tradizioni esoteriche, e si arricchiscono grazie ai contributi della psicoterapie esperienziali nelle strutture significanti della gestalt (Perls, 1976) o nell'identità funzionale Reichiana (Reich, 1973), nei veicoli del Sé Organismico descritti in Biotransenegretica (Lattuada, 1998), nei somatic quantà citati da Hartelius nella sua Quantum Somatic Phenomenology (Hartelius, 2007), nel codice cinetico di Bateson (1976), nelle strutture enattive di Varela (1976) e così via. Termini che si sovrappongono e coincidono con la nostra definizione di IEI, come vedremo.

In particolare l'opera di Varela (Varela, Thomson, Rosch, 1996), raccoglie ed amplia i concetti della fenomenologia nella Neurofenomenologia derivata da una Embodied Philosophy, vale a dire da una scienza in prima persona con la quale l'osservatore esamina la sua esperienza della coscienza usando metodi coi quali è possibile fare verifiche scientifiche.

La neurofenomenologia sostiene che, per usare le parole di Varela l'organizzazione

attiva interna non riguarda soltanto la sfera percettiva, ma anche il contesto più ampio delle restanti condizioni mentali quali la memoria, le aspettative, la postura, il movimento e l'intenzione (Dalai Lama, Goleman, 2003).

Questo significa che, come ha dimostrato lo stesso Varela (Varela, Maturana, 1985), quando il cervello comincia a funzionare secondo un modello, cioè ogni volta che compiamo un'azione, abbiamo una percezione, facciamo un gesto, si crea una formazione transitoria di gruppi sincroni di neuroni, cioè le onde prodotte dall'attività cerebrale oscillano insieme in sincronia. Ogni volta che cambia l'azione, l'emozione, o il pensiero, si forma un nuovo modello. Inoltre, azione, emozione, pensiero sono uno. Ad ogni modello cerebrale corrisponde un modello di azione/emozione/pensiero e solo uno. Ma c'è di più: tali processi sembrano avvenire in una struttura altamente organizzata, l'organismo, appunto, e sono finalizzati a mantenere e rigenerare nel tempo la propria unità e la propria autonomia rispetto alle variazioni dell'ambiente (autopoiesi).

Si tratta del principio di auto-organizzazione ripreso da Capra (1987) per il quale "in un organismo vivente, il suo ordine e la sua struttura e funzione non sono imposti dall'ambiente ma sono stabiliti dal sistema stesso" ; inoltre manifesta un elevato grado di autonomia dal momento che non è l'incessante interazione con l'ambiente a determinare la sua organizzazione. Secondo Capra (1987), i due fenomeni dinamici principali dell'auto-organizzazione sono: auto-rinnovamento e auto-trascendenza. Per auto-rinnovamento si intende la capacità dei sistemi viventi di rinnovare e riciclare di continuo i loro componenti, conservando l'integrità della loro struttura complessiva. Per auto-trascendenza si intende la capacità di superare creativamente confini fisici e mentali nei processi di apprendimento, sviluppo ed evoluzione.

Puro guardare, Cogitationes, senso sentito, autopoiesi, auto-organizzazione, sono termini che riecheggiano l'Osservazione consapevole, i contenuti della coscienza, le strutture archetipiche, la Coscienza Suprema. Ecco i semi della nuova visione integrale e unificante mettere radici nel dialogo tra scienza e misticismo, proponendo un linguaggio comune che trascenda e includa se stesso in elementi nuovi rispetto ad entrambi. Ecco ciò che l'esortazione Cristica, "ama il tuo prossimo come te stesso" o il termine dei nativi Americani "Mitakuye Oyasín" (siamo tutti fratelli) sostiene. Così si sostiene anche quanto affermato da Bateson (1976) circa il fatto che non esiste evoluzione se non evolve anche chi ci sta intorno, non esiste beneficio se quello che facciamo non è benefico anche per chi ci sta intorno, sia il nostro organismo, il partner, i figli, i genitori, i nostri simili o l'ambiente.

Nell'*Ecologia delle idee* proposta da Bateson (1976) fondata sullo studio dei sistemi evolutivi: individuo, società ed ecosistema, si afferma che l'evoluzione in quanto gioco giocato tra la casualità delle mutazioni e la necessità della sopravvivenza è sempre una coevoluzione di organismo e ambiente, in una progressione dalla molteplicità e dal caos all'unità e all'ordine. Si tratta di affermazioni che contengono implicite esortazioni quali: partecipazione, condivisione, solidarietà, amore, armonia e schiudono un mondo nel quale l'evoluzione è sempre anche evoluzione della coscienza e si compie in un processo unitario, integrale, transpersonale. Bateson introduce, anche il concetto di regolazione sottolineando il fatto che i processi di auto-organizzazione dell'organismo se lasciati a se stessi tendono a crescere in maniera esponenziale e che lo scambio di informazioni attraverso un processo comunicativo rappresenta un mezzo omeostatico finalizzato a mantenere la stabilità del sistema.

Un processo che però è fondato sulle relazioni, cioè sul modo, piuttosto che sulle cose e sul codice cinetico piuttosto che sul linguaggio. Il codice cinetico consente di mantenere una certa onestà nelle relazioni dal momento che non può venire falsificato e che tendendo ad esprimere il tutto attraverso la parte, crea ridondanza, vale a dire consente di risalire agli elementi mancanti con maggiore facilità. Inoltre per Bateson (1976) ogni sistema evolutivo, cibernetico è anche mentale nel senso che opera sulla base di differenze. La differenza che viaggia nei circuiti mentali come informazione è un'idea. Ogni idea è una trasformata cioè una versione codificata del sistema che l'ha preceduta, ne consegue che nella mente non si avrà mai il territorio, la cosa in sé, ma solo mappe di mappe organizzate in gerarchie di tipi logici immanenti ai fenomeni.

Si comprende come, l'identificazione con la mappa, tipica della mente conscia, produca quell'errore epistemologico per il quale si produce la separazione della ragione dalle emozioni, dell'individuo dalla società, dell'umanità dalla natura. A questo proposito Bateson (1976) parla di finalità cosciente (la prima attenzione) la quale a suo avviso non mira alla saggezza e al benessere comune ma all'individuazione del cammino più breve per raggiungere il proprio fine, ignora la natura sistemica del mondo credendo di avere il controllo del sistema di cui è solo una parte. Come affermammo più sopra a proposito della finalità del vero, l'errore epistemologico della prima attenzione, pur esistendo da secoli è tanto più grave ai nostri giorni perché, come ricorda Bateson, ora abbiamo a disposizione i potentissimi strumenti della tecnologia coi quali può compiere danni gravissimi. Ecco i motivi per i quali l'ecologia delle idee propone di subordinare il fine al

sistema (disidentificazione) ricongiungendo così la coscienza con l'inconscio e la mente individuale con la vasta mente, l'ecosistema, evitando ovviamente di cadere nell'errore opposto: l'abbandono della ragione. Con buona pace dei nostri due omini.

Ecco i motivi per i quali il Modo Ulteriore suggerisce di cogliere quello che chiama il "versante scordato", intendendo con questo il vuoto del pieno, l'essenza dell'apparenza, lo zero nei molti, il territorio nelle mappe, l'ombra della luce, la vasta mente nella mente. Il Modo Ulteriore intravede nella Seconda Attenzione che coglie il versante scordato mediante la disidentificazione, la possibilità di passare attraverso la mappa e avere accesso al territorio, la via maestra per raggiungere la consapevolezza delle IEI attraverso la persistenza del contatto con le ECE.

Il modo ulteriore

L'ipotesi è che il versante scordato non sia, come un oggetto che si dimentica in un cassetto, qualcosa che si può ritrovare una volta per tutte; il versante scordato ha a che fare con la vera natura della percezione, o meglio, come vedremo dell'attenzione. Il versante scordato è quella componente che non è colta e non può essere colta dalla prima attenzione, il versante scordato è qualcosa di cui non si può dire nulla, ma del quale ci si accorge, quando si entra nella Seconda Attenzione.

Faremo un esempio:

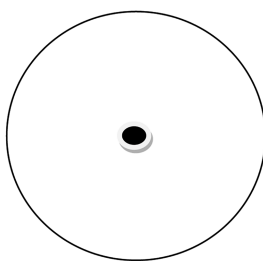


Fig.1

Alla domanda dove è la tua attenzione quando guardi ciò che sta sopra questa scritta, molti potrebbero rispondere al punto nero, altri più attenti, potrebbero dire, al punto nero e al suo margine bianco, altri ancora, più olistici, si spingerebbero oltre il margine bianco e il punto nero per considerare anche il cerchio esterno, altri più sofisticati potrebbero arrivare fino alle scritte sopra e all'intera

pagina.

Quanti secondo voi risponderebbero al mio petto, alla mia pancia, alla mia fronte? Eppure è evidente a tutti che la percezione è un processo circolare che va dal soggetto dell'esperienza all'oggetto e dall'oggetto al soggetto. La prima attenzione, invece, presta attenzione solo a metà del circuito, quello che va fuori, mai a quello che viene verso.

Eppure è evidente a tutti che la percezione è un processo circolare che va dal Il circuito dell'esperienza è sempre completo, integrale, (è sempre in Transe, come vedremo) ma l'attenzione, la prima attenzione è sempre parziale, coglie solo il versante manifesto e trascura il versante scordato.

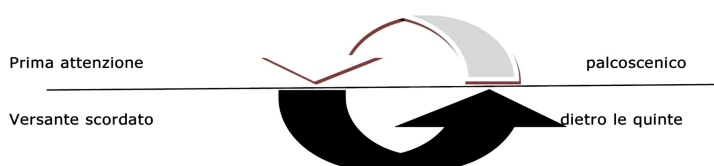


Fig.2
Circuito dell'esperienza: Transe Elementare

Il modo ulteriore si definisce come quella particolare modalità di conoscenza che coglie nella polarità manifesta la polarità complementare; coglie ad esempio, nella separazione ciò che riunifica e nella riunificazione ciò che separa; in ciò che appare coglie ciò che è nascosto. Allla superficie di ogni contatto, al cospetto di ogni confine, di fronte a qualsiasi evento il modo ulteriore suggerisce lo zero, la scomparsa di ogni identificazione, la pura presenza.

Scomparendo, scompare la separazione tra Sé e l'altro e il confine svela il campo che comprende entrambi: l'essenza del fenomeno.

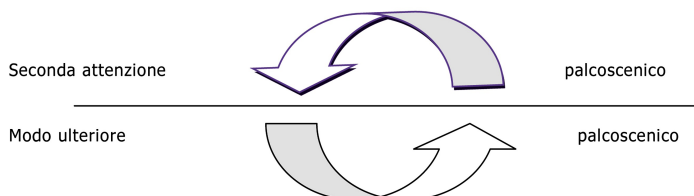


Fig.3
Circuito dell'esperienza: Transe Elementare

Non conosciamo a sufficienza i testi di Tart che parlano di scienza essenziale per affermare che egli intenda qualcosa di simile, da parte nostra siamo a proporre un sistema operativo, il Mdpd Ulteriore che ci sembra funzionale ad una scienza che voglia cogliere l'essenziale ed un Epistemologia fondata sulla Seconda Attenzione.

Vogliamo fornire un contributo verso una scienza della coscienza offrendo un sistema inclusivo e partecipativo, trasversale e transculturale, non strategico ma essenziale. Inclusivo in quanto, se applicato, completa ogni gestalt, quali che ne siano i contenuti e non richiede pertanto alcuna adesione ideologica ad una visione, una dottrina, un metodo o un modello. Partecipativo dal momento che opera alla superficie del contatto tra un evento e il suo confine e consente di cogliere l'altrove che il confine indica, di fare del due l'uno. Trasversale per via del fatto che attraversa ogni piano dell'esistenza, ogni stato di coscienza, ogni livello di esperienza. Transculturale perché può essere applicato a qualsiasi contesto culturale partendo da qualsiasi visione del mondo e non richiede di cambiare contesto o visione. Non strategico in quanto si realizza inesorabilmente nel qui ed ora, va pertanto rinnovato in ogni istante e non può essere diluito in protocolli o pianificazioni, obiettivi o teorizzazioni. Essenziale, quindi, dato che richiede di esserci totalmente, senza pretesti o attaccamenti, per svelare l'essenza delle cose, quel campo implicato dal quale tutto proviene e tutto ritorna.

Per chiarire con un esempio mutuato dall'ambito della meditazione: il modo ulteriore è consapevole dell'importanza di tenere l'attenzione al punto dove il respiro tocca il corpo, ma opera per cogliere mediante la Seconda Attenzione quel campo che comprende il respiro che tocca il corpo e colui che ne fa l'esperienza, consapevole che la "vera meditazione" è uno stato che risiede oltre la pratica.

In quel campo, dove si compie l'essenziale e respiro, corpo e osservatore sono uno.

La legge della naturalezza naturale

Per aiutare nella comprensione del Modo Ulteriore e del suo modo di organizzare la percezione vogliamo qui introdurre il concetto di Dinamica Originaria, vale a dire la dinamica sottostante a qualsiasi evento semplice. Si tratta come sappiamo di una dinamica partecipativa che si gioca incessantemente tra parte e tutto, contenuti e campo, individuo e ambiente, macrocosmo e microcosmo.

Il Modo Ulteriore operando sulle diadi della dinamica originaria: parte e tutto, esplicito e implicito, luce e ombra, interno e esterno, ecc, propone una modello

che nell'ombra sappia cogliere la luce, nella luce l'ombra, in ciò che va in alto ciò che scende, in ciò che va dentro ciò che va fuori, nelle parole il silenzio, nel silenzio le parole, nel vuoto il pieno, nel pieno il vuoto. Un sistema operativo che consenta di lasciare che il pieno si svuoti ed il vuoto si riempia, che insegni a dirigere verso dentro l'attenzione mentre si agisce verso il mondo e a guardare fuori mentre si va dentro, a riconoscere cosa viene verso di te mentre tu vai verso qualcosa, a cogliere cosa si muove mentre sei fermo e cosa sta fermo mentre ti muovi. Immaginiamo un palcoscenico con il sipario chiuso: a un certo punto gli attori escono sulla ribalta e gli spettatori li vedono. In questo caso la dinamica originaria è riconoscibile nella relazione tra attore e contesto. L'interesse della scena, ciò che sta davanti e dietro il palcoscenico costituisce la totalità, gli attori rappresentano la parte. Immaginiamo ora un osservatore che osservi, cioè un soggetto che voglia organizzare in qualche modo la sua percezione dell'evento cui sta assistendo.

Attraverso l'esterocezione potrà vedere gli attori, il palcoscenico, il soffitto del teatro, le poltrone quelle occupate dagli altri spettatori, quelle vuote, potrà anche ascoltare i rumori, le parole, annusare gli odori, toccare i suoi vicini. Attraverso l'enterocezione potrà percepire il suo mondo interno, un mondo fatto di sensazioni, emozioni, sentimenti, stati d'animo, bisogni, desideri, aspirazioni, motivazioni, sogni, pensieri fantasie, immagini, intuizioni, ricordi. Necessariamente questa mole di informazioni in entrata verrà elaborata dalle funzioni connesse all'elaborazione dell'input. Egli incomincerà a pensare, vale a dire a costruirsi una "sua realtà" partendo dalla realtà sensoriale. Potrà identificarsi con uno degli attori e allora commuoversi, agitarsi o rallegrarsi credendo vivendo quelle emozioni come proprie. Potrà anche pensare che sia stupido commuoversi per un semplice spettacolo e allora darsi un contegno dal momento che non sta bene mostrare le proprie emozioni in pubblico, oppure potrebbe ricordarsi delle bollette da pagare e rovinarsi così la serata, se fosse un po' disturbato potrebbe anche pensare che il suo vicino ce l'abbia con lui e che voglia fargli del male ed allora spaventarsi a morte. Si starebbe in ogni caso movendo secondo il codice della prima attenzione all'interno del mondo della conoscenza lineare della coscienza razionale.

Il nostro osservatore, però, avrebbe anche un'altra possibilità: potrebbe realizzare di esser un centro di autocoscienza in grado di osservarsi percepire e di osservarsi pensare. Disidentificandosi dai contenuti della sua percezione varcherebbe allora la soglia della coscienza unitiva e accedrebbe alla nuova comprensione, al mondo della consapevolezza. A questo punto coglierebbe il senso sentito dell'esperienza,

avrebbe la sensazione che ciascuno sia al proprio posto a svolgere la propria funzione, si percepirebbe parte dello spettacolo che si sta realizzando, avvertirebbe la sinergia di ogni atto, la sua coscienza potrebbe espandersi fino a comprendere spettatori e teatro, attori e palcoscenico in un tutto dinamico. Potrebbe arrivare a valicare la barriera tra osservatore e cosa osservata fino ad avvertire la scomparsa di spettacolo e spettatore in un flusso interconnesso di eventi osservato dall'osservatore. Ci sembra di poter affermare che questo percorso per "salti verticali" nel modo di organizzare la percezione avvenga all'interno di ogni circuito di esperienza se si creano nell'osservatore le condizioni giuste.

Condizioni determinate dal rispetto di quella che enunceremo come legge della naturalezza naturale:

In ogni "campo di coscienza" che percepisce, dotato del livello di complessità necessario, se si mantiene la Persistenza del Contatto per un tempo sufficiente, l'organizzazione della percezione inizialmente si svolgerà secondo una modalità lineare nella quale l'osservatore inerente al campo percepirà i dati provenienti dal mondo esterno e dal proprio mondo interiore con una ricchezza e profondità via via crescenti. Si realizzerà poi un salto verso una modalità olistica nella quale l'osservatore osservando se stesso percepire varcherà i confini del proprio campo di coscienza fino a comprendere l'altro e l'ambiente circostante nella sua interezza. Proseguendo nella Persistenza del Contatto anche i confini tra osservatore e cosa osservata si dissolveranno nella pura e semplice essenza.

Ci sono due aspetti da sottolineare, l'uno riguardante il metodo l'altro il processo: per quanto riguarda il metodo stiamo affiancando al passaggio dallo zero (disidentificazione) la persistenza del contatto, vale a dire la capacità di restare e padroneggiare così il circuito dell'esperienza. Per quanto riguarda il processo stiamo delineando un percorso evolutivo che procede per "salti verticali" dalla conoscenza, alla consapevolezza, all'essenza. Ciascuno di questi salti caratterizza l'accesso a un vero e proprio mondo di energia materia coscienza, ciascuno disposto rispetto all'altro in una progressione verticale caratterizzata da un graduale incremento di intensità di energia, fluidità di materia, ampiezza di coscienza.

Una concezione dinamica degli stati di coscienza: i tre mondi.

Per Mondo della Conoscenza s'intende il "luogo" della conoscenza lineare, dello spettatore che assiste allo spettacolo. In questo primo livello di consapevolezza, l'osservatore osserva. Egli percepisce, sente (l'attore, il palcoscenico, le proprie sensazioni), pensa, cioè elabora i dati che percepisce (sono come l'attore, devo

pagare le bollette) e agisce (resta a guardare lo spettacolo, si agita, se ne va).

Il soggetto dell'esperienza dice: io sono questo.

Per Mondo della Consapevolezza s'intende il "luogo" della nuova comprensione, dell'insight. In questo secondo livello di consapevolezza, lo spettatore si osserva osservare (le proprie percezioni, i propri pensieri, l'insieme del processo spettacolo/spettatore).

Il soggetto dell'esperienza dice: io sono.

Per Mondo dell'Essenza s'intende il "luogo" della pura osservazione, in questo terzo livello di consapevolezza, l'osservazione osserva. L'osservatore si fonde con la cosa osservata, lo spettatore e lo spettacolo diventano una cosa sola, "ciò che è".

Il soggetto dell'esperienza dice: io sono l'essere.

I sistemi di coscienza

Agli occhi dell'osservatore che elabora l'esperienza mediante il Modo Ulteriore, si schiude pertanto, una rete interconnessa di Sistemi di Coscienza abitati da sottosistemi, cioè gli Stati di Coscienza Specifici di Sistema, i quali si modificano e trasformano gli uni negli altri, così come le onde nell'oceano. I Sistemi di Coscienza sono i tre livelli di consapevolezza citati: Mondo della Conoscenza, Mondo della Consapevolezza e Mondo dell'Essenza. Per Stati di Coscienza Specifici di Sistema sono invece da intendersi la molteplicità dei Transe, cioè dei modi di organizzare la percezione, vale a dire gli atteggiamenti mentali ed emotivi specifici per ogni livello di consapevolezza.

Con il termine Transe abbiamo qui introdotto il terzo elemento che chiude il cerchio della triade epistemologica che stiamo proponendo: Seconda Attenzione, Modo Ulteriore, Transe. La triade citata è riconducibile alla triade pensiero, azione, emozione che secondo la neurofenomenologia di Varela, come abbiamo visto, sta alla base dell'organizzazione attiva interna dell'organismo. Ricordiamo, azione, emozione e pensiero sono uno, ogni volta che cambia uno cambiano gli altri due e a livello cerebrale si forma un nuovo modello. Quando il cervello comincia a funzionare secondo un modello, cioè ogni volta che compiamo un'azione, abbiamo una percezione, facciamo un gesto, si crea una formazione transitoria di gruppi sincroni di neuroni, cioè le onde prodotte dall'attività cerebrale oscillano insieme in sincronia in un processo finalizzato a mantenere e rigenerare nel tempo la propria unità e la propria autonomia rispetto alle variazioni dell'ambiente.

In un ottica di scienza della coscienza, il Modo Ulteriore vuole fornire le garanzie operative, legate all'azione, la Seconda Attenzione le garanzie legate

all'atteggiamento mentale, al pensiero, il Transe legate all'atteggiamento emotivo, l'emozione. Nella nostra disamina della visione mistica e della visione scientifica abbiamo incontrato complessità di significati ed un intrecciarsi di modelli che cercano di fornire alla mente delle chiavi di comprensione. Complessità nella quale ci si potrebbe perdere se ci si avvicinasse ad essa in un'ottica di contrapposizione o d'esclusione reciproca.

Nell'affrontare il concetto di Transe, ancora una volta, vigliamo ricordare come ogni chiave serve per aprire una determinata porta, ogni mappa serve per orientarci in un determinato territorio e ciò che veramente conta non sono la chiave o la mappa ma la nostra capacità di varcare la soglia o di fare esperienza del territorio. Detto questo ci sembra lecito affermare che da qualsiasi punto di vista lo si guardi, il mondo ci appare un insieme di eventi dinamici ed interconnessi, la realtà, di qualsiasi realtà si tratti, dal livello più illusorio totalmente inquinato dalle identificazioni personali, a quello più vero della pura essenza disidentificata, sembra connotarsi come una realtà partecipativa. E' difficile al giorno d'oggi trovare qualcuno disposto a negare le tesi del contestualismo quantico il quale afferma la dipendenza d'ogni cosa e del suo essere dal suo ambiente complessivo e si fonda sugli esperimenti del fisico John Archibald Wheeler che dimostrano quanto osservatore e fenomeno osservato siano coinvolti in un dialogo creativo nel quale l'atto di osservare gioca un ruolo fondamentale nel decidere che cosa viene osservato.

A livello quantistico, allo stato attuale delle conoscenze, infatti, la "realtà" sembra costituita da pacchetti d'onda che saltano da uno stato energetico all'altro in balzi quantici discontinui, nella realtà ordinaria, miriadi di transizioni virtuali, cioè di possibilità realizzantesi contemporaneamente, divengono, la sedia su cui ci sediamo o il piatto nel quale mangiamo. Questo avviene perché, come sintetizza la fisica Danah Zohar (1990) nel momento in cui si vede una funzione d'onda quantistica multipossibilistica qualcosa la riduce ad un'effettualità singola e fissa. La teoria quantistica ci insegna che l'atto di osservare produce il collasso della funzione d'onda, cioè fa cristallizzare tutte le possibilità delle particelle virtuali "facendole diventare" la realtà fissa che possiamo vedere e toccare.

Ciò non significa, come sappiamo, che l'osservazione crea la realtà ma bensì che il modo di osservare (cioè lo stato di coscienza) determina l'evento che verrà osservato fornendo forma concreta ad una delle molte possibilità.

Il transe elementare

“Sei pronto ad essere spazzato, raschiato via, cancellato, ridotto a nulla? Sei pronto a diventare niente? A sprofondare nell’oblio? Se non lo sei, allora non cambierai mai realmente.”

D.H. Lawrence

La realtà manifesta pertanto è interazione, ogni evento che si affacci sul palcoscenico dell’esperienza presenta invariabilmente delle caratteristiche dinamiche e interconnesse. Questo significa che se vogliamo comprendere l’Io che siamo dobbiamo necessariamente attingere ad una visione dinamica ed interconnessa; allo stesso modo se vogliamo descriverlo dobbiamo usare un linguaggio dinamico ed interconnesso. Il Modo Ulteriore riconosce il circuito dell’esperienza, costituito da ogni evento di cui si possa fare esperienza e da ogni soggetto individuale che possa viverla, come un multiplo dell’evento semplice: il Transe Elementare. Padroneggiare il circuito dell’esperienza viene quindi a coincidere con la Padronanza del Transe.

Il punto di vista filosofico

Dal punto di vista filosofico, speculativo possiamo leggere il Transe Elementare come la relazione inscindibile tra la sostanza, la forma e l’informazione, che lega ogni cosa al suo modo. Qualsiasi sia lo spettacolo che si stia recitando sul palcoscenico, ogni ipotetico osservatore assisterà ad un circuito di eventi costituito da tre componenti connesse in modo inscindibile: la cosa, il modo e la relazione che le connette.

Il concetto di Transe Elementare ci consente di uscire concretamente, cioè cambiando il nostro modo di chiamare e pensare gli eventi, dalla visione duale di un mondo statico fatto di parti che si relazionano per accedere ad una visione unitiva di un mondo dinamico e interconnesso dove le parti in gioco in ogni evento non sono due ma tre, cioè una. Dove le parti e la loro relazione sono unificate nel Transe, l’unità trinatoria che le trascende in un vortice di dinamismo in incessante trasformazione.

Il punto di vista quantistico

Per comprendere meglio le implicazioni multidimensionali del Transe Elementare, il modello ridotto d’ogni evento, abbandoniamo l’ambito filosofico per calarci nella realtà dell’esperienza. La fisica pura ci dice che l’evento semplice che si

presenta agli occhi dello scienziato che ne fa esperienza nel mondo osservabile dell'esplicato è l'interazione onda/particella.

Il fisico e premio Nobel Richard P. Feynman (1980) ci ricorda che tale interazione è riconducibile a tre eventi elementari di base:

- a) un fotone si propaga da un punto ad un altro,
- b) un elettrone si propaga da un punto ad un altro,
- c) un elettrone emette o assorbe un fotone.

Se immaginiamo di rappresentarci graficamente i tre eventi ci possiamo facilmente rendere conto che le componenti in gioco non sono solo la retta che rappresenta l'elettrone e la linea ondulata che rappresenta il fotone, ma anche la forma che esprime il modo della loro struttura, la connessione che struttura.

Il Transe Elementare dal punto di vista quantistico si definisce così come un modello ritmico, un nuovo aspetto dell'unità trinarica rappresentato da onda, particella e dalla loro interazione.

Il punto di vista organismico

Nell'ambito quantistico la lettura del Transe Elementare come modello ritmico, risultato dell'inscindibile interazione tra onda e particella, come ci lascia intravedere la teoria dell'olismo relazionale proposto dalla Zohar, assume i contorni della "più primaria delle relazioni mente-corpo del mondo". Il suggerimento della Zohar ci consente di leggere il Transe Elementare dal punto di vista organismico cogliendo un ulteriore aspetto dell'unità trinarica, quello che lega corpo, mente e spirito. Il Transe Elementare acquisisce così un versante materico ed un versante mentale interconnessi in modo inscindibile dal connettore universale, lo spirito, o comunque lo si voglia chiamare: il campo, il vuoto, la matrice, l'essenza che tutto pervade. Sul versante materico è riconoscibile come un modello ritmico, sul versante mentale come uno stato di coscienza, sul versante dell'essenza come il campo, la matrice, il vuoto, lo spirito.

Ci si svela così una realtà dove ogni esperienza appare come un campo olistico, ambito nel quale la staticità dei confini si dissolve nel dinamismo del flusso e per il quale due parti in relazione, due cose in un modo, esprimono una dualità orientata al trascendimento di sé per ricomporsi in un'unità trinarica. Una realtà dove il gioco cosmico della vita, gioco giocato dalla dinamica originaria tra la parte e il tutto, crea il nuovo accostando le parti: modelli ritmici che ad un tempo esistono e non esistono, s'individuano e individuandosi si dissolvono, si dissolvono e dissolvendosi s'individuano; stati di coscienza che attraversano ogni circuito

d'esperienza, Transe Elementari che, multipli di se stessi, si rincorrono, si aggregano, s'individuano, si separano, si trascendono.

Il punto di vista dinamico

Eccoci allora navigare in un oceano interconnesso di diadi che s'intersecano, si sovrappongono, si comprendono o sembrano contraddirsi. Ecco allora un universo in Transe, percorso da infiniti Transe, come il formicaio da formiche; un mondo dove ogni organismo, dalle cellule, alle foreste, ai pianeti è in Transe, cioè in relazione dinamica, tritaria e interconnessa con ogni parte di sé e con ogni altro organismo, percorso a sua volta da infiniti Transe. Il punto di vista dinamico ci fornisce una chiave di lettura adeguata per operare in un mondo dove ogni condizione - da un'attacco di panico al potere politico, da un tumore all'amore romantico - in quanto Transe, non esprime uno stato immutabile ma contiene già in sé la direzione e la forza per la sua trasformazione. Si tratta di un mondo dove vige la regola dell'unità tritaria (il tre che è uno), un mondo che se percepito incoraggia il Modo Ulteriore, invitando al trascendimento dei dualismi, prefigura la Seconda Attenzione suggerendo lo sguardo oltre i confini.

Un mondo che, ancora una volta, sussurra il vuoto della disidentificazione al soggetto dell'esperienza (Il Padrone della Visione). Egli infatti, leggendo il Transe Elementare da un punto di vista empirico si troverà al centro di una unità tritaria composta da: soggetto-evento-osservazione. Se la natura dell'evento è tritaria, dinamica e interconnessa e questa può essere considerata un'affermazione scientifica, ne conseguirà che il soggetto e l'osservazione dovranno avere un atteggiamento sinergico e coerente. Il soggetto dovrà essere in grado di fare del due l'uno, secondo le indicazioni del Modo Ulteriore, l'osservazione dovrà passare dallo zero della disidentificazione per assistere senza interrompere il flusso.

Il vuoto

Ecco allora che il vuoto, l'eterno scordato, ancora una volta bussava alla porta chiedendo attenzione. Il vuoto, infatti, come ci ricordano i fisici Hey e Walters (Zohar, 1990) non è il luogo dove non avviene nulla bensì "una zuppa ribollente di coppie di particelle-antiparticelle virtuali"; il vuoto, ribadisce la Zohar (1990), non è vuoto ma è piuttosto, la realtà basilare, fondamentale e fondante di cui ogni cosa dell'universo (compresi noi stessi) è espressione. Nell'ambito quantistico il vuoto appare come il campo dei campi, il luogo dove si palesano le molteplici manifestazioni, nel quale si esprimono le potenzialità del vivente, si agi-

tano i diversi Transe, affiorano i contenuti della coscienza. Per di più ancora una volta le conclusioni dei fisici coincidono con quelle dei mistici, si ricordi l'Atman, il Sé della tradizione vedanta, il conoscitore ultimo, la pura coscienza substrato dell'intero mondo manifesto, il non nato, eternamente presente, infinito e senza cambiamento. Oppure si consideri Krishnamurti secondo il quale la coscienza è i suoi contenuti e il vuoto è il fondamento, cioè la pura coscienza che si svela oltre la coscienza stessa.

Ci troviamo così, ancora una volta, di fronte al paradosso. Da un lato il vuoto è l'essenza, il puro spirito, la pura coscienza, il Sé, ma dall'altro, il vuoto è anche pieno. Questo significa che per conoscere la realtà ultima bisogna coglierlo ma per coglierlo bisogna svuotarlo dal momento che i saggi d'ogni tempo ammoniscono: per cogliere il vuoto bisogna fare il vuoto, la coscienza appare quando i suoi contenuti scompaiono, la realizzazione del Sé sta nella sua trascendenza, Dio risiede oltre Dio.

Il modello della coscienza indicato dalle diverse tradizioni spirituali come un percorso di ritorno all'uno, un viaggio di riunificazione, re-ligione, appunto, della parte al tutto delinea dal punto di vista evolutivo un Transe Elementare composto dall'unità trinarica: contenuti- coscienza- vuoto. Triade quest'ultima che sottende una trama nella quale il soggetto dell'esperienza, il nostro Padrone della Visione è invitato a quello che potremmo definire con Jung, un processo d'individuazione, un percorso di graduale completamento dell'Io nel Sé. Completamento che, paradossalmente si compie attraverso il graduale svuotamento del pieno, la purificazione nel vuoto da parte della coscienza dei contenuti della storia personale: il passaggio dallo zero.

Il primo confine

Di che trama stiamo parlando?

Abbiamo detto che la storia della conoscenza si è snodata attraverso, nominazione, numerazione, classificazione, misurazione. Stiamo suggerendo la possibilità per una scienza della coscienza di trascendere e includere le categorie precedenti nell'attenzione Un attenzione che come abbiamo visto amplia i suoi confini cognitivi in direzione dell'ambiente interno e soprattutto lungo un continuum che espandendo percezione, memoria e apprendimento si estende evolutivamente negli stati transpersonali della coscienza.

Abbiamo visto che tale processo evolutivo può essere scandito per salti verticali lungo un processo che attraversa diversi Sistemi di Coscienza. Ogni Sistema di

Coscienza successivo offre un quadro di maggiore intensità energetica, maggiore fluidità materica e maggiore espansione della coscienza tale da rendere più agevole l'accesso alla Seconda Attenzione. Vogliamo qui ora ricordare come la Seconda Attenzione fornisca maggiori garanzie di contemplazione della "realtà" per quella che è. Ricordiamo qui, con Krishnamurti che realtà deriva da res, cosa e che le cose sono in una relazione di reciproco condizionamento. Ogni cosa può essere nominata, numerata, classificata, misurata, mediante la prima attenzione, ma non ci dirà mai nulla sulla verità, dal momento che la verità non è una cosa, essa risiede altrove, nel Mondo dell'Essenza.

Una scienza della coscienza in definitiva si occupa di verità, di essenza, quindi non può utilizzare gli strumenti della prima attenzione se vuole dirci qualcosa che offra garanzie di validità. Alla verità si accede per insight, l'uomo di verità ci dice Bohm , vede tutte le cose e nel farlo comprende la realtà. Ricordiamo che comprendere significa abbracciare tutto, cioè fare lo zero e cogliere il campo nel quale si realizzano gli eventi. La realtà sono gli eventi, la verità è il tutto-nulla nel quale si compiono, la realtà è il tamburo, la verità è la vibrazione, il suono, realizzato dal dialogo partecipativo tra il tamburo e il campo che lo comprende, tra il pieno e il vuoto.

Allo stesso modo per cogliere la verità la mente deve essere vuota di realtà. Per continuare con la metafora del tamburo, vuota di realtà, non sta a significare che il tamburo in quanto realtà non ci deve essere. Senza tamburo non c'è suono, senza realtà non c'è verità, senza contenuti della mente non ci può essere disidentificazione da essi. Mente vuota significa mente disidentificata dai propri contenuti, mente che coglie i contenuti e il campo, il pieno e il vuoto. In questo modo, il Modo Ulteriore della Seconda Attenzione, ci si può accorgere che l'universo è in Transe, cioè si possono contemplare le cose come sono. Ricordiamo che esiste un termine per descrivere l'atto di contemplare le cose come sono: teoria. La teoria della Seconda Attenzione è contemplazione delle cose come sono, cioè riconoscimento dei condizionamenti che le influenzano reciprocamente, è visione della trama, delle regolarità della loro struttura, delle leggi che ne governano i processi.

Riconsideriamo ora l'evento sottoposto ad indagine secondo la teoria della Seconda attenzione. La prima cosa da dire è che l'evento è un confine: senza confine non esiste l'evento. Potremmo ridefinire la dinamica originaria in questi termini: nessun confine, tutto, nessun evento, nulla. Rappresentiamola con un cerchio:

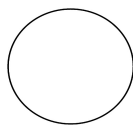


Fig.4
Il primo confine

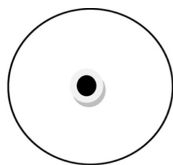
I mistici potrebbero descrivere questa condizione con termini quali: Amore, Tutto, Dio, Essenza, Zero, Nirvana, Tao, Nagual, Akasha, Coscienza Suprema, la nuova scienza userebbe termini quali: Vuoto Creativo, Coscienza Transpersonale, Ordine Implicato, Matrix, Campo, Olomovimento, Flusso interconnesso. Potremmo aggiungere che questo sia il luogo della verità, l'altrove che sta oltre ogni mappa, il luogo di cui si può fare esperienza mediante la Seconda Attenzione, di cui si può dire cosa non è, a cosa assomiglia, come raggiungerlo ma di cui non si può dire nulla.

Oltre questo luogo, al momento in cui il primo confine viene tracciato inizia la realtà: l'oggetto della scienza, il regime della prima attenzione. La scienza della coscienza ha la presunzione di occuparsi del dialogo partecipativo tra verità e realtà per gettare un occhio oltre la siepe della realtà, nei territori della verità: il regime della Seconda Attenzione. Il momento in cui viene tracciato il primo confine assume di conseguenza un'importanza fondamentale dal momento che la posizione che assumeremo nei confronti del primo confine influenzerà la nostra visione del mondo riguardo a tutti gli altri confini. Vorremmo sottolineare che questo è il luogo dove nasce la mente individuale, l'io, il giudizio, il primo condizionamento e il conseguente attaccamento, la madre di tutte le identificazioni.

Crediamo che una delle prime garanzie epistemologiche che uno scienziato della coscienza dovrebbe offrire sia la esternazione della sua posizione sul primo confine, l'errore sul quel fonda la sua teoria. Dal momento che ciascuno di noi, in quanto cosa tra cose, soggetto reale tra soggetti reali, oggetto reale tra oggetti reali è condizionato dalla propria imprescindibile posizione nel mondo, dal momento che in quanto condannati alla parzialità, non possiamo avere la pretesa di essere imparziali, ci resta, in quanto esseri umani, prima che scienziati della coscienza, il dovere morale di, buona o cattiva che sia, vedere la nostra parzialità e disidentificarci da essa mediante la Seconda Attenzione piuttosto che rimanerne identificati indugiando nella gabbia della prima attenzione.

Da parte nostra vogliamo tracciare il primo confine del dialogo partecipativo tra

tutto e nulla, nominando l'evento semplice. Che raffigureremo con un punto.



Pic.5

The mere event

L'evento semplice sta a definire ogni atto di esperienza, si tratti del Big bang, di Dio, della torta di mele, del mio fegato, della costellazione del Leone o dell'amore coniugale. Facciamo notare che nominare Dio, o l'amore o il Big bang è facile, basta un istante, ma che i contenuti che questi termini esprimono sono di una complessità e di un valore così inesorabilmente superiore ad ogni nostra possibilità di comprensione tali da imporre come ulteriore garanzia epistemologica per lo scienziato della coscienza, l'obbedienza all'umiltà. Ridurremo il campo di indagine sull'evento semplice alla questione che più ci riguarda, il dialogo tra l'individuo e il suo ambiente, il microcosmo organismico e il macrocosmo multiversico.

La dinamica originaria

Il secondo confine che vogliamo tracciare è quello della Dinamica Originaria, affermando che sia macrocosmo che microcosmo sembrano obbedire ad una legge trinatoria. Stiamo affermando che l'evento semplice è un evento incessante, interconnesso di natura partecipatoria e trinatoria animato da una Dinamica Originaria che si esprime mediante polarità e ritmo.



Fig. 6

La Dinamica Originaria

Abbiamo chiamato Transe l'evento semplice, partecipatorio e trinario. Diciamo il Macrocosmo è in Transe, diciamo il Microcosmo è in Transe.

La Dinamica Originaria, la trama, la struttura del processo degli eventi è un gioco giocato da due polarità e dalla loro interazione mediante modelli ritmici: il principio maschile, il principio femminile, e le infinite modalità della loro unione e

della loro separazione.



Fig. 7
L'unità tritaria

Tracciamo ora un terzo confine suggerendo che tutte le infinite possibilità siano riconducibili a due aspetti archetipici di base: armonia o disarmonia, risonanza o interferenza per usare un termine mutuato dalla fisica quantistica. Diciamo che a livello microcosmico organismico l'armonia ha una sua forma e la disarmonia ha una sua forma le quali estendono il loro isomorfismo su tutti i livelli che si vogliano prendere in considerazione.

Sul versante soggettivo l'evento disarmonico assumerà una connotazione di malessere, un senso di blocco, di mancanza di fluidità, di fatica e contrasto con le cose come sono. Un senso di distanza da se stessi e dal proprio codice interno, la percezione di essere imprigionati in un circolo vizioso in preda ad emozioni distruttive quali paura, risentimento, invidia, gelosia, insoddisfazione e così via. Sul piano clinico, oggettivo l'evento disarmonico assumerà caratteri di sintomatologia patologica, all'osservazione dei diversi distretti organismici si noteranno evidenze quali: asimmetrie diffuse, contrazioni croniche, opacità, presenza di ammassi concentrati, addensamenti, intrusioni, interruzioni, scarsa mobilità, assenza di pulsazione e vitalità. In una parola il blocco della dinamica originaria e la conseguente interferenza tra modelli ritmici produrrà un isomorfismo del malessere, chiaramente riconoscibile nella fenomenologia organismica, indicativo di quello che stiamo chiamando: transe cronicizzato.



Blocco
Dinamica Originaria



Disarmonia



Interferenza

Fig.8
Transe Cronicizzato: Isomorfismo del malessere

A sua volta l'evento armonico sul versante soggettivo assumerà una connotazione di benessere accompagnato da un senso di fluidità e leggerezza, di scomparsa a se stessi e contemporaneamente di adesione piena al proprio codice interno. La percezione interiore sarà di pace e armonia, sembrerà che tutto sia perfetto così e si compia senza sforzo, che ogni cosa si metta a posto da sé e che tutti gli eventi concorrano in un circolo virtuoso orientato al bene comune. Si avvertirà la mente vuota e il cuore leggero unitamente all'affiorare di pensieri ed emozioni positive quali la fiducia, l'amore, la compassione, l'accettazione e così via. Sul piano clinico, oggettivo l'evento armonico assumerà caratteri di buona salute e pieno compimento, all'osservazione dei diversi distretti organismici si noteranno evidenze quali: luminosità, fluidità, brillantezza, vivacità, armonia, libertà, rispetto, sinergia, condivisione, pulsazione e risonanza.

In una parola il rispetto della dinamica originaria e la conseguente risonanza tra modelli ritmici produrrà un isomorfismo del benessere, chiaramente riconoscibile nella fenomenologia organismica, indicativo di quello che stiamo chiamando: transe equilibrato.



Fig. 9
Transe equilibrato: isomorfismo del benessere

Una cartografia organismica

Sia che l'oggetto dell'indagine appartenga all'ambiente esterno (macrocosmo multiversico) o all'ambiente interno (microcosmo organismico), sia che i dati provengano dall'ambiente esterno (macrocosmo multiversico) o dall'ambiente interno (microcosmo organismico), l'oragismo si caratterizza come il luogo delle operazioni, lo spazio dove le Evidenze Cliniche Esplicite (ECE) e le InerENZE Essenziali Iimplicite (IEI) convergono. Sarà nell'organismo pertanto che l'esperienza potrà venire letta secondo una dimensione qualitativa e qualitativa. I dati raccolti potranno ad esempio venire letti in base al loro rispetto o meno della dinamica originaria e alla loro aderenza agli isomorfismi citati. A livello organismico i contenuti delle ECE e delle IEI sono organizzati su diversi livelli sottosistemici.

I sottosistemi microcosmici del Sé organismico che potremmo riconoscere allo

stato attuale delle conoscenze, tracciando una serie di sottoconfini sono: particelle subatomiche, atomi, sottomolecole organiche, dna, cellule, tessuti, organi, sistemi, organismo. Le ECE e le IEI altro non sono che le informazioni che le citate strutture inviano alla coscienza. Con il termine Veicoli Microcosmici, tracciamo un'altra serie di sottoconfini per indicare alcune diverse modalità di organizzare l'informazione all'interno del Sé organismico: le costellazioni organismiche. I cinque corpi citati, provengono dalla tradizione mistica, si pensi ai Kosha (lett. involucro o guaina) i cinque corpi della scuola filosofica dell' Advaita Vedanta che rivestono l' Atman, l'essenza immortale fatta di pura beatitudine, oppure alla tradizione ermetica (Bardon, 1978) o alla teosofia di Besant (1962) e Leadbeater (Besant, Leadbeater, 1990)

Il cosiddetto corpo o veicolo fisico organizza e invia le informazioni sotto forma di sensazioni. Il corpo o veicolo energetico organizza e invia informazioni sotto forma di sensazioni sottili quali battiti, pulsazioni, flussi, ritmi, formicolii, ecc...

Il corpo o veicolo emotivo organizza e invia informazioni sotto forma di stati d'animo sentimenti, emozioni, bisogni, desideri, ecc... Il corpo o veicolo mentale organizza e invia informazioni sotto forma di visioni del mondo, paradigmi, ricordi, immagini, pensieri, ecc... Il corpo o veicolo spirituale o mentale superiore organizza e invia informazioni sotto forma di contenuti transpersonali, insight, intuizioni, visioni, ecc...

La suggerita cartografia su cinque livelli, ci consente di organizzare la fenomenologia organismica secondo costellazioni che abbracciano il Sé nella sua totalità psico-fisica e ci forniscono luoghi e forme dell'armonia o della disarmonia, della fluidità o dell'interruzione, della cronicizzazione o dell'equilibrio e in ultima analisi, dell'identificazione o della disidentificazione. Sono disponibili peraltro nella storia delle tradizioni mistiche, degli studi sugli stati di coscienza, delle acquisizioni empiriche delle psicoterapie esperienziali diversi modelli in grado di fornire una standardizzazione ai dati che convergono dalle costellazioni organismiche

Contenuti Microcosmici

Sensazioni

Sensazioni sottili

Stati d'animo, sentimenti, emozioni,
bisogni, desideri, ecc.

Visione del mondo, paradigmi, ricordi,
immagini, pensieri.

Contenuti transpersonali: insight,
intuizioni, visioni , etc

Veicoli Microcosmici

Corpo fisico

Corpo energetico

Corpo emotivo

Corpo Mentale

Corpo spirituale o mentale superiore

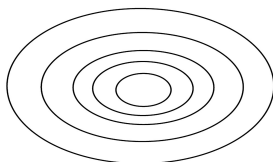


Fig. 10
Costellazioni Organismiche

Da parte nostra proseguiamo integrando la cartografia organismica suggerita in una cartografia più ampia che comprenda i sistemi di coscienza citati dal momento che la coscienza del Padrone dei Dati, elabora le informazioni ricevute in base al sistema di coscienza attivo.

Una cartografia dei sistemi di coscienza

Anche la cartografia dei Sistemi di Coscienza attinge alle tradizioni citate e subisce l'influenza dei tre mondi di Eccles (1973), in particolare della tripartizione da lui suggerita del mondo della coscienza in Outer Sense, Inner Sense, Pure Ego.

Abbiamo proposto dei sottoconfini tracciando un percorso evolutivo della coscienza che procede per salti verticali da un Mondo della Conoscenza dove il salto da compiere è dalla dimensione reattiva della coscienza istintiva a quella riflessiva della coscienza razionale, a un Mondo della Consapevolezza dove il salto in gioco va dalla dimensione riflessiva della coscienza razionale a quella dell'osservazione tipica della coscienza intuitiva, a un Mondo dell'Essenza dove il passaggio che si schiude si snoda dall'osservazione della coscienza intuitiva all'essere della coscienza transpersonale. Procedendo sul percorso si assiste ad un graduale aumento di complessità che produce un incremento del livello energetico, una maggiore fluidità sul piano materico e ad un'espansione della coscienza, condizioni che tendono a favorire l'accesso alla Seconda Attenzione.

Sistemi di coscienza

Mondo della Conoscenza

Inconscio/Coscienza
Coscienza istintiva/coscienza razionale

Mondo della Consapevolezza

Coscienza/consapevolezza
Coscienza intuitiva

Mondo dell'essenza

Coscienza transpersonale
Consapevolezza/essenza

Attenzione

Prima Attenzione



Seconda Attenzione

Fig. 11
Sistemi di Coscienza

Potremmo procedere oltre integrando la mappa dei Sistemi della Coscienza con i livelli della coscienza proposti da Wilber (1995), avremmo così a disposizione una cartografia di sottosistemi della coscienza come da schema seguente:

Sottosistemi della Coscienza

- Coscienza unitiva/Non duale
- Non duale
- Coscienza Intuitiva
- Casuale
- Psicico
- Coscienza Razionale
- Razionale
- Mitologico
- Coscienza istintiva
- Magico
- Arcaico

Attenzione

Prima Attenzione



Seconda Attenzione

Fig. 11
Sottosistemi di Coscienza

Cartografia dei dualismi

E' ora possibile integrare le costellazioni organismiche e i suoi veicoli con il percorso evolutivo della coscienza organizzandoli in una cartografia che prenda in considerazione i diversi distretti organismici. Proponiamo qui di seguito una lettura della fenomenologia organismica e delle sue costellazioni secondo una cartografia che prenda in considerazione i diversi distretti organismici fondandosi sulla millenaria tradizione dei chakra e le sue elaborazioni successive ad opera delle Psicoterapie Esperienziali ed in particolar modo da parte di Reich e Lowen. Il termine Chakra, come è risaputo proviene dal sanscrito e significa "ruota", ma ha molte accezioni tra le quali quella di "plesso" o vortice. È un termine con il

quale nella filosofia induista si descrive la fisiologia energetica della forza vitale. Nella tradizione occidentale vengono identificati con il nome di Centri di Forza. In occidente se ne ebbe menzione per la prima volta nel testo *Theosophia Practica* di Johann Georg Gitchel nel XVIII secolo, ma raggiunsero la notorietà all'inizio del secolo scorso con la traduzione di due testi indiani *Sat-Cakra-Nirupana* e il *Padaka-Pancaka* operata da Sir John Woodroffe. Reich e Lowen propongono una lettura psico-corporea fondata su sette diaframmi disposti lungo l'asse corporeo dalla pelvi al vertice del capo che coinvolgono in quella che definiscono identità funzionale: strutture muscolari, atteggiamenti emotivi e abitudini mentali.

Operando una sintesi ed un'elaborazione secondaria dei modelli citati sulla base della nostra esperienza clinica che conta oltre trentamila ore di lavoro nell'arco di ventotto anni ci sentiamo di proporre una cartografia di sette dualismi fondamentali. Tali dualismi, coincidono in termini psicologici con la *Hierarchy of Needs*, la scala dei bisogni di Maslow e in termini topografici sono sovrapponibili ai Chakra e ai diaframmi Reichiani e delineano un percorso evolutivo della Coscienza ritracciabile nel Sé Organismico. L'ipotesi è che le diverse costellazioni organismiche (mediante le ECE e le IEI che in esse convergono grazie ai veicoli microcosmici) oltre che indicarci armonie e disarmonie mediante l'isomorfismo del malessere e del benessere, siano in grado, in base ai differenti luoghi nei quali si manifestano nell'organismo, di dirci qualcosa sul percorso evolutivo della coscienza del soggetto in questione ed in particolare sul suo grado di identificazione o disidentificazione con i contenuti della propria storia personale.

La proposta è di tracciare sette confini: *Vivo/Muoio, Piacere/Dolore, Vinco/Perdo, Amo/Odio, Lascio/Tengo, Giudico/Osservo, Io Sono/Sono Io*. Procedendo dalla base della colonna al vertice del capo, tali confini tracciano degli ordini di energia/materia/coscienza organizzati secondo una sequenza evolutiva. Come sappiamo ogni confine indica o preclude. Preclude se ci si identifica con i suoi contenuti operando nella prima attenzione, indica se lo si trascende, disidentificandosi dai suoi contenuti mediante la Seconda Attenzione. Ogni dualismo è caratterizzato dall'identificazione con una determinata costellazione di bisogni e viene superato quando la disidentificazione consente l'accesso al rispettivo Ordine dell'Amore, vale a dire, un salto verticale a quel livello di energia/materia/coscienza che era bloccato dall'identificazione. Procedendo dal basso all'alto si incontrano così, come nella Piramide di Maslow, o nei livelli di Wilber, dualismi e identificazioni sempre meno primarie e limitanti, si realizzano condizioni nelle quali aumenta il livello di energia, di fluidità e di espansione della coscienza e

pertanto di libertà dall'identificazione. Non è questa la sede per la presa in esame dettagliata dei dualismi e degli strumenti per trascenderli, ci vogliamo qui limitare a sottolineare la loro funzione topica al servizio dell'Epistemologia della Seconda Attenzione e di una scienza in prima persona. Gli Ordini del Confine e gli Ordini dell'Amore organizzano le costellazioni organismiche in una cartografia che presenta diversi mondi ologarchicamente strutturati e topicamente individuabili e isomorficamente rappresentabili. Il mondo del confine vivo/muoio, ad esempio presenterà sensazioni di contrazione, chiusura, precarietà, così come emozioni di paura o insicurezza e pensieri di diffidenza. Verrà trasceso se e quando l'ordine dell'amore per l'esistenza riuscirà ad attivare l'energia sufficiente ad andare verso la vita, alla ricerca del piacere. E così via. La dinamica originaria, in definitiva, si ripresenta ad ogni confine, è inerente ad ogni dualismo in corrispondenza del quale le costellazioni organismiche ci danno informazioni standardizzabili, circa, il soggetto dell'esperienza, il nostro Padrone dei Dati. Le ECE e le IEI organizzate nelle costellazioni organismiche ci parleranno di armonia o disarmonia, identificazione o disidentificazione, benessere o malessere, bisogni o qualità, conflitti o risorse, Sistemi e Sottosistemi di Coscienza.

Ordini del Confine

Io Sono/Sono Io
Giudico/Ossero
Lascio/Tengo
Amo/Odio
Vinco/Perdo
Piacere/Dolore
Vivo/Muoio

Ordini dell'amore

Io sono-Essenza
Io vedo-Consapevolezza
Io mi esprimo-Creatività
Io amo-Amore
Io posso-Potere
Io sento-Piacere
Io esisto-Esistenza

Fig. 12
Cartografia dei dualismi

Le garanzie

Ora se i confini che abbiamo tracciato: evento semplice, dinamica originaria, isomorfismo del malessere, transe cronicizzato, isomorfismo del benessere, transe equilibrato, costellazioni organismiche, ordini del confine, hanno una loro garanzia di validità, possiamo chiudere il cerchio. Una scienza della coscienza potrebbe, mediante l'Epistemologia della Seconda Attenzione, grazie ai suoi strumenti operativi su azione, pensiero, emozione (Modo Ulteriore, Seconda Attenzione, Padronanza del Transe) estendere la sua giurisdizione su quell'area alla superficie

del contatto tra realtà e verità, per dirci con umiltà e consapevolezza qualcosa sul Mondo dell'Essenza, sulle leggi che lo reggono e sugli strumenti per rispettarle. Dovrebbe farlo chiedendo prima di tutto al Padrone dei Dati, che dovrà essersi necessariamente proposto come soggetto dell'esperienza in prima persona, di fornire le sue garanzie di disidentificazione. Garanzie che potrebbero articolarsi secondo un dimensione storica, una epistemologica e una esperienziale.

Le garanzie storiche potrebbero comprendere su un piano documentale, le diverse fonti tradizionali e più recenti a sostegno della proprie affermazioni, ma anche su un piano personale oltre ai classici curriculum vitae e studiorum, le esperienze di vita gli incontri, gli insegnamenti, che hanno contribuito in modo più significativo, a fornirgli gli elementi per sostenere le proprie tesi. Le garanzie epistemologiche sono state oggetto di questo lavoro sotto la definizione epistemologia della Seconda Attenzione. Le garanzie esperienziali, potrebbero caratterizzarsi come la dimensione riconducibile in qualche modo a costanti quantificabili, dal momento che l'affiancamento delle ECE con le IEI fornirà un materiale facilmente confrontabile con le mappe di riferimento. Vogliamo con questo dire che l'indagine dovrà comprendere necessariamente l'oggetto e il soggetto, vale a dire le Evidenze Cliniche Esplicite (ECE) e le InerENZE Essenziali Implicite (IEI). Sia che l'oggetto dell'indagine appartenga all'ambiente esterno (macrocosmo multiversico) o all'ambiente interno (microcosmo organismico), sia che i dati provengano dall'ambiente esterno (macrocosmo multiversico) o dall'ambiente interno (microcosmo organismico), il Padrone dei Dati dovrà essere in grado di dimostrare la sua Padronanza del Transe, vale a dire la sua dimenstichezza nel cogliere il campo che comprende e unifica oggetto e soggetto integrando nei dati la presentazione delle Evidenze Cliniche Esplicite (ECE) e l'esternazione delle InerENZE Essenziali Implicite (IEI).

Risulta evidente che i confini qui tracciati sono arbitrari e non hanno alcuna pretesa di universalità, si tratta di alcune IEI qui esternalizzate per rendere esplicite le mappe con le quali abbiamo cercato di delineare un percorso in un territorio. Il suggerimento è che un Padrone dei Dati che voglia fornire garanzie esperienziali di validità, potrebbe includere tra i dati le sue IEI, vale a dire sensazioni, emozioni, bisogni, aspirazioni, desideri, paure, pensieri, intuizioni, sogni, visioni, raccolti rigorosamente qui ed ora secondo l'Epistemologia della Seconda Attenzione.

L' Epistemologia della Seconda Attenzione mette a disposizione un metodo di osservazione fondato sul Modo Ulteriore, una fenomenologia stato-specifica, fondata sul Sé Organismico e sul senso sentito nei suoi diversi livelli psico-fisici, una

cartografia che suggerisce strutture archetipiche grazie alle quali organizzare i dati raccolti, le ECE e le IEI e riconoscere dove sia posizionato sul territorio il Padrone dei Dati, per esempio rispetto al grado di disidentificazione, o all'isomorfismo del malessere, o all'applicazione del Modo Ulteriore, o alla Padronanza del Transe e relazionarsi di conseguenza.

Questo consentirà, qualora se ne avverta l'esigenza di elaborare i dati raccolti secondo logiche quantitative o qualitative affiancando con la manovra a tenaglia che Bateson suggeriva i dati dell'esperienza con dati materici raccolti con metodi scientifici standard. Allo stesso modo altri lettori che operino per una scienza della coscienza potranno integrare i suggerimenti qui descritti all'interno delle proprie mappe e degli specifici metodi di osservazione in modo da attivare sinergie utili all'incremento di una consocenza che voglia fornire garanzie di validità. Sembrerà forse poco, ma va ricordato che la verità ha a che fare col vuoto e la saggezza con il non giudizio, sembra inoltre che l'essenziale sia invisibile agli occhi, la ricerca di certezze una tentazione illusoria oltre che figlia della paura e che le esperienze più autentiche sono incommensurabili e irripetibili.

BIBLIOGRAFIA

- Aivanhov O.M.,(1998), *Centri e corpi sottili aura, plesso solare, centro hara, chakra*, Edizioni Prosveta.
- Avalon A.(1992), *Il Potere del serpente*, Ed. Mediterranee, Roma.
- Bardon F., (1978), *Iniziazione all'ermetica*, Astrolabio, Roma.
- Bateson G. (1976), *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano.
- Berg Y. (2005), *Il potere della Kabbalah*, Tea, Milano.
- Besant A., (1990), *Unità essenziale di tutte le religioni*, I Dioscuri, Genova.
- Besant A., Leadbeater C.V., (1962) *Cenni sulla morte*, Società Teosofica Italiana, Roma.
- Bohm D., Krishnamurti J., (1986) *Dove il tempo finisce*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Capra F. (1987), *Il Punto di Svolta*, Feltrinelli, Milano.
- Castaneda C., (1970), *A Scuola dallo Stregone*, Astrolabio, Roma.
- Dalai Lama, Goleman D. (2003), *Le emozioni distruttive*, Mondadori, Milano.
- Eccles, J. (1973), *Brain, Speech, and Consciousness: The Understanding of the Brain.*, McGraw-Hill Book Company.
- Eliade M. (1974), *Lo Sciamanesimo e le Tecniche dell'Estasi*, Mediterranee, Roma.
- Esler R. (1996), *Il calice e la spada*, Pratiche, Parma.
- Falzoni Gallerani F. (2008), *L'io Trasparente*, vol II, A.R.A.T., Milano.
- Ferrer G., (2010), *Una re-visione della psicologia transpersonale*, Crisalide, Spigno Saturnia.
- Feynmann R.P. (1980), *QED*, Adelphi, Milano.
- Gitchel J. G., (1723), *Theosophia Practica*.

- Hartelius G., (2007), *Quantitative Somatic Phenomenology*, Journal of Consciousness Studies,
- Hazarat Inayat Khan, (1990), *The Sufi Message, Philosophy, Psychology Mysticism*, Publ. Motilal Banarsidass.
- Humphreys C. (1964), *Il Buddismo*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Husserl E., (2002) , *Introduzione generale alla fenomenologia pura*, Torino: Einaudi,
- Khun T. (1978), *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*, Einaudi, Torino.
- Krishnamurti J., (1973), *La Sola Rivoluzione*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Lattuada P.L. (1994), *Il Modo Ulteriore*, Meb, Padova.
- Lattuada P.L. (1998), *Biotransenergetica*, Xenia, Milano.
- Lattuada P.L. (2004), *Oltre la mente*, Franco Angeli, Milano.
- Lattuada Pier Luigi, *L'arte medica della guarigione interiore*, Franco Angeli 2008.
- Lowen A. (1982), *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano.
- Maestro Eckhart (1982), *Trattati e Prediche*, Rusconi, Milano.
- Maslow A. (1971), *Verso una Psicologia dell'Essere*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Naranjo C. (1989), *How to Be, Meditation in Spirit and Practice*, Tarcher, Los Angeles.
- Panikkar R. (2001), *I Veda. Antologia dei testi fondamentali della tradizione vedica*, Rizzoli, Milano.
- Perls F. (1976), *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Popper K R., (2009), *Congetture e confutazioni. Lo sviluppo della conoscenza scientifica*, Il Mulino, Bologna.
- Popper K.R., (1984), *Poscritto alla logica della scoperta scientifica, vol 1: Il realismo e lo scopo della scienza*, Milano, il Saggiatore.
- Reich W. (1973), *Analisi del Carattere*, SugarCo, Milano.
- Scott, J., (1998). *In Praise of Dharmadhatu*, edited by Ari Goldfiel.
- Sellars W., (2007), *La filosofia e l'immagine scientifica dell'uomo*, Armando, Roma.
- Stapp H.P., (2007), *Mindful Universe: Quantum Mechanics and the Participating Observer*. Springer.
- Suzuki D.T. (1976), *Introduzione al Buddismo Zen*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Suzuki, D.T., (1976), *Introduzione al Buddismo Zen*, Astrolabio Ubaldini , Roma..
- Tart, C.T. (1977), *Stati della Coscienza*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Varela F. J.. 1996 ."Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem." in *Journal of Consciousness Studies*.
- Varela F., Maturana H. (1985), *Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*, Marsilio, Venezia.
- Varela F.J., Thompson E., Rosch E., (1992), *La via di mezzo della conoscenza*, Feltrinelli, Milano.
- Vivekacūḍāmaṇi. *Traduzione e commento di Raphael*, Ed. Asram Vidya, Roma.
- Watts A.W. (1977), *Il Tao, la Via dell'Acqua che Scorre*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Wilber K. (1995), *Sex, Ecology, Spirituality, The Spirit of Evolution*, Shambhala, Boston U.S.A.
- Wilber K. (1996), *A Brief History of Everything*, Shambhala, Boston U.S.A.
- Zohar D. (1990), *L'io ritrovato*, Sperling e Kupfer, Milano.

L'approccio transpersonale in 15 domande

VITOR JOSE F. RODRIGUES, PHD.

Psicologo e psicoterapeuta, scrittore (dieci libri pubblicati), già docente universitario ricercatore in Psicologia e parapsicologia. Trainer nel campo del Transpersonale da più di 14 anni.

RIASSUNTO: Quali i requisiti di validità per un nuovo approccio scientifico? La psicologia Transpersonale reclama un ampio riconoscimento di validità come qualsiasi altro approccio psicologico. A sostegno di ciò dimostra la propria capacità nel fornire risposte esaurienti ai quesiti che incontrano tutte le varie tecniche psicologiche. Nel seguente articolo Vitor Rodrigues si cimenta evidenziando questa realtà attraverso 15 argomenti che caratterizzano la teoria e la pratica transpersonale. Elenandone solo alcuni: quali sono i suoi campi di indagine, applicazione e ricerca scientifica? Quali sono i principi sottesi alla sua teoria sugli esseri umani? E' in grado di offrire ulteriori conoscenze? E' aperta al dialogo con altri metodi e tecniche?

1. Ha aree di indagine, applicazione, ricerca e pratica chiaramente definite.

La psicoterapia transpersonale è un approccio inclusivo che si aggiunge all'indagine, alla ricerca, alle conoscenze di base e alle pratiche della psicanalisi e delle altre scuole di psicoterapia comportamentale e umanistiche istituite prima di essa.

Tale forma di psicoterapia riconosce l'intera gamma dell'esperienza umana dal pre-personale allo sviluppo transpersonale, e da un funzionamento anormale a comportamenti sani, fino alla coscienza spiritualmente orientata e trascendente. E' un approccio che espande la ricerca e le pratiche psicologiche nelle aree degli studi della coscienza, del rapporto corpo-mente, dell'esperienza spirituale e della

trasformazione.

La psicoterapia transpersonale asserisce che gli esseri umani non possono essere compiutamente definiti e compresi senza un chiaro riferimento al fatto che sono autocoscienti: questa è la ragione per cui si prende in considerazione il concetto di identità. Perfino il concetto di cultura, con tutte le sue diverse sfaccettature, non ha senso se non riconosciamo che questa cultura è fatta per esseri che hanno coscienza delle loro esperienze, cioè sono umani; ha senso solo perché è costruita per persone che la sperimentano.

Conseguentemente la psicoterapia transpersonale è prevalentemente interessata allo studio della coscienza umana e alle sue molte modalità. Poiché il campo di ricerca principale della psicoterapia transpersonale è la coscienza e l'impatto delle diverse modalità e dei diversi stati di coscienza sul comportamento umano, la cognizione e l'identità, essa si rifà in modo peculiare a cartografie di coscienza che ne descrivono gli stati e le aree principali e alle psico-tecnologie che vengono usate per indurre cambiamenti negli stati di coscienza.

Alcune delle modalità della coscienza umana che vengono pertanto indagate e su cui si lavora nella pratica psicoterapeutica sono: 1) modificazioni patologiche quantitative, come il restringimento del campo di coscienza, l'obnubilamento, lo stupore, il coma o l'ipervigilanza; 2) cambiamenti patologici qualitativi come gli stati deliranti, confusione, stati onirici e "twilight" e stati dissociativi; 3) e infine cambiamenti positivi, i corrispettivi sani dei precedenti, quali l'espansione del campo di coscienza, una concentrazione e attenzione intense, chiarezza estrema, dissociazione intenzionale, transe medianiche all'interno di contesti sociali adattivi, cambiamenti nel livello apparente di coscienza con accesso a presunte realtà parallele, o addirittura ad altri universi senza però il seguito di sintomi patologici, ed esperienze sensoriali di luce, colori, vibrazione, profumi con caratteristiche non ordinarie. Alcune delle tecnologie per indurre cambiamenti negli stati di coscienza sono la meditazione, le tecniche di rilassamento, l'ipnosi, la respirazione, lo yoga, la transe dance, l'immaginazione guidata, il biofeedback e il sonic driving.

Una premessa tipica della psicoterapia transpersonale è che i cambiamenti nello sviluppo della coscienza descritti nelle cartografie si accompagneranno con cambiamenti nell'Identità, dato che la loro espressione facilmente osservabile, ancora una volta, non ha senso senza un osservatore consapevole. Anche il modo in cui l'alleanza terapeutica si sviluppa implica, per i terapeuti transpersonali, una preparazione speciale affinché essi stessi siano profondamente consapevoli e centrati in se stessi, e prestino una serrata attenzione agli stati di coscienza del

cliente e a come egli gestisca l'identità, le emozioni e la catarsi attraverso di essi. Tutto ciò, a sua volta, mette il terapeuta in grado di trattare con grande efficacia condizioni in cui l'identità e la sua gestione sono di primaria importanza. Tali aree sono, specificamente, la depressione reattiva, la dipendenza da sostanze, le emergenze spirituali, le fobie e le frustrazioni esistenziali.

D'altro canto, la psicologia e psicoterapia transpersonale, in generale, osservano e riconoscono le esperienze profonde degli esseri umani che si rivolgono alla trascendenza e all'esistenza di una struttura profonda che noi chiamiamo il "Sé superiore" o "Sé transpersonale". Tale struttura è menzionata in molte tradizioni spirituali e religiose come la più importante parte dell'essere umano (chiamata "Anima", "Atman", ecc.) e il più profondo recesso dell'individualità e della coscienza. Noi riteniamo che tale struttura sia un fatto e non solo il prodotto di un ingenuo desiderio o di un'illusione e che essa sia l'origine principale della creatività umana, dell'esperienza spirituale, dell'etica e dell'amore inteso come "agape". Poiché la psicoterapia transpersonale getta un ponte tra psicologia e spiritualità, i suoi terapeuti tratteranno anche persone con varie e importanti esperienze spirituali, che vivono stati di coscienza mistici, che hanno difficoltà e quesiti riguardo le pratiche spirituali, e sono interessati a partecipare a diversi rituali indigeni.

Tali esperienze e interessi possono influenzare positivamente e a volte impegnare in vari modi la salute mentale del paziente; talvolta possono condurre a diverse forme di emergenze spirituali. Quello che segue un elenco delle più importanti emergenze spirituali già identificate: 1) crisi sciamanica, 2) il risveglio di Kundalini, 3) episodi di coscienza unitiva (peak experiences), 4) rinnovamento psicologico attraverso il ritorno al centro (la nostra più profonda e vera natura, 5) crisi dell'apertura psicologica, 6) esperienze di vite passate, 7) comunicazione con spiriti guida e canalizzazioni, 8) esperienze pre-morte, 9) esperienze di incontri con gli UFO, 10) stati di possessione (Grof S. e Grof C., 1989). La ricerca transpersonale nel campo dell'emergenza spirituale è stata condotta per fornire agli psicoterapeuti strumenti di discernimento in merito alle differenze tra psicosi cliniche ed emergenze spirituali che non vengono correttamente diagnosticate.

2. Ha dimostrato le proprie competenze e conoscenze all'interno della propria tradizione di diagnosi/ valutazione e di trattamento/intervento.

La psicoterapia transpersonale si conforma ai criteri classici di diagnosi del DSM IV o del ICD-10, e in Eurotas accettiamo e riconosciamo i generali standard etici

stabiliti dall' EAP per la pratica della psicoterapia. Allo stesso modo riconosciamo che ogni psicoterapeuta debba avere una solida conoscenza teorica delle Teorie della Personalità, della Psicologia Evolutiva, della Psicologia Generale, della metodologia di ricerca per le Scienze Sociali e dei test valutativi. L'area specializzata della diagnosi e dei trattamenti riguarda il modo in cui il cliente gestisce la propria identità, identificandosi o disidentificandosi con i suoi disturbi o la sua patologia, "espandendo" o "contraendo" il suo campo di coscienza, e integrando consapevolmente le molte sfaccettature della struttura della sua personalità, ovvero divenendo ulteriormente frammentato.

Sappiamo con certezza che alcuni stati espansi di coscienza sono potenzialmente sicuri e favoriscono la salute mentale. Tali stati particolari producono intuizioni più profonde e rapide e offrono possibilità molto interessanti per la ristrutturazione delle strutture cognitive/emotive e degli schemi comportamentali. Anche nel DSM-IV-TR ci sono categorie apposite per i Problemi spirituali e religiosi che si devono al lavoro dello psicoterapeuta e teorico transpersonale David Lukoff. Queste sono le categorie nelle quali gli psicoterapeuti transpersonali sono preparati e informati. L'approccio transpersonale accoglie e utilizza le principali categorie diagnostiche alle quali ne aggiunge altre di particolare importanza terapeutica quali l'"Emergenza Spirituale" e specifici punti di vista relativi alla dipendenza da sostanze, in alcuni casi visti come la manifestazione di problemi precoci insorti in epoca perinatale o anche come un adattamento inadeguato rispetto ai bisogni di senso e di spiritualità.

Ascoltiamo con rispetto e apertura i racconti dei pazienti riguardo esperienze che paiono paranormali, ultraterrene, incredibili ad essi stessi e le loro affermazioni relative alle loro esperienze religiose o alle loro credenze spirituali. Non consideriamo tali esperienze nevrotiche, allucinatorie o manifestazioni puerili, dato che recenti ricerche hanno dimostrato che le esperienze spirituali possono esseri salutari e promuovere la resilienza, sebbene esse possano essere vissute in un primo tempo come inusuali, fonte di disagio e temporaneamente disorientanti. Eseguiamo inoltre diagnosi basate sulla modalità strutturale di funzionare dei pazienti, la loro esperienza di sé stessi e la loro capacità di gestire emozioni, credenze e funzioni corporee, piuttosto che basarle prevalentemente sulla struttura della personalità.

Un'importante caratteristica dell'approccio transpersonale è che è rapido ed ha un buon rapporto costi-benefici. L'uso di stati di coscienza modificati porta a più rapidi e profondi insight e riprogrammazioni dei clienti. Premette una profonda

catarsi attraverso il rivivere esperienze passate e la ristrutturazione per mezzo della positiva esperienza dell'espansione della coscienza. Similmente gli stati di coscienza espansa favoriscono la creatività, nuove prospettive per il futuro e una generale e sana ristrutturazione dell'identità del cliente. Favoriscono inoltre una gestione flessibile degli stati mentali e un più profondo senso di autostima e fiducia nelle proprie capacità dato che i clienti apprendono a gestire le proprie emozioni, le opinioni, il sistema psico-mentale e in generale gli stati affettivi e la coscienza.

3. Possiede una teoria dell'essere umano, della relazione terapeutica, della malattia e della salute coerente e solida.

La psicoterapia Transpersonale riconosce che ci sono delle aree/strutture inconscie nel funzionamento degli esseri umani, comprese quelle descritte da Sigmund Freud, e che l'insight riguardanti tali aree è importante per il benessere e la salute del cliente. Riteniamo che durante il suo sviluppo l'essere umano può incorrere in svariate situazioni rischiose che possono influenzare la sua futura condizione di salute o patologia. Una di tali situazioni riguarda la teoria di Stanislav Grof sulle Matrici Perinatali. Egli descrive l'importanza del processo della nascita come il terreno delle future strutture psichiche, inoltre afferma che le modalità con cui noi troviamo soddisfazione o frustrazione ai bisogni di base durante l'infanzia può favorire una personalità adulta flessibile e capace di adattarsi o invece disturbata. Abraham Maslow concorda quando definisce il suo concetto di "Gerarchia dei bisogni". A suo dire, se e quando riconosciamo il nostro bisogno di auto realizzazione, allora i bisogni di trascendenza diventano molto importanti. Aggiungiamo che il bisogno di un senso di scopo nella vita e di spiritualità è di primaria importanza per gli esseri umani e accettare tali bisogni aiutando il cliente a gestirli è parte del compito del terapeuta. A questo riguardo siamo allineati con la teoria di Victor Frankl e dei suoi seguaci. Crediamo che ogni essere umano abbia in sé un potenziale di auto guarigione che possa essere risvegliato attraverso le pratiche terapeutiche che inducono cambiamenti nel suo stato di coscienza. Il terapeuta deve essere addestrato ad usarle attraverso l'auto esplorazione, cosicché possa assistere il cliente durante tali stati e restare egli stesso in uno stato di coscienza modificata, almeno per parte della seduta.

L'uso di tali stati è di fondamentale importanza sia per il cliente che per il terapeuta, sebbene, naturalmente, essi non debbano restare in tale stato per tutta la seduta. Nelle sedute c'è ampio spazio per la conversazione ordinaria, la diagnosi

razionale, la ristrutturazione ecc., anche se le parti più significative e innovative della diagnosi derivano dall'esplorazione interiore del cliente con la guida del terapeuta.

La psicoterapia transpersonale usa concetti come transfert e controtransfert a cui aggiunge l'idea che tali fenomeni possano essere monitorati e gestiti accuratamente durante gli stati espansi di coscienza. Dal nostro punto di vista la salute mentale è principalmente uno stato di coscienza e un'integrazione adattiva delle strutture di personalità in un positivo contesto di crescita dell'identità (perfino verso stati mistici). La patologia implica generalmente più ampie aree per motivi inconsci, inadeguata integrazione delle strutture della personalità e aree difensive, infelici e limitate sia nel comportamento sia nell'identità.

In aggiunta noi concepiamo le strutture psicologiche profonde degli esseri umani come comprendenti tre strati principali. Il primo è l'inconscio, formato nel passato, secondo le nostre esperienze di soddisfazione, privazione, traumi, benessere, espansione o contrazione. Il secondo è lo strato dell'esperienza che la persona condivide con il genere umano, quali i modelli descritti da C.G. Jung come archetipi. Il terzo è lo strato che si indirizza verso il futuro, il potenziale umano e creativo che è connesso con il "sé più profondo" e che tende a promuovere la crescita e il benessere.

Crediamo che gli esseri umani si sviluppino lungo linee biografiche che partono da livelli pre-personali fino alla formazione di una struttura di personalità concreta (livello personale) e quindi ad una strutturazione post personale di un sé più profondo che va oltre ciò che è normalmente definito "personalità". Maslow ha definito il bisogno umano che spinge verso questo ulteriore sviluppo come "bisogni di trascendenza". Si riferisce al bisogno di andare oltre sé stessi o al concetto usuale di sé stessi. Anche la psicoterapia transpersonale cerca di riportare la persona verso una forma d'integrazione profonda, di unità o completezza, sia nelle sue personali strutture, sia nel suo "intimo, centrale "più alto" sé.

4. Ha metodi di approccio specifici che generano sviluppi nella teoria psicoterapeutica, producono nuova comprensione della natura umana, e sviluppano modalità di intervento e trattamento.

La psicoterapia transpersonale sostiene che la psicoterapia debba considerare la coscienza come la variabile psicologica principale indirizzandosi ad essa nel lavoro con gli esseri umani. La gestione dell'identità è di fondamentale importanza e avviene per mezzo dell'uso intenzionale ed attivo di tecniche diverse per modificare

gli stati di coscienza, beneficiandone. Alcune ricerche fenomenologiche (Louchakova) indicano che la nostra identità può essere organizzata attorno a centri o strati. In ciò è simile alla descrizione sia tradizionale che moderna delle cartografie della coscienza, che ne tratteggiano le aree di espansione e i tipi di stati che ci si debbano aspettare.

Alcuni stati di coscienza modificati sono di grande aiuto nel consentire al cliente di acquisire consapevolezza dell'identità e delle situazioni biografiche di cui non è consapevole. In seguito, con il supporto del terapeuta, può esplorare modalità per integrarle. Alcune tecniche specializzate per indurre stati modificati di coscienza, terapeutici, sembrano meglio adatte per esplorare particolari aspetti della biografia e dell'identità. Ad esempio, (1) il lavoro con la respirazione, come avviene nelle procedure della respirazione ologica, sembra essere di aiuto per riconoscere gli eventi della fase perinatale o eventi molto precoci; o (2) gli stati ipnotici possono aiutare il cliente ad esplorare strutture cognitive patologiche o copioni di vita derivanti da esperienze traumatiche. Un esempio di aree di ricerca promettenti per la psicoterapia transpersonale riguarda il modo in cui tecniche specifiche e specifici stati di coscienza (con alcuni correlati neurologici che sono già allo studio), possono aiutare nella gestione di determinati disturbi. Una recente ricerca sulla concentrazione meditativa e il suo utilizzo nei casi di disordini ossessivo compulsivi e depressivi è un buon esempio di tecnica specifica.

Pure riconosciamo la profonda conoscenza e perizia di altre scuole di psicoterapia in riferimento alle strutture della personalità umana, i suoi modi di sviluppo nel corso della vita e la genesi di molte patologie. A ciò aggiungiamo l'enfasi sulla coscienza e sul suo utilizzo. Inoltre includiamo (1) le esperienze più armoniche e gli stati eccezionali della vita umana con l'intento di incentivarli e (2) una conoscenza specifica riguardo problemi connessi con la spiritualità, come l'emergenza spirituale, (3) i problemi religiosi e spirituali e (4) una visione allargata del percorso biografico umano (includendo eventi della fase perinatale e altri pre o post esperienze della vita.)

5. Include processi di scambio verbale, insieme a consapevolezza di fonti di informazione e comunicazione non verbale.

Gli psicoterapeuti transpersonali ritengono necessario, all'inizio di un processo terapeutico, effettuare una completa valutazione clinica e biografica del cliente. Ciò per comprendere meglio il contesto sociale del cliente in funzione di una corretta diagnosi, per l'individuazione degli obiettivi e per costruire un percorso

terapeutico coerente. Un aspetto specifico di tale lavoro riguarderà, come ci si può aspettare, le esperienze inusuali, le credenze del cliente ed eventuali pratiche spirituali ma anche il modo in cui egli si vede come essere umano nella società. Inoltre usufruendo di stati di coscienza modificati, il cliente tipo avrà un più facile accesso a ricordi, a condizionamenti del passato, stati fisici e il modo in cui i suoi muscoli e il suo sistema nervoso li riflettono. Egli inoltre acquisisce una profonda sensibilità dei processi emozionali e sviluppa la capacità di avvicinarsi e prenderne le distanze. Inoltre è importante osservare se il terapeuta sia effettivamente in grado di cogliere i lievi cambiamenti nei movimenti corporei del cliente, l'espressione, la postura, il tono di voce e addirittura il "sentire" ciò che sembra essere il "campo di coscienza" attorno al cliente o tra il cliente e il terapeuta.

6.Offre un fondamento logico per un trattamento/intervento che faciliti cambiamenti costruttivi dei fattori che provocano o mantengono la malattia o la sofferenza.

L'approccio della terapia transpersonale non esclude l'importanza dei significativi contributi e ricerche di altri modelli poiché è tipicamente integrativo. In ogni caso, la modalità con cui viene presentato al cliente in modo chiaro, e da un punto di vista razionale, implica che i suoi problemi vengano considerati come temporanei e connessi alla modalità in cui egli si vede. Molte aree, non facilmente accessibili alla comprensione di sé stesso da parte del cliente, vengono ad esso presentate attraverso stati di coscienza modificati. Il "materiale grezzo" (immagini, simboli, esperienze catartiche, storie, disegni e così via), ricavate durante stati di coscienza modificati, vengono in seguito discusse col cliente, supportato nel trovarne un significato e nell'incrementare i cambiamenti nella sua vita quotidiana e nel suo raccontarsi. Profondi insight e riformulazioni possono sorgere durante la seduta e il terapeuta aiuta il cliente come un catalizzatore del processo, operando per aiutarlo ad esplorare, comprendere e utilizzare tali "percezioni profonde". Tutto ciò avviene senza che il terapeuta suggerisca interpretazioni o soluzioni.

Una delle caratteristiche del nostro approccio sta nella percezione che ognuno di noi è un "profondo guaritore" e che c'è un enorme potenziale umano che può essere attivato attraverso gli stati modificati di coscienza. Quando ciò viene riconosciuto dal cliente come una possibilità interiore, ha un grande impatto sulla sua autostima e senso di auto-efficacia. Evitiamo il più possibile di fare interpretazioni per il cliente. Per favorire tale processo a volte assegniamo del lavoro da fare a casa, ad esempio praticare degli "esercizi spirituali", scrivere o disegnare in

riferimento al quanto emerso in seduta o tenere un diario dei sogni, dei comportamenti o dei pensieri. Questi compiti a casa aiutano il cliente nel trovare e sviluppare un più chiaro senso di sé stesso e della propria vita e favorisce l'espressione e il chiarimento delle emozioni, delle esperienze, dei copioni di vita e delle strutture della personalità.

7. Possiede strategie chiaramente definite che consentono ai clienti di sviluppare una nuova organizzazione delle esperienze e del comportamento.

Una seduta tipo comprende un' "esplorazione transpersonale"- includendo anche l'esplorazione e la gestione delle emozioni, significato e struttura dei pensieri, sensazioni fisiche e ricordi risultanti dagli stati di coscienza modificati. Tutto ciò favorisce sia profondi insight sulle origini e sui possibili sviluppi del trattamento, sia opportunità di ristrutturazione.

Vera Saldanha ha descritto sette fasi che solitamente si sviluppano durante una seduta che si avvale delle tecniche "transpersonali":

- (1) Riconoscimento. Il cliente esplora e scopre i suoi sintomi e problemi con l'aiuto del terapeuta. Ciò può avvenire a tutti o ad alcuni livelli della struttura del cliente, personale o sottile.
- (2) Identificazione. Il cliente si focalizza sul sintomo o sulla sofferenza, vi entra in contatto e la esprime con la massima intensità possibile. Ciò chiarisce il ruolo del sintomo o della sofferenza nella struttura psicologica globale.
- (3) Disidentificazione. Il cliente prende le distanze dai contenuti del lavoro esperienziale, si disidentifica dalla precedente catarsi e inizia ad aprirsi verso nuove possibilità.
- (4) Trasmutazione. Il cliente giunge a degli insight, elabora (dato che livelli o energie super-conscie diventano maggiormente chiari), e viene aiutato a trovare nuovi significati, soluzioni creative e posture.
- (5) Trasformazione. Il cliente ha un diverso vissuto dei suoi conflitti precedenti e scopre una nuova prospettiva, come se avvertisse che la sua situazione precedente fosse cambiata.
- (6) Elaborazione. Emerge una visione globale della situazione del cliente che migra verso uno stato mentale completamente nuovo.
- (7) Integrazione. Il cliente integra i frutti della terapia nella sua vita personale e nella visione del mondo. Cambia persino i propri valori.

Questa descrizione è valida sia per la struttura di una seduta tipo sia per la strut-

tura del processo psicoterapeutico transpersonale.

8. E' aperta la dialogo con altre modalità psicoterapeutiche riguardo al suo campo di azione e alla sua teoria.

L'approccio transpersonale riconosce e abbraccia i diversi contributi riguardanti la diagnosi dei disturbi psicologici e il trattamento proposto da altre metodiche psicoterapiche. Alcuni autori, come Abraham Maslow e Carl Rogers, sono stati in passato precursori e simpatizzanti del movimento transpersonale. Anche i concetti di processi inconsci, meccanismi di difesa, transfert e controtransfert e strati inconsci della personalità umana vengono integrati nei nostri modelli transpersonali. A tali concetti psicologici ne aggiungiamo ulteriori, come quello di "inconscio superiore" (come nel modello dell'"Ovoide" di Roberto Assagioli) o possibili fenomeni telepatici come parte dell'interazione cliente-terapeuta, la possibilità di una profonda influenza conscia del cliente (mediante la terapia) o inconscia sui propri processi psicosomatici (come dimostrato dagli studi sull'ipnosi e/o sulla guarigione.) Anche il nostro punto di vista su ciò che è l'essere umano resta aperto a possibilità non ancora scientificamente verificate, come l'idea della sopravvivenza dopo la morte (sebbene la convergenza di dati di 100 anni di ricerche della parapsicologia evidenzino questa possibilità degna di considerazione).

Storicamente siamo stati un ramo della psicologia che cerca di unificare la scienza e le tradizioni spirituali. Brian Lancaster (2004) ha fortemente sostenuto l'importanza dell'interazione tra le due aree, specialmente grazie ai recenti sviluppi delle neuroscienze.

9. Possiede la capacità di descrivere con metodo il terreno d'indagine prescelto e i metodi di trattamento/intervento che possono essere utilizzati da altri colleghi.

La psicoterapia transpersonale utilizza strumenti specifici per valutare e diagnosticare significativi costrutti nel campo, oltre alle classificazioni altamente qualificate dell'DSM-IV TR e gli strumenti psicometrici quali l'MMPI, le scale di Beck e Hamilton. Sono stati sviluppati strumenti di misurazione specifici al campo transpersonale e vengono usati per scopi di ricerca come dimostrato da MacDonald, Kuentzel e Friedman nel saggio su 26 diversi strumenti. Essi includono concetti quali "spiritualità". Alla fine di questa serie di risposte, aggiungiamo una copiosa bibliografia in merito, molte descrizioni sulle modalità di trattamento e alcuni studi di casi.

10. E' associata con l'informazione, che è un risultato della nostra coscienza auto riflessione e con la riflessione critica di altri professionisti dello stesso approccio.

Numerosi terapeuti transpersonali hanno prodotto varie pubblicazioni di consapevole auto riflessione e critica sull'approccio transpersonale. Nel testo "Psicoterapia e spirito: teoria e pratica nella psicoterapia transpersonale" (Cortright, 1997), vengono recensiti i maggiori approcci transpersonali alla psicoterapia, descritti i punti di forza e i limiti di ciascuno, e si offre una riflessione sui aspetti clinici chiave. "Metodi di ricerca transpersonali per le scienze sociali: onorare l'esperienza umana" (Braud & Anderson, 1998) fornisce le sinopsi di cinque approcci alla ricerca, di orientamento transpersonale e propone una visione critica dei meriti e delle debolezze di ciascun metodo.

Il libro "Revisione della teoria transpersonale: una visione partecipativa della spiritualità umana" (Ferrer, 2002) prende in considerazione le aree problematiche della psicologia transpersonale, smonta e ricostruisce la teoria della psicologia transpersonale, evidenzia diversi limiti concettuali e pratici e propone una nuova visione che è pluralista e spiritualmente fondata. In "Ombra, Sé, spirito: saggi sulla psicoterapia transpersonale", (Daniels, 2005), l'autore identifica la precedenti lotte e le istanze umane e le attuali istanze nell'ambito transpersonale e scrive sul come favorire un nuovo approccio, più integrativo. Nell'articolo su Humanistic Psychology, intitolato: "Psicologia transpersonale: definire il passato, tuffarsi nel futuro" (Hartelius, Capian, & Rardin, 2007), gli autori hanno condotto un'analisi retrospettiva su come il transpersonale si è presentato nelle pubblicazioni degli ultimi 35 anni: riflettono sul suo carattere, su come le tematiche vengono svolte, il suo valore potenziale e su dove stia andando.

11. Offre una nuova conoscenza, che è diversa e distintiva nel campo della psicoterapia.

Fino ad ora la maggior parte degli approcci psicoterapeutici hanno mostrato la tendenza ad evitare di prendere direttamente in considerazione la coscienza. La psicoterapia transpersonale descrive e utilizza stati di coscienza che non sono patologici. Questo si differenzia dalle distinzioni classiche, piuttosto incomplete, tra sonno, stati onirici, stati di veglia, come i normali e i soli degni di attenzione da parte degli psicoterapeuti. Essa riconosce lo sforzo compiuto in passato da parte di vari filosofi e mistici all'interno delle tradizioni spirituali mondiali, e della saggezza dei guaritori delle tradizioni indigene, di descrivere i diversi stati che

si possono incontrare usando le diverse pratiche. Tali pratiche comprendono la meditazione, la preghiera, la danza che induce il transe, l'uso di droghe vegetali durante le cerimonie sciamaniche, l'utilizzo di diverse modalità di respirazione, il suono dei tamburi, del dolore fisico, lo sfinimento, il digiuno e la deprivazione sensoriale.

Utilizza anche la moderna cartografia degli stati di coscienza descritta da Ken Wilber, Stanislav Grof, Kenneth Ring e Roberto Assagioli, tra gli altri. Tali cartografie sono state redatte con l'intento di incorporare nella teorie e nella pratica clinica modelli che descrivano appropriatamente le esperienze umane trasformative, accompagnate da cambiamenti estesi e intensi nella coscienza e che sono chiaramente diversi da quelli patologici. Pertanto la psicoterapia e la psicologia transpersonale estendono il raggio delle esperienze umane utilizzate in terapia e descrivono la struttura umana profonda come qualcosa che va oltre ciò che è generalmente osservato dagli altri approcci psicoterapeutici. Questa prospettiva asserisce che la nostra biografia inizia prima, e può forse finire dopo, di quanto viene generalmente riconosciuto nella psicologia evolutiva classica. Sostiene altresì che noi abbiamo un sé personale che nasce con le esperienze biografiche, ma anche un sé "più profondo" che è la sede di un più grande potenziale umano. Questo sé più profondo può avere strati che si connettono con un inconscio collettivo pieno degli archetipi umani e mantenere una immensa capacità di sana astrazione e distacco dalle esperienze quotidiane. Abbiamo assistito in molte occasioni che il modo in cui noi percepiamo noi stessi e il nostro mondo è in funzione del nostro stato di coscienza.

Possediamo molte descrizioni di stati di coscienza estremamente modificati sorti durante "peak experiences" di mistici della tradizione, di guaritori, maestri spirituali, e gente comune, abitualmente senza conseguenze patologiche. Tali esperienze possono avere un grande potenziale di trasformazione positiva quando la persona acconsenta al cambiamento e lo coltivi. Ciò è precisamente quello che accade molto spesso nelle sedute di psicoterapia transpersonale, in cui osservazione di sé, inquadramento e riorganizzazione attraverso gli stati di coscienza modificati viene introdotto nella struttura dell'identità del paziente. Ciò dà luogo a cambiamenti positivi e duraturi nella direzione della flessibilità, apertura all'esperienza, migliori relazioni sociali, accettazione di sé, autostima, dell'integrazione e di una vita più felice. Autori come Hartelius, Caplan e Rardin dopo uno studio della letteratura transpersonale, asseriscono anche che "il modello transpersonale non riguarda solo una nuova conoscenza, ma anche nuovi contesti per la conoscenza

e nuovi modi per conoscere”.

12. Sa integrarsi con altri approcci considerati parte della psicoterapia scientifica, cosicché può essere vista condividere con essi aree di interesse comuni.

Alcuni recenti sviluppi in altri campi della psicoterapia implicano senz'altro un terreno comune con la psicoterapia transpersonale. Ci sono stati studi recenti di autori, come Richard Davidson, riguardo la neuro plasticità e su come la meditazione possa causare cambiamenti strutturali nel cervello che favoriscono una positiva salute mentale e stati emotivi più felici. C'è una recente ricerca di autori cognitivo-comportamentali rispetto ai benefici psicoterapeutici della meditazione mentale: tale indagine dimostra risultati che da parte nostra erano già noti dagli anni sessanta. Vi è anche una ricerca sulla felicità umana, da parte della psicologia positiva, che dimostra strette connessioni con i valori e le scoperte note anche nell'ambito della psicologia transpersonale. Ad esempio, Seligman (2002) riconosce il valore di qualità quali la saggezza, amore, giustizia, moderazione, coraggio, spiritualità-trascendenza, o l'importanza del potenziale umano per la felicità. L'idea del Dalai Lama che la mente possa, attraverso pratiche opportune, influenzare il cervello e cambiare profondamente il concetto di sé e la nostra struttura emotiva, sta ottenendo dei significativi riscontri empirici e perciò si aggiunge al richiamo dell'ambito transpersonale che le pratiche "spirituali" (che modificano la coscienza), possano cambiare gli esseri umani in modo positivo, salutare, felici e socialmente costruttivo.

13. Descrive e dispiega una strategia coerente per la comprensione dei problemi umani, e una esplicita relazione tra metodi di trattamento/intervento e risultati.

Esistono importanti studi di casi e progetti di ricerca (ad esempio nel campo dell'ipnosi e/o della terapia regressiva) che dimostrano che l'uso, in terapia, di stati di coscienza modificati può accorciare i tempi in cui il cliente può maturare insight e cambiamenti, permette un'esplorazione più profonda e può essere terapeutico. Abbiamo una recente ricerca che mostra che la meditazione può essere impiegata dai clienti per migliorare significativamente il modo di gestire la depressione, l'ansia e persino l'OCD. Una strada affascinante concerne specificamente il modo in cui gli stati di coscienza modificati possono caratterizzarsi neurologicamente (come già dimostrato in alcuni studi su diverse modalità di meditazione

o su stati collegati a abilità curative), possono essere indotti attraverso diverse procedure e possono condurre a insight e riprogrammazione in diverse aree/strati del funzionamento della personalità.

14. Possiede teorie circa il comportamento umano normale e problematico, esplicitamente collegate a metodi di diagnosi/valutazione e trattamento/intervento efficaci.

Ci sono delle strette somiglianze tra le nostre concezioni, in psicoterapia trans personale, dell'essere umano e quelle che si possono trovare negli approcci Umanistici ed Esistenziali. Noi enfatizziamo l'importanza dell'accettazione di sé e della libera espressione del cliente, ma anche valorizziamo l'abilità del terapeuta di essere presente nella relazione con un atteggiamento di amore incondizionato, reale stima del cliente e la propensione ad aiutarlo ad esplorare ed esprimere i suoi sentimenti piuttosto che fornire interpretazioni, soluzioni o metodi.

Crediamo che i comportamenti "normali" non si possano dedurre dalla patologia o dalle statistiche, ma piuttosto preferiamo dibattere e cercare i comportamenti sani oltre a procedure che promuovono la salute. Percepiamo un essere umano sano come una persona matura, aperta al cambiamento, che ha fiducia in sé stessa, centrata, socialmente costruttiva, amorevole, tenace, con un senso di scopo nella vita e una buona sensibilità per le molte dimensioni e la capacità di "navigarle" coscientemente.

L'essere umano sano è integrato, sperimenta una certa coscienza di unità che chiama "sé stesso", è in grado di far ricorso all'umorismo e sa distaccarsi dalle situazioni della vita quando necessario. Una persona così è in grado di accettare che gli altri si comportino diversamente e che abbiano opinioni diverse, vive nel presente, gode delle diverse esperienze della vita, e liberamente si concede momenti di espansione della coscienza quali esperienze etiche, estetiche o piacevoli in generale. Al contrario, i comportamenti umani problematici tendono alla dissociazione, disintegrazione, mancanza di risonanza con gli altri, identificazione con la patologia o a stati patologici. Si manifestano sentimenti di alienazione, mancanza di senso e intensa sofferenza senza la capacità di sopportarla e gestirla. Si rileva anche un restringimento difensivo del campo di coscienza (come nelle fobie). Siamo convinti che la gran parte delle sofferenze umane derivi da una rigida identificazione con schemi emotivi e comportamentali disturbati, identificazione con strutture di personalità e concezioni di sé molto fragili e attaccamenti a immagini di sé mal adattive che sono facciate sociali difensive o visioni pessimistiche

di sé basate su eventi traumatici, deprivazioni fisiche o emotive ecc. Le emozioni, come ha detto Cortright, sono "amplificatori di esperienze". Esse aumentano l'esperienza cosciente e tendono a produrre ricordi durevoli. Così l'approccio terapeutico transpersonale pone grande enfasi sul processo di distacco dalla nostra abituale e piuttosto povera percezione di noi stessi e di scoprire qualcosa di più di ciò e di chi noi siamo. Ciò può essere ottenuto attraverso l'incremento di stati di coscienza modificati che possono mutare significativamente la percezione di noi stessi e del mondo.

Nella psicoterapia transpersonale la "strada maestra" verso la guarigione implica cambiamenti profondi dell'identità e delle sue strutture attraverso esperienze trasformanti di salutari e allargati stati di coscienza modificati. A scopi diagnostici esistono alcune fondamentali domande che aggiungiamo a quelle normalmente proposte riguardo all'ansia, alla tristezza, a possibili allucinazioni, fissazioni, deliri, ritmi del sonno e così via. Facciamo indagini anche riguardo le identificazioni radicali di ogni cliente, le idee su di sé prevalenti e la rigidità della struttura delle sue identificazioni, l'apertura in generale ad esperienze e, in particolare, ad esperienze di modificazione della coscienza e, quindi, ai suoi principali valori. Siamo convinti che una gestione sana dell'identità sia cruciale per il benessere umano. Tenendo presente tutto ciò aiutiamo i clienti a raggiungere tale fine usando i nostri metodi transpersonali insieme ad una forte, costante, attenta e amorevole presenza del terapeuta.

15. Dispone di procedure di indagine che sono ben definite per individuare campi di ricerca.

Gli psicoterapeuti transpersonali accettano volentieri la ricerca e riconoscono che i test quantitativi e i test psicometrici standard hanno un ruolo rilevante in tutte le scuole di psicologia. Tuttavia sono preferiti gli studi di casi e le metodologie di ricerca qualitativa, ad oggi ampiamente riconosciute e utilizzate nella ricerca in psicoterapia per via della loro capacità di approfondire la comprensione dei fenomeni allo studio. Cinque ricerche su metodi studiati specificamente per la ricerca transpersonale sono l'indagine integrale, l'indagine intuitiva, l'indagine organica, l'indagine transpersonale fenomenologica e l'indagine informata di esperienze umane eccezionali (Braud & Anderson, 1998). Sono stati altresì individuati vari strumenti di misurazione specifici per il transpersonale tra cui la Scala del Benessere Spirituale (SWBS) e l'Inventario dell'Orientamento Spirituale (SOI).

La specificità del nostro campo non risiede tanto in come facciamo ricerca

(un'enfasi sulla fenomenologia e sui resoconti di prima mano sull'esperienza in corso dei soggetti allo studio), ma piuttosto in concetti quali "peak experiences", "spiritualità", benessere spirituale", "credenze paranormali", "orientamenti transpersonali", "espansione del sé", "esperienze mistiche", "credenze spirituali", e "benessere mentale, fisico e spirituale". Per tali concetti sono già disponibili degli strumenti psicometrici (vedi MacDonald, Kuentzel e Friedman, 1999a, 1999b). D'altro canto noi facciamo riferimento a racconti fenomenologici di prima mano delle esperienze durante la psicoterapia, che possono essere correlati in tempo reale con l'attività cerebrale, la risposta elettrodermica, le sensazioni corporee generali e misurazioni sulla rispondenza immunitaria. Il modo in cui noi percepiamo noi stessi e la nostra biografia è cruciale, così come lo è il modo in cui essa si correla con il nostro corpo mentre viene modificata da differenti esperienze cosce e stati di coscienza.

BIBLIOGRAFIA

- Atwater, P. M. H. (2008): Near-death States: the Pattern of Aftereffects. Paper presented at the First International Congress on Ecstatic States. Hannover Medical School, Germany, May.
- Begley, Sharon (2008): *Train your Mind, Change your Brain*. New York: Ballantine Books.
- Bem, Daryl J. & Honorton, Charles (1994): "Does Psi Exist? Replicable Evidence for an Anomalous Process of Information Transfer". *Psychological Bulletin*, Vol 115, N° 1, 4-18.
- Benor, Daniel J. (2004): *Consciousness, Bioenergy and Healing*. Medford, NJ: Wholistic Healing Publications.
- Braud, William & Anderson, Rosemary (1998): *Transpersonal Research Methods for the Social Sciences*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Chamberlain, David (1998): *The Mind of Your Newborn Baby*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Child, Irvin L. (1985) "Psychology and Anomalous Observations. *American Psychologist*, Vol. 40, N° 11, November, 1219-1230.
- Clinton, Asha (2006): Seemorg Matrix Work: a New Transpersonal Psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychotherapy*, Vol. 38, n°1, pgs. 95-116.
- Cortright, Brant (1997): *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychology*. Albany: State University of New York Press.
- Cortright, Brant (2007): *Integral Psychology*. Albany: State University of New York Press.
- Daniels, Michael (2005): *Shadow, Self, Spirit: Essays in Transpersonal Psychology*. Exeter, UK: Imprint Academic.
- Davidson, Richard J., & Al. (2003): Alterations in Brain and Immune Function Pro-

- duced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65: 564-570.
- Davidson, Richard J. (2004): Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B* 359, 1395-1411.
 - Davidson, Richard J. (2008): *Spirituality and Medicine: Science and Practice*. Editorial in *Annals of Family Medicine* – WWW.ANNFAMMED.ORG - Vol. 6, nº 5, September-October.
 - Deatherage, Gary (1975): The Clinical use of “Mindfulness” Meditation Techniques in Short-Term Psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychotherapy*, Vol 7, nº 2, Pgs 133-143.
 - Don, Norman S. & Moura, Gilda (2000): Transe Surgery in Brazil. *Alternative Therapies*, July, Vol. 6, nº 4, pgs. 39-48.
 - Ekman, Paul (2008): *Emotional Awareness. A Conversation between the Dalai Lama and Paul Ekman*, PhD. New York: Henry Holt and Company, L.L.C.
 - Ferrer, Jorge, N. (2002): *Revisioning Transpersonal Theory: A Participatory Vision of Human Spirituality*, Albany: State University of New York Press.
 - Galegos, Eligio Stephen (1983): Animal Imagery, the Chakra System and Psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychotherapy*, Vol. 15, nº 2, Pgs 125-136.
 - Grof, Stanislav (1980): *LSD Psychotherapy: Exploring the Frontiers of the Hidden Mind*. Alameda, California: Hunter House.
 - Grof, Stanislav, and Grof, Christina (1989): *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
 - Grof, Stanislav (2000): *Psychology of the Future*. Albany: State University of New York Press.
 - Hartelius, Glenn; Caplan, Mariana; & Rardin, Mary Ann (2007): Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future. *The Humanistic Psychologist*, 35(2), 1-26.
 - Hirai, Tomio (1989): *Zen Meditation and Psychotherapy*. Tokyo and New York: Japan Publications, Inc.
 - Holder, Mark D.; Coleman, Ben; & Wallace, Judi (2008): Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8 – 12 Years. Article accepted for publication in the *Journal of Happiness Studies* at 13 November 2008.
 - Johanson, Gregory (2006): A Survey of the use of Mindfulness in Psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association*, Summer.
 - Kasprow, Mark C. & Scotton, Bruce W. (1999): A review of Transpersonal Theory and Its Application to the Practice of Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy*. Pract Res, 8:1, Winter.
 - Kjellgren, A., Lyden, F., & Norlander, T. (2008): Sensory isolation in flotation tanks: Altered states of consciousness and effects on well-being. *The Qualitative Report*, 13 (4), 636-656. Retrieved from <http://www.nova.edu/ssss/QR/QR13-4/kjellgren.pdf>
 - Koenig, Harold G.; McCullough, Michael E.; & Larson, David B. (2001): *Handbook of Religion and Health*. Oxford: Oxford University Press.
 - Koriat, A. (in press). Metacognition and consciousness. To appear in P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *Cambridge handbook of consciousness*. New York, USA: Cambridge University Press.
 - Krippner, Stanley (2000): The Epistemology and Technologies of Shamanic States of

- Consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, Vol. 7, N° 11-12, pp. 93-118(26)
- Lancaster, Brian L. (2004): *Approaches to Consciousness*. New York: Palgrave Mac-Millan.
 - Lecomte, Conrad (2009): La Clé d'Une Thérapie Réussite: le Thérapeute!. *Les Grand Dossiers des Sciences Humaines*, n° 15. Juin-Juillet-Août.
 - Louchakova, Olga (2004, February 15): *Phenomenological Architecture of Self-Awareness: Applications in Education and Transpersonal Psychotherapy*. Paper presented at a Transpersonal Psychology 2004 Conference of the Institute of Transpersonal Psychology and the Association of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA.
 - Louchakova, Olga, and Lucas, Merlin K. (2007): Transpersonal Self as a Clinical Category: Reflections on Culture, Gender, and Phenomenology. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 39, N° 2, pgs. 111-136.
 - Lutz, Antoine; Dunne, John D; & Davidson, Richard J. (2009): Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction. Chap. 19 in Zelazo, P., Moscovitch, M. and Thompson, E. (Eds) Cambridge *Handbook of Consciousness*.
 - Mace, Chris (2007): Mindfulness in psychotherapy: an introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, Vol 13, 147-154.
 - MacDonald, Douglas A.; Kuentzel, Jeffrey G; & Friedman, Harris L. (1999a): A Survey of Measures of Spiritual and Transpersonal Constructs: Part One – Research Update. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 31, N° 2, pp. 137-154.
 - MacDonald, Douglas A.; Kuentzel, Jeffrey G; & Friedman, Harris L. (1999b): A Survey of Measures of Spiritual and Transpersonal Constructs: Part Two – Additional Instruments. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 31, N° 2, pp. 155-177.
 - Maslow, Abraham H. (1968): *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company.
 - Miller, David (2005): Mandala Symbolism in Psychotherapy: the Potential Utility of the Lowenfeld Mosaic Technique for Enhancing the Individuation Process. *The Journal of Transpersonal Psychotherapy*, Vol 37, n° 2, Pgs. 164-177.
 - Mishlove, Jeffrey (1993): *The Roots of Consciousness*. Tulsa: Council Oak Books.
 - Murphy, Michael (1992): *The Future of the Body*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
 - Peres, Julio; Mercante, Juliane; & Nasello, Antonia Gladys (2005): Psychological dynamics affecting traumatic memories: Implications in *Psychotherapy. Psychology & Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*. 78, 431-447.
 - Peres et al., (2007): Cerebral blood flow changes during retrieval of traumatic memories before and after psychotherapy: a SPECT study. *Psychological Medicine*, doi: 10.1017/S00329170700997X.
 - Peres, Julio; Simão, Manoel & Nasello, Antonia (2007): Espiritualidade, Religiosidade e Psicoterapia. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34, supl. 1, 136-145.
 - Peres, Julio & Nasello, Antonia Gladys (2007): Psychotherapy & Neuroscience: Towards closer integration. *International Journal of Psychotherapy*, August.
 - Pert., Candace (1999): *Molecules of Emotion*. New York: Touchstone.
 - Radin, Dean (1997): *The Conscious Universe*. New York: HaperEdge.
 - Reisenzein, Rainer (1998): Outlines of a Theory of Emotions as Metarepresentational States of Mind. In A. H. Fischer, (Ed.), *Proceedings of the 10th Conference of the*

- International Society for research on Emotions (pp. 186-191). Amsterdam: ISRE.
- Roberts, Thomas (1989): Multistate Education: Metacognitive Implications of the Min-body Psychotechnologies. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 21, Nº 1, pp. 83-102.
 - Rodrigues, Vitor (2008): L'Amour, la Santé et L'Éthique. Synodics, Automne 2008, pgs. 36-45.
 - Saldanha, Vera (1997): *A Psicoterapia Transpessoal*. Campinas, Brazil: Editora Komedi.
 - Schlitz, Marilyn e Braud, William (1997): "Distant Intentionality and Healing: Assessing the Evidence". *Alternative Therapies*, Vol. 3, Nº 6, November.
 - Schlitz, Marilyn; Amorok, Tina & Micozzi, Marc S: (2005): *Consciousness & Healing*. St. Louis, Missouri: Elsevier Churchill Livingstone.
 - Segall, Seth Robert (2005): Mindfulness and Self-Development in Psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 37, Nº 2, Pgs. 143-163.
 - Seligman, Martin E. P. (2002): *Felicidade Autêntica*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva Ltda.
 - Sheikh, Anees A. (1984): *Imagination and Healing*. Baywood Publishing Company, Inc.
 - Simões, Mario (2002): Altered States of Consciousness and Psychotherapy – a Cross-Cultural Perspective. *The International Journal of Transpersonal Studies*, Vol 21, 145-152.
 - Simões, Mario, Gonçalves, Sandra & Barbosa, Lourdes (2003): Terapia pela Reestruturação Vivencial e Cognitiva (TRVC) e Cefaleia: um Estudo. Chapter 8 in Simões, Mario, Resende, Mario & Gonçalves, Sandra (Eds.) *Psicologia da Consciência*. Lisbon: Lidel.
 - Sniders, Kelly (2006): Positive Psychology: Lets get Happy. *Annals of the American psychotherapy Association*, Summer.
 - Stevenson, Ian (1997): *Reincarnation and Biology*. Westport, Connecticut: Prager.
 - Tsuchiya, Naotsugu & Adolphs, Ralph (2007): Emotion and Consciousness. *TRENDS in Cognitive Sciences*, Vol. 11, nº 4, pgs. 158-166.
 - Travis, Fred (2006): Are all Meditations the Same? Comparing the Neural Patterns of Mindfulness Meditation, Tibetan Buddhism Practice "unconditional loving-kindness and compassion", and the Transcendental Meditation Technique. Talks at the Science of Consciousness Conference in Tucson, Az, April.
 - Ubanowski, Ferris B. & Miler, John L. (1996): Trauma, Psychotherapy, and Meditation. *The Journal of Transpersonal Psychotherapy*, Vol. 28, nº 1, Pgs. 31-48.
 - Van Lommel, Pim (2006): Conscience et Cerveau. Actes du Colloque "L'Experience de Mort Imminente". Martigues: S17 Production.
 - Wilber, Ken (2000): *Integral Psychology*. Boston, Massachusetts: Shambhala Publications, Inc.
 - Willin, Melvyn J. (1997): "Music and Spiritualism". *Journal of the Society for Psychical Research*, Vol 62, Nº 848, July.

<http://www.davidlynchfoundation.org/research/scientific-evidence-that-the-program-works.html> (2009) Website of the David Lynch Foundation, mentioning an enormous body of research on Transcendental Meditation's positive results in many areas.

Non commettiamo l'errore di ignorare il transpersonale!

JOHN ROWAN Uno dei padri fondatori della psicologia transpersonale in Gran Bretagna. Tra i suoi libri troviamo *The Transpersonal: Spirituality in Psycho-therapy and Counselling* (seconda edizione), *Healing the Male Psyche*, *The Therapist's Use of Self* (scritto con Michael Jacobs) e *Ordinary Ecstasy* (terza edizione). Dal 1972 conduce gruppi. E' membro della British Psychological Society, del British Association for Counselling and Psycho-therapy e del United Kingdom Council for Psychotherapy. Svolge attività in libera professione.
Sito web: www.johnrowan.org.uk

RIASSUNTO: Perché oggi è importante prendere in considerazione il movimento transpersonale quando si discute di psicologia o psicoterapia? Rowan delinea una breve storia della psicologia transpersonale evidenziandone il percorso che ha consentito di sviluppare un modo di affrontare malattie mentali conosciuto fin da tempi antichi e che non può essere dimenticato. La psicologia transpersonale punta a qualcosa che è al di là della personalità ordinaria e quindi facilita la comunicazione tra persone che hanno sistemi di culturali di riferimento differenti.

Il termine integrale ci riporta al contesto dell'inclusione. Includere significa aprirsi a un modello di pensiero di ampio respiro e di integrazione. Ho notato che il *Journal of Psychotherapy* incorre in una sorprendente omissione quando descrive il vasto campo della psicoterapia: non fa alcun riferimento all'orientamento transpersonale.

Nel numero di dicembre 2005, dedicato alla formazione, troviamo un esempio di tale omissione. In questa pubblicazione viene presentata una sezione che riguarda lo sviluppo futuro della psicoterapia in un'ottica d'integrazione tra i diversi approcci; un estratto afferma: "Questo articolo fornisce una rassegna in merito alle possibili prospettive future d'integrazione nell'ambito della psicoterapia, tratte dal contributo di 22 figure di spicco di tale movimento". Nell'introduzione gli autori

affermano: "dalla sua fondazione avvenuta nel 1983, il Sepi ha l'intento di creare una comunità di professionisti che potesse aiutare a sviluppare un avvicinamento tra orientamenti teorici diversi per poter avvalersi dei reciproci contributi". Tale intento appare di ampio respiro e privo di pregiudizi; ci si potrebbe quindi attendere un'apertura alle forme di psicoterapia transpersonale.

Dando poi uno sguardo ai contributi effettivi, emerge una diversa realtà. Agli autori è stato chiesto di scrivere il loro punto di vista su cinque differenti ambiti quali la Pratica Clinica, la Ricerca, la Teoria, l'Educazione, e la Formazione; inoltre si è chiesto di esplicitare il proprio pensiero sugli sviluppi della psicoterapia nei prossimi 25 anni. Diamo ora uno sguardo a ciò che essi riportano in merito alla Teoria. Il primo contributo arriva da Diana Arnkoff, Carol Glass e Michele Schottenbauer e non fa alcuna menzione al transpersonale. In seguito appaiono Bernard Beitman, Angela Soth e Nancy Bumby: anche in questo caso nessuna menzione del transpersonale. Quindi abbiamo Louis Castonguy, Martin Holforth e Gloria Maramba: di nuovo nessuna menzione al transpersonale. Ritroviamo tale inquietante omissione in tutti gli altri autori: Andres Consoli, Larry Beutler e Geoffrey Lane, Marvin Goldfried, Richard Halgin, Heidi Heard e Marsha Linehan, Arnold Lazarus, James McCullough, Scott Miller, Barry Duncac e Mark Hubble, John Norcross John Pachankis e Alissa Bell, James Prochaska, Robert Sollod, George Stricker e Jerry Gold, Paul Wachtel, Barry Wolfe. In nessuno di questi contributi troviamo alcun accenno che possa riferirsi all'orientamento transpersonale.

Si potrebbe obiettare che ho preso in considerazione solo i contributi riguardanti la Teoria: c'è forse qualche menzione al transpersonale nelle sezioni dedicate alla Pratica, alla Ricerca, all'Educazione alla Formazione? O forse, nella sezione riguardante gli sviluppi futuri? Assolutamente no! Posso assicurare che l'approccio transpersonale non viene menzionato in nessuno di esse. Ciò che mi ha più sorpreso è il fatto che tutti coloro che immaginano il campo della psicoterapia nei prossimi 25 anni abbiano escluso ogni riferimento al transpersonale.

Dando uno sguardo indietro alla pubblicazione di marzo 2006, troviamo una sezione dedicata agli psicoterapeuti che hanno iniziato la propria professione in un'ottica integrazionista, piuttosto che seguire la strada più percorsa dell'adesione a un singolo modello teorico per poi gradualmente aprirsi all'integrazione. Ci si potrebbe aspettare che almeno alcuni di questi personaggi emergenti possano avere integrato il transpersonale nel loro lavoro: posso assicurare che in nessun contributo di questa pubblicazione, non troviamo alcuna menzione al transpersonale. Sono stati fatti alcuni riferimenti al transpersonale in sporadici casi in

pubblicazioni del passato da autori per così dire "minori". Gli autori appena citati sono i sostenitori del movimento integrazionista e ne costituiscono il cuore. Ecco il perché della mia posizione attuale.

Il transpersonale

Vorrei ora sollevare una questione: perché questi importanti autori dovrebbero prendere in considerazione gli sviluppi e i movimenti all'interno del mondo transpersonale? Perché ometterli? Sono davvero così poco importanti? Si può dire che la psicoterapia transpersonale è conosciuta fin dall'antichità: un documento egiziano che risale al 2200 a.C. contiene un dialogo tra un suicida e la propria anima. Tale dialogo è spiegato approfonditamente dalla junghiana Barbara Hannah (1981) che ne fa un commento molto interessante. Molto più recentemente lo psicologo William James, pur non avendo mai integrato metodologie transpersonali all'interno della propria pratica clinica, ha avuto parole di grandissimo valore sulle esperienze spirituali di diverso tipo.

Se tra gli autori contemporanei non si fa riferimento al transpersonale, pensiamo all'enorme contributo e risonanza che hanno avuto autori quali Jung e Assagioli; proprio a seguito del loro lavoro si è arrivati alla fondazione del Journal of Transpersonal Psychology nel 1967-69.

Siamo senza dubbio di fronte a un recente orientamento che gode di un'identità propria. Abraham Maslow può essere considerato capostipite di tale orientamento: Roberto Assagioli, infatti fa risalire proprio alla sua scuola l'utilizzo del termine transpersonale. Assagioli dice: "transpersonale viene usato da Maslow e dai suoi allievi per riferirsi a ciò che è comunemente chiamato spirituale. Dal punto di vista scientifico il termine transpersonale è migliore e più preciso del termine spirituale, definendo bene e in un modo neutrale ciò che è oltre o al di là della personalità ordinaria. Inoltre impedisce che vi sia confusione con tutto ciò che viene definito spirituale e che effettivamente travalicano in contesti pseudo-spirituali o parapsicologici" (citato in Assagioli 1991, p. 16).

La definizione transpersonale è ripresa in vari paesi negli anni successivi al 1969. Nel 1973 viene fondato nel Regno Unito, il Centro per la Psicologia Transpersonale, diretto da Ian Gordon-Brown e Barbara Somers. Diversi scienziati hanno portato avanti un lavoro congiunto tra Teoria, applicazione Pratica ed esperienziale. Da queste ricerche si è andato via via sviluppando un modello di formazione con metodologia e tecniche transpersonali che è ora adottata dallo United

Kingdom Council for Psychotherapy. Ian Gordon-Brown e Barbara Somers hanno pubblicato una dettagliata relazione.

Dal 1975 l'Istituto Californiano di Psicologia Transpersonale offre un programma di dottorato orientato alla formazione professionale in psicologia attraverso lavori esperienziali interiori centrati sulla spiritualità.

Nel 1984 si costituisce l'Associazione Belga sul Transpersonale che organizza la prima conferenza europea sul Transpersonale nello stesso anno. Nel febbraio 1985 viene fondata l'Associazione Francese per il Transpersonale. Tale associazione nasce dalla reciproca influenza di varie correnti; un peso particolarmente significativo viene dato dalla Commissione sul Transpersonale che operava all'interno dell'Associazione Francese di Psicologia Umanistica dal 1978 al 1984; tale commissione include personaggi di spicco quali Allais, Barbin, Bigi, Descamps, Donnars, N'Guyen, de Panafieu, Philippe, Sandor, Sée, Stacke e altri. Nel marzo del 1980 la Società per la Ricerca in Psicoterapia di Pélicier, Descamps, Guilhot e altri, organizza una conferenza. Altri contributi al transpersonale in Francia arrivano dal lavoro clinico e dalle ricerche di Marie-Madeleine Davy, Graf Duerckheim, Lilian Silburn della rivista *Hermes*, da Pir Vilayat Inayat Khan e dalla Federazione di Yoga ai Centri Buddisti. Questo dimostra chiaramente come, sia in Europa sia negli Stati Uniti, i professionisti coinvolti nelle prime fasi di studio ed esplorazione in ambito transpersonale sono strettamente collegate con la AHP e che, in entrambi i contesti, la psicologia transpersonale emerge dalla psicologia umanistica raccogliendo durante la sua evoluzione importanti contributi dalla cultura scientifica occidentale. Marc-Alain Descamps, membro di AFT, ha pubblicato, assieme ad altri colleghi, molti testi sull'argomento (Descamps et al. 1987, Descamps et al. 1990).

Sempre nel 1985 vengono fondate l'Associazione per il Transpersonale in Germania e l'Associazione Internazionale sul Transpersonale in Olanda, dove Rumold Mol già operava da tempo. Nel 1989 viene fondata l'Associazione Italiana per il Transpersonale, che includeva un Istituto di Meditazione. Laura Boggio Gilot è una rappresentante molto nota di questo gruppo. Roberto Assagioli fonda un nuovo orientamento, definito Psicosintesi negli anni '20, sviluppandone metodologia, pratiche e teoria dagli anni '30 (anni in cui vengono pubblicati due suoi articoli nel *Hibbert Journal* in Inghilterra) agli anni '40; solamente negli anni '50 inizia a divulgare il proprio lavoro all'estero, arrivando negli anni '60 a pubblicare in USA e in Francia.

Tale percorso viene descritto nel libro pubblicato nel 1897 "Psicologia con un'anima"

di Jean Hardy (Hardy 1987). L'Istituto di Ricerca in Psicosintesi viene inaugurato a Valmy, presso Delaware, nel 1957, poco dopo la nascita dell'Associazione per la Psicosintesi d'Argentina e, nel 1960, del Centro Greco di Psicosintesi da parte di Triant Triantafyllou. Nel 1965, in Inghilterra, nasce il Fondo per l'Educazione e la Psicosintesi: chiuso nel 1969, viene riaperto nel 1980 per opera di Diana Whitmore. Nel 1974 viene fondato a Londra, grazie all'opera di Joan e Roger Evans, l'Istituto di Psicosintesi. Esistono oggi in molti paesi come il Canada, l'Olanda e la Svizzera Centri di studio e di divulgazione della Psicosintesi; in altri paesi si sta attualmente affermando.

Nel 1993 beneficiando del nuovo clima di apertura nell'Europa dell'Est, viene fondata l'Associazione Polacca sul Transpersonale. In questo periodo si inaugurano anche l'Associazione Croata per il Transpersonale, l'Associazione Ceca per il Transpersonale e l'Associazione Spagnola per il Transpersonale, in quest'ultima figura di spicco è Manuel Almendro.

Un centro di formazione che può essere inserito in ambito transpersonale è il Karuna Institute nell'Inghilterra dell'ovest, dove, a partire dal 1980, Maura e Franklyn Sills conducono seminari sul metodo psicoterapeutico e il Core Process. La prospettiva buddista ha conferito a questo approccio una particolare attenzione per la consapevolezza e la presenza. Questa esperienza ha tracciato un profondo segno nel percorso di ricerca e sperimentazione della consapevolezza incondizionata penetrando i processi coinvolti nel sorgere della coscienza stessa. Nella metodologia Core Process, vengono integrate pratiche di consapevolezza buddista con pratiche occidentali, andando a costituire un nuovo modo d'intendere e praticare la psicoterapia, ben descritto da Laura Donington (Donington 1994). Nel 1993 è nata l'Associazione per Psicoterapeuti Psicospirituali accreditati nel Regno Unito, come organo di collegamento tra l'Istituto di Psicosintesi, il Fondo per la Psicosintesi e l'Educazione, il Karuna Institute, Revision e il Centro per la Psicologia Transpersonale.

Quanto descritto evidenzia un aspetto fondamentale del movimento Transpersonale: non ha centro, non ha fondatori, non ha testi sacri; è costituito semplicemente da un insieme di persone che hanno l'intento, declinato in diverse modalità, di dare senso a ciò che Maslow chiamava "i tratti più remoti della natura umana". Inoltre è bene sottolineare anche un altro aspetto: l'interesse primario di tutte queste organizzazioni è nella psicologia transpersonale in generale, non solamente nella psicoterapia: infatti alcuni di essi non sono affatto interessati alla psicoterapia. Il campo transpersonale include la psichiatria, l'antropologia, la

sociologia, l'ecologia e gli stati alterati di coscienza – in particolare quelli raggiunti attraverso la meditazione, come descritto da Roger Walsh e Frances Vaughan (Walsh & Vaughan 1993). A questi si potrebbero aggiungere le teorie del management transpersonale (per esempio Ray & Rinzler 1993) ed infine la psicoterapia transpersonale.

Uno dei pionieri della ricerca transpersonale è Stanislav Grof, che conduce molti studi negli anni '50 sperimentando l'effetto psicotropo dell'LSD. Grof fa scoperte molto interessanti che riguardano l'importanza dell'esperienza della nascita nella genesi delle psicopatologie che si sviluppano in età adulta; nella sua ultima ricerca esplora l'intera gamma degli stati di coscienza transpersonali, attraverso l'utilizzo del respiro olografico per indurre stati di coscienza alterati al posto dell'LSD; i risultati di tali ricerche vengono pubblicati nel 1988.

Negli ultimi anni siamo testimoni del moltiplicarsi di ricerche sul transpersonale che hanno esplicitamente trattato di questioni spirituali. Questo approccio vanta tra le proprie fila esponenti di spicco come William Braud e Rosemarie Anderson, il cui libro è divenuto, ormai, una pietra miliare. L'opera è divisa in quattro parti. La prima parte, Critiche ed Estensioni, raccoglie in due capitoli il contributo dell'autore sullo stato della ricerca in ambito transpersonale. La seconda parte, Metodi Espansi di Indagine Strutturata, si articola in cinque capitoli che descrivono l'indagine integrale, l'indagine basata sull'intuizione, l'indagine fenomenologica, l'indagine femminile e l'indagine riflessiva. Si tratta di ricerche d'impronta qualitativa piuttosto che quantitativa. L'invito da parte degli autori è di riferirsi a "standard accademici" piuttosto che di "validità scientifica". La terza parte, "Applicazione dei Principi: Esempi Selezionati" costituita da tre capitoli, contiene tredici esempi di come siano effettivamente utilizzati questi approcci, focalizzandosi su a) il reperimento dei dati e la loro sistemazione, b) il confronto dei dati e, c) condivisione delle conclusioni. Non c'è nulla di misterioso rispetto alle tematiche trattate che si rivelano molto esplicative. È come scoprire di aver sempre parlato in prosa per tutta la vita. Quanto descritto emerge dal lavoro svolto all'Istituto di Psicologia Transpersonale di Palo Alto, dove gli autori insegnano. Nella quarta parte, Ulteriori Estensioni, gli autori discutono la validità e le sfide etiche e politiche. Vi sono inoltre tre appendici: i) cinque approcci transpersonali alla ricerca; ii) sei approcci alla ricerca correlati; e iii) diciassette indirizzi convenzionali di indagine metodica. Sono assolutamente colpito dalla quantità e dalla qualità del materiale offerto da questo testo che rende, per quanto mi riguarda, questa pubblicazione un regalo meraviglioso. È una fonte importantissima per ogni studio sui metodi

di ricerca. Eccone una citazione: "Ricca descrizione e certezza sembrano essere contrari o complementari – nessuna delle due può essere ridotta all'altra ed entrambe sono necessarie per una completa comprensione dell'insieme". (p. 42). Così semplice eppure così vero. Altra citazione: "Quando dirigiamo una sufficiente quantità di interesse, intenzionalità e attenzione ad un argomento, l'universo sembra coinvolgersi, cooperando in maniera benevola al ritrovamento dei pezzi mancanti del puzzle e aiutandoci facendo compiere dei passi in avanti al pensiero riguardo quell'argomento" (p 63). È raro trovare queste forme di espressione in testi che trattano di ricerca.

Molte persone sono sospettose riguardo al transpersonale, temendo che rappresenti una fuga dalla vita di tutti i giorni. Oggi si stanno pubblicando sempre più testi che contestualizzano in maniera indiscutibile il transpersonale proprio nella vita di tutti i giorni. Questo è uno di quei libri; esso sottolinea che ogni ricerca è politica, nel senso che serve le strutture di potere in un modo o nell'altro. Parla di "assunti ideologici", di "rafforzare le zittite voci della società" e di "prendere seriamente il potere della conoscenza nella cultura". Ecco un esempio di buona discussione riguardo il postmodernismo. Sono stato colpito dall'estrema attualità di questo testo.

Verso la fine, gli autori offrono l'immagine di una gemma a cinque facce: la consapevolezza (di cuore e intelletto); il discernimento e la discriminazione (nulla a che fare con la new age, quindi!); la comprensione; la trasformazione di sé (certo, fare ricerca può essere parte di quel processo); e trasformazione degli altri. Questo quinto modo di agire trova attuazione nel contesto sociale e può essere politico. Questo testo aggiunge valore e dà un notevole contributo allo sviluppo del pensiero in questo campo. Non lo raccomanderò mai troppo. E c'è un altro libro sulla ricerca transpersonale di Valerie Bentz e Jeremy Shapiro, che assume un approccio buddista, altrettanto eccellente.

Uno degli sviluppi di maggiore importanza in ambito transpersonale è la pubblicazione nel 1980 de "Il Progetto Atman" da parte di Ken Wilber. Inseguito viene pubblicato "Oltre i Confini" (1981) che applica lo stesso pensiero al contesto psicoterapeutico nello specifico. Tale testo rinalda maggiormente le fondamenta teoriche del transpersonale, mostrando che esso rappresenta uno stadio particolare dello sviluppo psicospirituale e collegando in maniera molto convincente la psicologia con la spiritualità. Wilber ha inoltre pubblicato uno studio dettagliato (Wilber 1986) sulle differenti forme di terapia in relazione alle problematiche che sorgono nei diversi stadi del viaggio spirituale. Io stesso ho tentato di portare

questo prezioso insegnamento in ambito pratico all'interno del setting psicoterapeutico (Rowan 2005). Nei lavori recenti, Wilber ha prestato attenzione a quegli aspetti sui quali la maggior parte della ricerca in psicoterapia si è dimostrata totalmente noncurante, tralasciando aspetti di primaria importanza come il contesto sociale all'interno del quale ha luogo ogni terapia. Ci si ricorderà che nel 1985 Rollo May ha scritto una lettera al APA Monitor criticando la psicologia transpersonale quale tentativo di spingersi oltre l'umano, cosa che egli giudicava incauta. Ma ciò che è meno noto è che più tardi viene pubblicata una discussione nel giornale *The Humanistic Psychologist* tra Rollo May, Jacqueline Larcome Doyle e Stanley Krippner, nella quale ritratta quanto affermato e si dimostra bendisposto ad accettare il transpersonale. Scrive poi un libro intitolato "Il Pianto per il Mito", nel quale egli stesso esprime alcuni concetti transpersonali.

Recentemente i lavori attorno al transpersonale sono stati molto più specifici e particolari rispetto ai precedenti che, invece, trattavano il tema in maniera più generale; troviamo testi come il *Manuale di Psichiatria e Psicologia Transpersonale* edito da Scotton, Chinen e Battista, e l'eccellente *Conoscenza Transpersonale*, edito da Hart, Nelson e Puhakka, così come il libro, nato a seguito di una rivisitazione della letteratura già esistente, pubblicato da Seymour Boorstein con il titolo di *Psicoterapia Transpersonale*. L'aggiornamento del mio testo sulla psicoterapia e il counselling transpersonale mostra che anche raggiungendo gli estremi del misticismo, si possono fare importanti scoperte e un utile lavoro.

Una degli aspetti più importanti nell'approccio transpersonale è il modo con cui esso rende più agevole la comunicazione tra persone che hanno diversi sistemi di credenze. Il mirabile testo di Mary Fukuyama e Todd Sevig, intitolato "Spiritualità Integrale e Counselling Multiculturale", dimostra chiaramente l'utilità dell'approccio transpersonale nel dialogo con persone di culture diverse.

Chi fosse interessato a seguire questo percorso potrebbe trovare utile la lista di siti web in appendice.

BIBLIOGRAFIA

- *Journal of Psychotherapy Integration* 15/4 December 2005. Special issue on the future of psychotherapy integration.
- *Journal of Psychotherapy Integration* 16/1 March 2006. Special issue on integrationists from the get-go.

PSICOLOGIA TRANSPERSONALE E RICERCA: LIBRI E SITI

- Anthony, Dick, Ecker, Bruce & Wilber, Ken (eds)(1987) *Spiritual choices: The problem of recognising authentic paths to inner transformation* New York: Paragon House. Excellent.
- Assagioli, Roberto (1991) *Transpersonal development* London: Crucible. A selection of essays from different times in Assagioli's life. Uneven but worth having.
- Bentz, Valerie M & Shapiro, Jeremy J (1998) *Mindful inquiry in social research* Thousand Oaks: Sage. Research based on Buddhist thinking.
- Boorstein, Seymour (ed)(1996) *Transpersonal psychotherapy (2nd ed)* Albany: SUNY. Good chapters by people including Tart, Grof, Brookes, etc. Not updated much since 1980.
- Braud, William & Anderson, Rosemarie (eds)(1998) *Transpersonal research methods for the social sciences: Honoring human experience* Thousand Oaks: Sage. Eye-opener.
- Cortright, Brant (1997) *Psychotherapy and spirit: Theory and practice in transpersonal psychotherapy* Albany: SUNY Press. The best handling of the theory I have seen yet.
- Denzin, Norman & Lincoln, Yvonna (eds)(2000) *Handbook of qualitative research (2nd edition)* Thousand Oaks: Sage. Chapters by Lincoln & Guba, Miller & Crabtree and Denzin.
- Drew, John & Lorimer, David (eds)(2004) *Ways through the wall: Approaches to citizenship in an interconnected world* Lydney: First Stone. Good chapter by Tony Turvey.
- Feinstein, David & Krippner, Stanley (1997) *The mythic path* New York: G P Putnam's Sons. Shows in detail how to work with the imaginal world, past and future. Excellent.
- Ferrer, Jorge N (2002) *Revisioning transpersonal theory: A participatory vision of human spirituality* Albany: SUNY Press. Recent thinking, sophisticated stuff.
- Ferrucci, Piero (1982) *What we may be* Wellingborough: Turnstone Press. The psychosynthesis approach, very well explained and carried out.
- Firman, John & Gila, Ann (1997) *The primal wound: A transpersonal view of trauma, addiction and growth* Albany: SUNY Press. A brilliant theoretical book from psychosynthesis.
- Fukuyama, Mary & Sevig, Todd (1999) *Integrating spirituality into multicultural counselling* Thousand Oaks: Sage. Really does justice to the title.
- Grof, Christina & Stanislov (1990) *The stormy search for the self: A guide to personal growth through transformational crisis* Los Angeles: Tarcher. Includes a chapter on addiction.
- Grof, Stanislov (1988) *The adventure of self-discovery* Albany: SUNY. Has a taxonomy of transpersonal states, also stuff on holotropic breathwork.
- Grof, Stanislov (1998) *The cosmic game: Explorations of the frontiers of human consciousness* Albany: SUNY Press. Grof is President of the International Transpersonal Association.
- Hardy, Jean (1987) *A psychology with a soul* London: Routledge. Historical account of the development of psychosynthesis.
- Hart, Tobin, Nelson, Peter L & Puhakka, Kaisa (eds)(2000) *Transpersonal knowing: Exploring the horizon of consciousness* Albany: SUNY Press. Excellent collection of

essays.

- Horne, James R (1978) *Beyond mysticism* Waterloo: Wilfrid Laurier University Press. A very helpful account of what mysticism is, its typology, its scope and limits.
- Johnson, Robert A (1986) *Inner work* San Francisco: Harper & Row. Good practical work, including archetypes. Jungians are sniffy about Johnson, but this is a good book.
- Larsen, Stephen (1990) *The mythic imagination: Your quest for meaning through personal mythology* New York: Bantam Books. A book about the imaginal world, and masks.
- Maslow, Abraham H (1973) *The farther reaches of human nature* London: Penguin. A classic. Opens up so many of the important areas of the transpersonal.
- Mintz, Elizabeth (1983) *The psychic thread: Paranormal and transpersonal aspects of psychotherapy* New York: Human Sciences Press. Myth, ritual and symbol in therapy
- Reason, Peter & Bradbury, Hilary (eds)(2001) *Handbook of action research* Thousand Oaks: Sage. Chapters by John Heron and Peter Reason.
- Rothberg, Donald & Kelly, Sean (eds)(1998) *Ken Wilber in dialogue: Conversations with leading transpersonal thinkers* Wheaton: Quest Books. Deep examination of all the ideas.
- Rowan, John (1998) 'Transformational research' in P Clarkson (ed) *Counselling psychology: Integrating theory, research and supervised practice* London: Routledge.
- Rowan, John (2005) *The transpersonal: Spirituality in psychotherapy and counselling (2nd edition)* London: Routledge. A fairly complete rundown, strong on practice.
- Schwartz-Salant, Nathan & Stein, Murray (eds)(1987) *Archetypal processes in psychotherapy* Wilmette: Chiron. Fascinating papers by Edward Whitmont and others.
- Scotton, Bruce W, Chinen, Allan B & Battista, John R (eds)(1996) *Textbook of transpersonal psychiatry and psychology* New York: Basic Books. Part 3 is very good.
- Sullivan, Barbara Stevens (1989) *Psychotherapy grounded in the feminine principle* Wilmette: Chiron. From a Jungian using object relations theory and transpersonal methods.
- Valle, Ronald S & Eckartsberg, Rolf von (eds)(1981) *The metaphors of consciousness* New York: Plenum. High quality stuff from Tart, Moss, Pribram, Lilly, Marlan, Keen, Leary.
- Wade, Jenny (2004) *Transcendent sex: When lovemaking opens the veil* New York: Paraview Pocket Books. Incorporates a serious research study. Fascinating.
- Walsh, Roger & Vaughan, Frances (eds)(1993) *Paths beyond ego* Los Angeles: Tarcher. Lots of interesting material from all the big names, but too many very short pieces in it.
- Wellings, Nigel & McCormick, Elizabeth Wilde (eds)(2000) *Transpersonal psychotherapy: Theory and practice* London: Continuum. Based on a London training centre.
- West, William (2000) *Psychotherapy and spirituality* London: Sage. First-rate book.
- Whitmore, Diana (2004) *Psychosynthesis counselling in action (3rd edition)* London: Sage. An excellent rundown, including much practical material.
- Wilber, Ken (2000) *Integral psychology* Boston: Shambhala. Contains all the research on levels of consciousness from many different centuries and countries.

SOME USEFUL TRANSPERSONAL WEBSITES

- en.wikipedia.org/wiki/Transpersonal_psychology
General encyclopedia entry, giving much useful information.
- www.atpweb.org/
The Association for Transpersonal Psychology. Publishes Journal.
- www.panigada.hypermart.net
The other big transpersonal journal.
- www.transpersonalpsychology.org.uk
Publishes the BPS Transpersonal Psychology Review
- www.mdani.demon.co.uk/trans/humtrans.htm
Mike Daniels site with university links.
- www.johnrowan.org.uk
My own site, with many other links.
- www.itp.edu/
The California Institute of Transpersonal Psychology.
- two.not2.org/psychosynthesis/
A good site for references to psychosynthesis.
- www.eurotas.org/ The site for the European Transpersonal Association.[This paper was delivered at the Annual Conference of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration at Lisbon in 2007, and submitted to the Journal of Psychotherapy Integration a week later.]
- www.integraltranspersonal.com The site for the Integral Transpersonal Institute
- www.biotransenergetica.it The site for the Association of Transpersonal Medicine and Psychology

Breve storia della psicologia transpersonale

J. STANISLAV GROF, M.D. J. Stanislav Grof è uno psichiatra con più di cinque decenni di esperienza nella ricerca degli stati di coscienza non ordinari. In passato è stato il ricercatore principale in un programma di ricerca psichedelica all'Istituto di Ricerca Psichiatrico di Praga, Cecoslovacchia, capo della ricerca psichiatrica presso il Maryland Psychiatric Research Center, professore assistente di psichiatria alla Johns Hopkins University di Baltimora nel Maryland e Scholar-in-Residence presso l'Istituto Esalen a Big Sur in California. Attualmente, è professore di Psicologia presso il California Institute of Integral Studies (CIIS), conduce programmi di formazione professionale in respirazione olografica e psicologia transpersonale e tiene lezioni e seminari in tutto il mondo. Egli è uno dei fondatori e teorici principali della psicologia transpersonale nonché presidente fondatore della Associazione Transpersonale Internazionale (ITA).
Sito web: www.stanislavgrof.com

RIASSUNTO: Questo articolo presenta, in modo conciso ma efficace, i momenti chiave nello sviluppo della psicologia transpersonale. A partire da circostanze e motivi che hanno contribuito a creare questo campo di ricerca, il presente documento passa ad esaminare i principali attori coinvolti, mettendone in luce le diverse posizioni. In questo contesto sono degni di particolare interesse la posizione critica dell'autore su Wilber e alcuni momenti di confronto tra la psicologia transpersonale e alcuni dei più importanti esponenti della ricerca scientifica.

A metà del ventesimo secolo, la psicologia americana era dominata da due grandi scuole, il comportamentismo e la psicoanalisi freudiana. L'insoddisfazione per questi due orientamenti per lo studio della psiche condusse alla creazione di una nuova prospettiva. Il principale e il più valido rappresentante di questa nuova impostazione fu il famoso psicologo americano Abraham Maslow.

L'obiezione principale di Maslow al comportamentismo era relativa al fatto che lo

studio degli animali, come i ratti e i piccioni, può solo chiarire quegli aspetti del funzionamento umano che noi condividiamo con questi animali (Maslow, 1969). Ciò non ha alcuna rilevanza per la comprensione delle più alte qualità che sono proprie solo degli esseri umani quali l'amore, l'autocoscienza, l'autodeterminazione, la libertà personale, la moralità, l'arte, filosofia, la religione e la scienza. Inoltre il comportamentismo risulta in gran parte inefficace nello spiegare alcune caratteristiche negative, specificamente umane, come l'avidità, la brama di potere, la crudeltà e la tendenza all'aggressività malvagia. Egli ha anche criticato il disprezzo dei comportamentisti per la coscienza e l'introspezione e il loro focus esclusivo sullo studio del comportamento.

Per contro, l'interesse primario della psicologia umanistica, terza forza di Maslow, è indirizzato verso il soggetto umano nella sua interezza. Questa disciplina ha considerato inoltre l'interesse per la consapevolezza e l'introspezione come importanti componenti dell'approccio oggettivo alla ricerca. L'enfasi dei comportamentisti posta esclusivamente sull'ambiente, sui meccanismi di stimolo-risposta o sulla connessione tra ricompensa e punizione, considerati fattori determinanti del comportamento, è stata sostituita dall'enfasi riguardo la capacità degli esseri umani di essere internamente diretti e motivati a raggiungere l'auto-realizzazione e realizzare il proprio potenziale umano.

Nella sua critica alla psicoanalisi, Maslow ha sottolineato che Freud e i suoi seguaci hanno tratto conclusioni circa la psiche umana principalmente dallo studio della psicopatologia. Non era inoltre d'accordo con il loro riduzionismo biologico e la loro tendenza a spiegare tutti i processi psicologici in termini di istinti primari. In confronto la psicologia umanistica si concentrava su popolazioni sane o persino su individui che mostravano un funzionamento eccezionale in varie aree (le esperienze di vetta di Maslow), sulla crescita del potenziale umano e sulle funzioni superiori della psiche. Ha inoltre sottolineato che la psicologia deve essere sensibile alle esigenze pratiche dell'uomo ed essere al servizio degli interessi e degli obiettivi della società.

Pochi anni dopo Abraham Maslow ed Anthony Sutich fondarono l'Associazione per la psicologia umanistica (AHP) con la relativa rivista. Il nuovo movimento divenne estremamente popolare tra i professionisti americani della salute mentale e anche tra le persone comuni. La prospettiva multidimensionale della psicologia umanistica e la sua enfasi centrata sulla persona nel suo complesso ha fornito un importante modello per lo sviluppo di molti innovativi ed efficaci approcci terapeutici che hanno notevolmente ampliato la gamma di possibilità di trattamento

dei problemi emozionali, psicosomatici, interpersonali e psicosociali.

Tra le caratteristiche importanti di queste nuove terapie, vi è stato lo spostamento decisivo dalle strategie esclusivamente verbali della psicoterapia tradizionale verso la diretta espressione delle emozioni, l'esplorazione della storia individuale, delle motivazioni dell'inconscio, dei sentimenti e dei processi di pensiero dei pazienti nel qui ed ora. Un altro aspetto importante di questa rivoluzione terapeutica è stato l'accento posto sulla interconnessione tra la psiche e il corpo e il superamento del tabù del contatto che dominava il campo della psicoterapia. Varie forme di bodywork vennero così a formare una parte fondamentale delle nuove strategie di trattamento: la terapia della Gestalt di Fritz Perls, la bioenergetica di Alexander Lowen, gli approcci neo-Reichiani, i gruppi d'incontro e le sessioni maratona possono essere menzionate come esempi salienti di terapie umanistiche.

Nonostante la popolarità della psicologia umanistica, i suoi fondatori, Maslow e Sutich, divennero sempre più insoddisfatti della struttura concettuale che avevano originariamente creato. Divennero sempre più consapevoli di aver tralasciato un elemento estremamente importante, la dimensione spirituale della psiche umana (Sutich 1976). La rinascita dell'interesse per le filosofie spirituali orientali, le varie tradizioni mistiche, la meditazione, la saggezza antica ed aborigena nonché la diffusa sperimentazione psichedelica durante i tempestosi anni '60, rese chiaro che un approccio globale e una psicologia transculturalmente valida dovevano includere osservazioni tratte da aree quali gli stati mistici, la coscienza cosmica, le esperienze psichedeliche, i fenomeni di trance, la creatività e l'ispirazione religiosa, artistica e scientifica.

Nel 1967 un piccolo gruppo di lavoro, nel quale figuravano Abraham Maslow, Anthony Sutich, Stanislav Grof, James Fadiman, Miles Vich, e Sonya Margulies, si incontrò a Menlo Park in California con lo scopo di creare una nuova psicologia che onorasse l'intero spettro dell'esperienza umana, inclusi i vari stati non ordinari di coscienza. Durante queste discussioni Maslow e Sutich accettarono il suggerimento di Grof e chiamarono la nuova disciplina psicologia transpersonale. Questo termine sostituì il nome precedentemente utilizzato di "transumanistica" o anche l'espressione "oltre le questioni umanistiche". Poco dopo, lanciarono l'Associazione per la Psicologia Transpersonale (ATP) e diedero vita al Journal of Transpersonal Psychology. Diversi anni dopo, nel 1975, Robert Frager fondò in California l'Istituto di Psicologia Transpersonale a Palo Alto, che è rimasto la punta di diamante dell'istruzione transpersonale così come della ricerca e della terapia

in questo campo per più di tre decenni.

La psicologia transpersonale, o quarta forza, ha affrontato alcune tra le più persistenti ed erronee convinzioni della psichiatria e della psicologia tradizionali circa la spiritualità e la religione. Ha inoltre dato risposte ad osservazioni importanti della moderna ricerca sulla coscienza e a parecchi altri campi per i quali il paradigma scientifico esistente non aveva spiegazioni adeguate. Michael Harner, antropologo americano con buone credenziali accademiche, che ha anche sperimentato durante il suo lavoro sul campo in Amazzonia una potente iniziazione sciamanica, ha riassunto le carenze della psicologia accademica molto succintamente nella prefazione al suo libro *La via dello sciamano* (Harner 1980). Egli ha suggerito che la comprensione della psiche nella civiltà industriale è gravemente compromessa da due presupposti: è etnocentrica e centrata sul livello cognitivo (un'espressione migliore potrebbe essere centrata sul livello della prassi).

È etnocentrica nel senso che essa è stata formulata e promossa da scienziati materialistici occidentali che considerano la propria prospettiva come superiore a quella di qualsiasi altro gruppo umano in qualsiasi momento della storia. Secondo loro, la materia è primaria e la vita, la coscienza e l'intelligenza sono i suoi prodotti secondari più o meno accidentali. La spiritualità di qualsiasi forma e livello di complessità riflette l'ignoranza dei fatti scientifici, la superstizione, credenze infantili, auto-inganni e un pensiero di tipo magico e primitivo. Esperienze spirituali dirette, che coinvolgono figure o elementi dell'inconscio collettivo archetipico, sono viste come prodotti patologici del cervello. Psichiatri moderni appartenenti alla corrente tradizionale interpretano le esperienze visionarie dei fondatori delle grandi religioni, santi e profeti, come manifestazioni di serie malattie mentali, anche se mancano adeguate spiegazioni mediche e di laboratorio o dati a sostegno di questa posizione. Nel loro atteggiamento sprezzante verso la vita rituale e spirituale non distinguono tra le credenze popolari primitive o le interpretazioni letterali dei fondamentalisti delle scritture e le sofisticate tradizioni mistiche e le filosofie spirituali orientali basate su secoli di sistematica esplorazione introspettiva della psiche.

La letteratura psichiatrica contiene numerosi articoli e libri che discutono quale sarebbe la diagnosi clinica più appropriata per molte delle grandi figure della storia spirituale. Sant'Antonio è stato definito schizofrenico, San Giovanni della Croce etichettato come degenerato ereditario, Santa Teresa d'Avila è stata liquidata come una grave psicotica isterica e le esperienze mistiche di Maometto sono state attribuite all'epilessia. Molti altri personaggi religiosi e spirituali, come il Buddha,

Gesù, Ramakrishna, e Sri Ramana Maharshi sono stati visti come affetti da psicosi a causa delle loro esperienze visionarie e delle loro delusioni. Allo stesso modo alcuni antropologi, formati secondo la dominante impostazione teorica, hanno sostenuto che gli sciamani dovrebbero essere diagnosticati come schizofrenici, psicotici, epilettici o isterici. Il famoso psicanalista Franz Alexander, conosciuto come uno dei fondatori della medicina psicosomatica, ha scritto un articolo in cui viene descritta anche la meditazione buddista in termini psicopatologici denominandola catatonìa artificiale (Alexander 1931).

Mentre la psicologia e la psichiatria occidentali descrivono i rituali e la vita spirituale di culture antiche e native in termini patologici, i pericolosi eccessi della civilizzazione industriale che rischiano di mettere potenzialmente in pericolo la vita sul pianeta, sono diventati così parte integrante della nostra vita che raramente attraggono l'attenzione specifica di clinici e ricercatori non ricevendo mai l'etichetta di patologici. Assistiamo ogni giorno a manifestazioni di insaziabile avidità e aggressività malvagia, al saccheggio di risorse non rinnovabili e alla loro trasformazione in scorie industriali, nella contaminazione dell'ambiente naturale attraverso i residui dell'attività nucleare, le sostanze chimiche tossiche, le fuoriuscite di petrolio. Notiamo anche l'abuso delle scoperte scientifiche in fisica, chimica, biologia utilizzate per lo sviluppo di armi di distruzione di massa, l'invasione di altri paesi, i massacri di civili e i genocidi o la progettazione di operazioni militari in grado di uccidere milioni di persone.

Gli ingegneri e i principali fautori di tali strategie distruttive e di scenari apocalittici non solo vagano liberamente ma sono ricchi e famosi, detengono posizioni importanti nella società ricevendo varie onorificenze. Allo stesso modo le persone che hanno la potenzialità di trasformare la loro vita attraverso stati mistici, episodi di morte e rinascita psicospirituale o esperienze di vite passate finiscono ricoverate in ospedale con diagnosi stigmatizzanti e terapie psicofarmacologiche soppressive. Questo è quello che Michael Harner ha denominato polarizzazione etnocentrica nel giudicare ciò che è normale e ciò che è patologico.

Secondo Michael Harner, la psichiatria e la psicologia occidentali mostrano anche una forte impronta centrata sul livello cognitivo. Con questo si intende dire che queste discipline hanno formulato le loro teorie sulla base di esperienze e di osservazioni di stati ordinari di coscienza e hanno sistematicamente evitato o interpretato erroneamente le prove degli stati non ordinari, come ad esempio le osservazioni ottenute con la terapia psichedelica, il potere delle psicoterapie esperienziali, il lavoro con persone in situazioni di crisi psicospirituale, la medi-

tazione, gli studi antropologici sul campo o la tanatologia. Gli elementi di rottura che emergevano da queste aree di ricerca sono stati o sistematicamente ignorati o male interpretati e travisati a causa della loro fondamentale incompatibilità con il paradigma dominante.

Fino a qui ho usato il termine stati non ordinari di coscienza. Prima di continuare la nostra discussione un chiarimento semantico sembra essere appropriato. Il termine stati di coscienza non ordinari viene usato soprattutto da ricercatori che studiano questi stati e ne riconoscono il loro valore. Gli psichiatri del paradigma dominante preferiscono il termine "stati alterati" che riflette la loro convinzione che solo lo stato di coscienza ordinario è normale e che tutte le differenze da esso, senza eccezioni, provochino distorsioni patologiche della percezione corretta della realtà e non abbiano alcun potenziale positivo. Tuttavia, anche il termine di stati di coscienza "non ordinari" è troppo vago per lo scopo della nostra discussione. La psicologia transpersonale è interessata a un sottogruppo significativo di questi stati che hanno un potenziale euristico, di guarigione, di trasformazione e anche evolutivo. Questo include le esperienze degli sciamani e dei loro pazienti, quelle degli iniziati nei riti di passaggio dei nativi, quelle degli antichi misteri di morte e rinascita così come dei praticanti spirituali, dei mistici di tutte le età e delle persone in crisi psico-spirituale ("emergenze spirituali") (Grof e Grof 1989, 2001).

Nelle fasi iniziali della mia ricerca ho scoperto con mia grande sorpresa che la psichiatria ordinaria non ha un nome per questo sottogruppo importante di stati non ordinari e li respinge nella loro totalità con l'etichetta di "stati alterati". Proprio perché ritengo che meritino di essere distinti dal resto e posti in una categoria speciale, ho coniato per loro il nome ologotropico (Grof 1992). Questa parola composta significa letteralmente "orientato verso la totalità" o "andando nella direzione dell'interezza" (dal greco *holos* = intero e *trepein* = muovendo verso o in direzione di qualcosa). Questo termine indica che nel nostro stato ordinario di coscienza noi ci identifichiamo con solo una piccola parte della nostra vera identità. Negli stati ologotropici siamo in grado di trascendere i confini ristretti dell'io e del corpo e di incontrare una ricca gamma di esperienze transpersonali che ci aiutano a recuperare la nostra piena identità. Ho descritto in un diverso contesto la caratteristica di base degli stati ologotropici e come essi differiscono dalle condizioni che caratterizzano i semplici stati alterati di coscienza (Grof 2000). Per maggiore chiarezza userò il termine ologotropico nella seguente discussione.

La psicologia transpersonale ha fatto significativi progressi verso la correzione della polarizzazione etnocentrica e cognitivocentrica della psichiatria e della psi-

cologia tradizionale ed in particolare riguardo al riconoscimento del carattere autentico delle esperienze transpersonali e del loro valore. Alla luce delle moderne ricerche sulla coscienza, la presuntuosa opposizione alla spiritualità e la sua interpretazione come forma patologica, proprie del materialismo monistico, appaiono insostenibili. Negli stati ologici, le dimensioni spirituali della realtà possono essere sperimentate direttamente in un modo che è evidente altrettanto quanto lo è la nostra esperienza quotidiana del mondo materiale, se non di più. Lo studio accurato delle esperienze transpersonali dimostra che esse non possono essere spiegate come originate da processi patologici del cervello ma che sono autenticamente reali.

Per distinguere i prodotti delle esperienze transpersonali dall'immaginario della fantasia individuale gli psicologi junghiani si riferiscono a questo dominio con il nome di "immaginale". Studioso francese, filosofo e mistico, Henri Corbin, che per primo usò il termine "mundus imaginalis", fu ispirato a questo proposito dal suo studio della letteratura mistica islamica (Corbin 2000). I teosofi islamici chiamano il mondo immaginario, dove tutto ciò che esiste nel mondo sensoriale ha il suo analogo, "alam a mithal" o "ottavo clima" per distinguerlo dai "sette climi," regioni della geografia islamica tradizionale. Il mondo immaginale possiede estensioni e dimensioni, forme e colori, ma questi non sono percepibili ai nostri sensi come sarebbero se fossero oggetti fisici. Tuttavia questo regno è, a tutti gli effetti, ontologicamente reale e soggetto a validazione consensuale da parte di diverse persone così come il mondo materiale percepito da tutti.

Le esperienze spirituali appaiono in due forme differenti. La prima di queste, l'esperienza del divino immanente, è caratterizzata dalla sottile ma radicalmente mutata percezione della realtà quotidiana. Una persona che abbia questo tipo di esperienza spirituale vede le persone, animali, piante e oggetti inanimati che lo circondano come manifestazioni radianti di un campo unificato di energia creativa cosmica. Si ha una percezione diretta della natura immateriale del mondo fisico e ci si rende conto che i confini tra gli oggetti sono illusori ed irreali. Questo tipo di esperienza della realtà ha una qualità nettamente numinosa e corrisponde al "deus sive natura" di Spinoza o, per usare un'altra espressione, della natura come Dio. Usando l'analogia con la televisione questa esperienza potrebbe essere paragonata a una situazione in cui una foto in bianco e nero si trasforma improvvisamente in una foto a colori vivi e reali. Quando ciò accade gran parte della percezione precedente del mondo rimane ancora valida ma è radicalmente ridefinita con l'aggiunta di una nuova dimensione.

La seconda forma di esperienza spirituale, quella del divino trascendente, comporta la manifestazione di esseri archetipici e regni della realtà che normalmente non sono accessibili alla percezione della coscienza ordinaria. In questo tipo di esperienza spirituale elementi del tutto nuovi sembrano apparire o provenire, per usare i termini di David Bohm da un altro livello o da un altro ordine di realtà. Per tornare all'analogia con la televisione, questo sarebbe come scoprire con nostra sorpresa che esistono altri canali rispetto a quello che siamo stati fino ad ora a guardare affidandoci alla credenza che il nostro televisore ne riesca a ricevere uno soltanto.

La questione di importanza cruciale è, ovviamente, la natura ontologica delle esperienze spirituali descritte sopra. Possono essere interpretate e respinte come prive di senso, in quanto fantasie prodotte da un processo patologico che colpisce il cervello ancora da scoprire e da identificare, o essere comprese come relative a dimensioni esistenti della realtà che non sono accessibili nello stato ordinario di coscienza. Un attento e sistematico studio delle esperienze transpersonali dimostra che esse sono ontologicamente reali e contengono informazioni importanti. Riguardano infatti le dimensioni ordinariamente nascoste dell'esistenza che possono essere consensualmente convalidate (Grof 1998, 2000). In un certo senso, la percezione del mondo negli stati ologici è più precisa della percezione che abbiamo tutti i giorni del mondo che ci circonda.

La fisica quantistica e relativistica ha dimostrato che la materia è essenzialmente vuota e che tutti i confini dell'universo sono illusori. Oggi sappiamo che ciò che ci appare come un insieme di oggetti statici e discreti è in realtà una condensazione all'interno di un campo dinamico di energia unitiva. Questo risultato è in diretto conflitto con la percezione normale del mondo e porta alla mente il concetto induista di Maya, un principio metafisico capace di generare l'apparente forma del mondo materiale. La natura obiettiva del regno archetipico dell'inconscio collettivo è stata dimostrata da Jung e dai suoi seguaci anni prima che la ricerca psichedelica e le nuove terapie esperienziali raccogliessero prove che ne hanno confermato l'esistenza al di là di ogni ragionevole dubbio. Inoltre è possibile descrivere le procedure passo per passo e il corretto contesto che facilita l'accesso a queste esperienze. Queste includono procedure non farmacologiche, come le pratiche di meditazione, la musica, la danza, gli esercizi di respirazione e altri approcci che non possono essere considerati come comportamenti patologici che hanno come loro effetto delle immaginazioni.

Lo studio degli stati ologici ha confermato l'intuizione di Jung che le esperienze

provenienti dai livelli più profondi della psiche (nella mia terminologia definite esperienze "perinatali" e "transpersonali") hanno una certa qualità che egli chiama (grazie al termine coniato da Rudolph Otto) numinosità (Jung 1964). Il termine "numinoso" è relativamente neutrale e quindi preferibile ad altre denominazioni simili, come religioso, mistico, magico, santo o sacro che sono state utilizzate spesso in contesti problematici e possono facilmente trarre in inganno. Il senso di numinosità si basa sulla percezione diretta del fatto che stiamo incontrando un dominio che appartiene ad un ordine superiore di realtà che è sacro e radicalmente diverso dal mondo materiale.

Per prevenire incomprensioni e confusioni, che in passato hanno compromesso molte discussioni simili, è fondamentale fare una chiara distinzione fra spiritualità e religione. La spiritualità è basata su esperienze dirette di aspetti e dimensioni della realtà non ordinaria. Per accedere ad un'esperienza del divino non si richiede un luogo speciale o una persona che funga da intermediario ufficiale. I mistici non hanno bisogno di chiese o templi. I contesti, in cui essi sperimentano la dimensione sacra della realtà, compresa la loro stessa divinità, sono i loro corpi e la natura. E invece di sacerdoti officianti, i mistici hanno bisogno di un gruppo di compagni che li sostiene nella ricerca o della guida di un insegnante più avanzato di loro sul viaggio interiore.

La spiritualità implica un particolare tipo di rapporto tra l'individuo e il cosmo ed è, nella sua essenza, un affare personale e privato. In confronto la religione istituzionalizzata comporta un'attività di gruppo che si svolge in un luogo designato, di solito un tempio o una chiesa, che comprende un sistema di funzionari nominati i quali potrebbero o meno avere avuto esperienze personali di realtà spirituali. Una volta che una religione diventa organizzata spesso perde completamente la connessione con la sua sorgente spirituale e diventa un'istituzione secolare che sfrutta i bisogni spirituali umani senza però soddisfarli.

Le religioni organizzate tendono a creare sistemi gerarchici concentrandosi sulla ricerca di potere, controllo, politica, denaro, possedimenti e altre preoccupazioni secolari. In queste circostanze la gerarchia religiosa non vede di buon occhio e scoraggia le esperienze spirituali dirette nei suoi membri perché può favorire l'indipendenza e non può essere efficacemente controllata. Quando si arriva a questo punto la vita spirituale genuina continua solo attraverso la mistica, gli ordini monastici e le sette estatiche delle religioni coinvolte. Mentre è chiaro che il fondamentalismo e il dogma religioso sono incompatibili con la visione scientifica del mondo, sia essa cartesiano-newtoniana piuttosto che basata sul nuovo

paradigma, non vi è alcuna ragione per cui non si possano studiare seriamente la natura e le implicazioni delle esperienze transpersonali. Come Ken Wilber fa notare nel suo libro *A Sociable God* (Wilber 1983), non può assolutamente esserci un conflitto fra scienza autentica e religione autentica. Se sembra che ci sia un tale conflitto molto probabilmente noi abbiamo a che fare con una "falsa scienza" e una "falsa religione" in cui entrambe le parti in causa hanno una grave incomprendimento delle reciproche posizioni e molto probabilmente sono portavoce di una falsa concezione circa loro stesse.

La psicologia transpersonale, così com'era nata alla fine degli anni 60, era sensibile alle culture e trattava le tradizioni rituali e spirituali delle culture antiche e native con il rispetto a loro dovuto tenendo in considerazione i risultati ottenuti dalla moderna ricerca sulla coscienza. Viene anche abbracciata e integrata una vasta gamma di "fenomeni anomali", osservazioni rivoluzionarie che la scienza accademica non era stata in grado di spiegare. Tuttavia, sebbene comprensibile e ben motivato in sé e per sé, il nuovo campo rappresentava un tale radicale allontanamento dal pensiero accademico dei circoli professionali che non poteva conciliarsi né con la psicologia e la psichiatria tradizionali, né con il paradigma Newtoniano-Cartesiano della scienza occidentale.

Come conseguenza di questo, la psicologia transpersonale era estremamente vulnerabile alle accuse di essere "irrazionale", "non scientifica" e persino "senza fondamento" in particolare da parte di scienziati che non erano a conoscenza del vasto corpus di osservazioni e di dati su cui il nuovo movimento si basava. Questi critici hanno inoltre ignorato il fatto che molti dei pionieri di questo movimento rivoluzionario avevano un'impressionante quantità di credenziali accademiche. Tra i pionieri della psicologia transpersonale sono vi stati molti eminenti psicologi: James Fadiman, Jean Houston, Jack Kornfield, Stanley Krippner, Ralph Metzner, Arnold Mindell, John Perry, Kenneth Ring, Frances Vaughan, Richard Tarnas, Charles Tart, Roger Walsh e antropologi come Arrien Angeles, Michael e Sandra Harner e tanti altri. Questi individui hanno creato o abbracciato la visione transpersonale della psiche umana, non certo perché fossero all'oscuro dei presupposti fondamentali della scienza tradizionale, ma perché hanno trovato superati i suoi quadri concettuali gravemente inadeguati ma soprattutto incapaci di spiegare quelle che erano le loro esperienze e le loro osservazioni.

La situazione problematica della psicologia transpersonale all'interno dello scenario costituito dalle "scienze forti" inizia a cambiare in modo radicale con i primi due decenni di esistenza di questa disciplina, ancora estremamente giovane.

Come risultato di nuovi concetti e di scoperte rivoluzionarie in vari campi della ricerca, la filosofia della scienza occidentale tradizionale con i suoi assunti di base e il relativo paradigma Newtoniano-Cartesiano sono stati sempre più seriamente messi in discussione.

Come molti altri teorici nel campo transpersonale, ho seguito questa evoluzione con grande interesse e li ho descritti nella prima parte del mio libro *Beyond the mind* nel tentativo di colmare il divario tra i risultati della mia ricerca e la visione accreditata all'interno del mondo scientifico (Grof 1985).

L'influsso di nuove e interessanti informazioni ha inizio con la comprensione delle profonde implicazioni filosofiche della fisica quantistico-relativistica cambiando per sempre la nostra comprensione della realtà fisica. La sorprendente convergenza tra la visione del mondo della fisica moderna e quella delle filosofie spirituali orientali, prefigurate già nel lavoro di Albert Einstein, Niels Bohr, Werner Heisenberg, Erwin Schrodinger e altri, ha trovato una piena espressione nel pionieristico libro di Fritjof Capra, *il Tao della fisica* (Capra 1975). La visione innovativa di Capra è stata negli anni successivi integrata e perfezionata attraverso il lavoro di Fred Alan Wolf, Nick Herbert, Amit Goswami e molti altri (Wolf 1981, Herbert 1979, Goswami 1995). Di particolare interesse in questo senso sono stati i contributi di David Bohm, già collaboratore di Albert Einstein e autore di prestigiose monografie sulla teoria della relatività e sulla fisica quantistica. I suoi concetti di ordine esplicito e implicito e la sua teoria dell'olomovimento esprimono l'importanza del pensiero olografico nella scienza guadagnando così una grande popolarità nel campo del transpersonale (Bohm, 1980) così come il modello olografico del cervello di Karl Pribram (Pribram, 1971).

Lo stesso vale per la teoria della risonanza morfica e dei campi morfogenetici del biologo Rupert Sheldrake, la quale ha dimostrato l'importanza dei campi non-fisici per la comprensione delle forme, della genetica e dell'ereditarietà così come dell'ordine, del significato e del processo di apprendimento. Ulteriori contributi interessanti sono stati quelli di Gregory Bateson, una brillante sintesi di cibernetica, teorie dell'informazione e dei sistemi, logica, psicologia e diverse altre discipline (Bateson 1979), gli studi di Ilya Prigogine sulle strutture dissipative e sul processo che porta dal caos all'ordine (Prigogine 1980, Prigogine e Stengers, 1984), la teoria del caos stesso (Glieck, 1988), il principio antropico in astrofisica (Barrow e Tipler, 1986) e molti altri.

Tuttavia, in questa fase iniziale di sviluppo, non abbiamo molto di più di un mosaico di contributi importanti ma indipendenti riguardanti questa nuova visione

della realtà. Almeno due dei maggiori tentativi intellettuali di integrare la psicologia transpersonale all'interno di una nuova e complessiva visione del mondo meritano di essere menzionati in questo contesto. La prima di queste avventure pionieristiche è stato il lavoro di Ken Wilber. In una serie di libri, a cominciare dal suo *Spectrum of Consciousness* (Wilber 1977), Wilber ha raggiunto una sintesi altamente creativa di dati tratti da una vasta gamma di settori e discipline che spaziano dalla psicologia, all'antropologia, dalla sociologia, alla mitologia e alla religione comparata attraverso la linguistica, la filosofia, la storia, la cosmologia, la fisica quantistico-relativistica, la biologia, la teoria evoluzionistica e la teoria dei sistemi. La sua conoscenza della letteratura è davvero enciclopedica, la sua mente analitica è sistematica e incisiva e la sua capacità di comunicare chiaramente idee complesse è notevole. La dimensione impressionante, la natura complessiva e il rigore intellettuale del lavoro di Wilber hanno contribuito a rendere la sua teoria largamente acclamata ed altamente influente all'interno dell'ambiente della psicologia transpersonale.

Tuttavia ci aspetteremmo troppo da un lavoro interdisciplinare di questa portata e profondità se credessimo che possa essere perfetto e impeccabile in tutti i suoi aspetti. Gli scritti di Wilber hanno quindi attirato non solo consensi entusiastici ma anche diverse critiche da varie fonti. Gli scambi sui controversi aspetti della sua teoria sono state spesso forti e incandescenti. Ciò è stato dovuto in parte allo stile spesso aggressivo e polemico di Wilber, stile che include parole forti, attacchi ad personam e non è favorevole al dialogo produttivo. Alcune di queste discussioni sono state raccolte in un volume dal titolo *Ken Wilber in Dialogue* (Rothberg e Kelly, 1998) e anche in numerosi articoli e siti in Internet.

Molti di questi studi su Ken Wilber e il suo lavoro riguardano aree e discipline diverse rispetto alla psicologia transpersonale ed esulano pertanto dalla natura e dallo scopo di questo scritto. Tuttavia, nel corso degli anni, Ken e io ci siamo scambiati idee riguardanti specifici aspetti della psicologia transpersonale; questo ha comportato sia complimenti reciproci che commenti critici sulle nostre rispettive teorie. Ho affrontato il tema delle somiglianze e delle differenze tra la psicologia dello spettro di Ken e le mie osservazioni e costrutti teorici nel mio libro *Beyond the Mind* (Grof, 1985). Sono poi tornato su questo argomento nel mio contributo al compendio intitolato *Ken Wilber in Dialogue* (Rothberg e Kelly, 1998) e nella mia *Psychology of the future* (Grof, 2000).

Nel mio tentativo di valutare criticamente le teorie di Wilber, ho affrontato questo compito da una prospettiva clinica attingendo in primo luogo ai dati che emer-

gono dalla moderna ricerca sulla coscienza, mia e quella degli altri. A mio parere il problema principale di Ken Wilber, relativamente alla psicologia transpersonale, è che lui non ha nessuna esperienza clinica e che le fonti principali dei suoi dati sono legate alle sue numerose letture ed esperienze provenienti dalla sua pratica spirituale personale. Inoltre egli ha tratto la maggior parte dei suoi dati clinici da scuole che usano metodi di psicoterapia verbale e da strutture concettuali elaborate a partire dalla biografia postnatale. Egli non ha tenuto in considerazione l'evidenza clinica accumulata durante gli ultimi decenni di terapia esperienziale con o senza sostanze psichedeliche.

Per una teoria così importante ed influente, quale il lavoro di Ken Wilber è divenuto, non è sufficiente che essa integri materiale proveniente da diverse fonti, antiche e moderne, in un sistema filosofico che mostri una coerenza logica interiore. Mentre tale caratteristica è certamente un prerequisito importante, una teoria valida deve avere una proprietà aggiuntiva, che è ugualmente se non più importante. E' generalmente accettato fra gli scienziati che un sistema di proposizioni è una teoria valida se e solo se le sue conclusioni sono in accordo con i fatti osservati (Frank 1957). Ho cercato di delineare le aree in cui le speculazioni di Wilber sono entrate in conflitto con i fatti osservati e anche le modalità attraverso le quali le sue speculazioni mostrano incongruenze logiche (Rothberg e Kelly 1998).

Uno di questi punti critici è stato l'omissione della fase perinatale dalla sua mappa della coscienza e dal suo schema di sviluppo. Un'altra riguarda l'accettazione acritica dell'enfasi freudiana e post-freudiana sull'origine post-natale dei disordini emozionali e psicosomatici e l'incapacità di riconoscere le loro più profonde radici perinatali e transpersonali. La descrizione di Wilber della natura strettamente lineare dello sviluppo spirituale, l'incapacità di vedere la natura paradossale del rapporto tra prepersonale e transpersonale e la riduzione del problema della morte (Thanatos) ad una transizione da un momento dello sviluppo ad un altro, sono state ulteriori aree di disaccordo.

Una questione di notevole dissenso tra noi è stata l'insistenza di Ken Wilber riguardo al fatto che l'apertura spirituale avviene esclusivamente a livello del centauro, la fase dello sviluppo psico-spirituale che è caratterizzata dalla piena integrazione di corpo e mente. Ho rilevato, in accordo fondamentale con Michael Washburn, che l'apertura spirituale spesso assume la forma di una spirale che unisce regressione e evoluzione piuttosto che quella di una crescita lineare (Washburn 1988). Particolarmente frequente è l'apertura costituita dal processo

di morte e rinascita psicospirituale, nel cui caso l'incontro tra il personale e il transpersonale avviene a livello perinatale. Questo può essere sostenuto non solo da osservazioni cliniche ma anche dallo studio della vita dei mistici come Santa Teresa d'Avila, San Giovanni della Croce e altri, molti dei quali sono citati da Wilber nei suoi libri. Particolarmente problematico e discutibile è il suggerimento di Wilber secondo il quale dovremmo diagnosticare i pazienti in termini di problemi emozionali, morali, intellettuali, esistenziali, filosofici e spirituali e quindi assegnarli, sulla base dello schema da lui elaborato, ai diversi terapeuti specializzati in quelle determinate aree (Wilber, 2000). Questa raccomandazione potrebbe impressionare un profano, in quanto soluzione sofisticata, ma è ingenuo e non realistico se considerato dal punto di vista di un qualsiasi clinico esperto.

I problemi appena citati, concernenti aspetti specifici del sistema di Wilber possono facilmente essere corretti e non inficiano l'utilità del suo piano complessivo di un progetto globale per comprendere la natura della realtà. Negli ultimi anni Ken Wilber si è distanziato dalla psicologia transpersonale a favore di una visione che egli chiama psicologia integrale. A ben vedere, ciò che egli chiama psicologia integrale va ben oltre quello che tradizionalmente si intende con il termine psicologia e comprende aree che appartengono ad altre discipline. A dispetto della vastità e comprensività di una teoria, in pratica dobbiamo fare a meno di molte delle sue parti fino ad arrivare a quegli aspetti che sono rilevanti per risolvere i problemi di cui ci stiamo occupando. Con le necessarie correzioni e gli adeguamenti di cui sopra, l'approccio integrale di Wilber potrà rappresentare in futuro un contesto ampio e utile per la psicologia transpersonale piuttosto che un sostituto di essa e servirà anche come un importante punto di collegamento con la scienza ufficiale. Il secondo tentativo pionieristico di integrare la psicologia transpersonale all'interno di una nuova visione globale della realtà, è stato quello compiuto da Ervin Laszlo, il teorico più importante al mondo, scienziato interdisciplinare e filosofo di origine ungherese, che attualmente vive in Italia. Un individuo poliedrico con una gamma di interessi e talenti che ricordano le grandi figure del rinascimento, Laszlo raggiunse la fama internazionale come bambino prodigio e pianista concertista durante l'adolescenza. Pochi anni dopo si rivolse alla scienza e alla filosofia e iniziò dunque la sua ricerca, durata tutta la vita, per comprendere gli aspetti della natura umana e della natura della realtà ancora incompresi. Laddove Wilber ha illustrato come dovrebbe essere una teoria integrale sul Tutto, Laszlo né ha realmente creata una (Laszlo 1993, 1995, 2004, Laszlo e Abraham 2004). In un tour de force intellettuale e attraverso una serie di libri, Laszlo ha esplorato

una vasta gamma di discipline, tra cui l'astrofisica, la fisica quantistico-relativistica, la biologia e la psicologia. Egli ha posto l'attenzione su una vasta gamma di fenomeni, osservazioni paradossali e sfide paradigmatiche, per le quali le relative discipline non hanno spiegazioni. Egli ha poi esaminato i tentativi di vari pionieri del paradigma della nuova scienza di riferimento per fornire soluzioni a queste sfide concettuali. Si è confrontato così con la teoria di Bohm dell'olomovimento, il modello olografico del cervello di Pribram, la teoria di Sheldrake dei campi morfogenetici, il concetto di Prigogine delle strutture dissipative e con diverse altre teorie. Ha posto la sua attenzione al contributo fornito da queste teorie e anche ai problemi che non sono state in grado di risolvere.

Utilizzando le "scienze forti" e la matematica Laszlo ha offerto una soluzione ai paradossi dell'attuale scienza occidentale attingendo ad un approccio che trascende i confini delle singole discipline. Lo ha realizzato attraverso la sua "ipotesi della connessione", il fondamento principale della quale è l'esistenza di ciò che egli ha chiamato il "campo psi" (Laszlo 1993, 1995, Laszlo e Abraham 2004). Egli lo descrive come un campo subquantico che detiene una registrazione olografica di tutti gli eventi che sono accaduti nel mondo fenomenico. Laszlo include in modo esplicito nella sua teoria la psicologia transpersonale e le filosofie spirituali, come esemplificato dal suo saggio *Jungian psychology and the Akashic Field* (Laszlo 1996) e dal suo ultimo libro *Science and the Akashic Field: An Integral Theory of Everything* (Laszlo 2004).

E' stato molto entusiasmante vedere come tutti i nuovi sviluppi rivoluzionari nel campo della scienza, mentre erano inconciliabili con il pensiero del Seicento newtoniano-cartesiano e del materialismo monistico sono compatibili con la psicologia transpersonale. Come risultato di queste innovazioni concettuali in una serie di discipline, è diventato sempre più possibile immaginare che la psicologia transpersonale sarà in futuro accettata dal mondo accademico e potrà così diventare parte integrante di una visione radicalmente nuova del mondo scientifico.

Come il progresso scientifico continua a sciogliere l'incantesimo della visione materialista e obsoleta del mondo originatasi nel XVII secolo, possiamo vedere in via generale i contorni di un emergente e radicalmente nuova comprensione globale di noi stessi, della natura e dell'universo in cui viviamo. Questo nuovo paradigma dovrebbe essere in grado di riconciliare la scienza con una spiritualità basata sull'esperienza, dal carattere non-confessionale, universale e omnicomprensivo e condurre alla sintesi della moderna scienza e della saggezza antica.

BIBLIOGRAFIA:

- Alexander, F.: 1931. Buddhist Training As Artificial Catatonia. *Psychoanalyt. Rev.* 18:129.
- Barrow, J. D. and Tipler, F. J. 1986. *The Anthropic Cosmological Principle*. Oxford: Clarendon Press.
- Bateson, G. 1979. *Mind and Nature: A Necessary Unity*. New York: E.P. Dutton.
- Bohm, D. 1980. *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Capra, F. 1975. *The Tao of Physics*. Berkeley: Shambhala Publications.
- Corbin, H. 2000. "Mundus Imaginalis, Or the Imaginary and the Imaginal." In: *Working With Images* (B. Sells, ed.). Woodstock, Connecticut: Spring Publications 71-89.
- Frank, P. 1974. *Philosophy of Science: The Link Between Science and Philosophy*. Westport, Conn.: Greenwood Press.
- Gleick, J.: 1988 *Chaos: Making A New Science*. New York: Penguin Books.
- Goswami, A.: 1995. *The Self-Aware Universe: How Consciousness Creates the Material World*. Los Angeles, CA: J.P. Tarcher.
- Grof, S.: 1985. *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy*. Albany, NY: State University New York (SUNY) Press,
- Grof, S. and Grof, C.: 1989. *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*. Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Grof, C. and Grof, S. 1991. *The Stormy Search for the Self: A Guide to Personal Growth Through Transformational Crises*. Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Grof, S.: 1996. *Ken Wilber's Spectrum Psychology: Observations from Clinical Consciousness Research*. In: Rothberg, D. and Kelly, S. (eds): 1998. *Ken Wilber in Dialogue: Conversations with Leading Transpersonal Thinkers*. Wheaton, Illinois: Theosophical Publishing House.
- Grof, S.: 1998. *The Cosmic Game: Explorations of the Frontiers of Human Consciousness*. Albany, N.Y: State University of New York (SUNY) Press.
- Grof, S.: 2000: *Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research*. Albany, N.Y.: State University of New York (SUNY) Press.
- Harner, M.: 1980. *The Way of the Shaman: A Guide to Power and Healing*. New York: Harper & Row.
- Heisenberg, W. 1971. *Physics and Beyond: Encounters and Conversations*. New York: Harper & Row.
- Herbert, N. 1979. *Mind Science: A Physics of Consciousness Primer*. Boulder Creek, California: C-Life Institute.
- Jung, C. G.: 1964. *Psychology of Religion: East and West*. Collected Works, vol. 10, Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press.
- Laszlo, E. 1993. *The Creative Cosmos: A Unified Science of Matter, Life and Mind*. Edinburg: Floris Books.
- Laszlo, E. 1996. *Subtle Connections: Psi, Grof, Jung, and the Quantum Vacuum*. The International Society for the Systems Sciences and The Club of Budapest.

- Laszlo, E., Grof, S., and Russell, P.: 2003. *The Consciousness Revolution. A Transatlantic Dialogue*. London and Las Vegas: Elf Rock Productions.
- Laszlo, E. and Abraham, R. H.: 2004. *The Connectivity Hypothesis. Foundations of An Integral Science of Quantum, Cosmos, Life, and Consciousness*. Albany, N.Y.: State University of New York (SUNY) Press.
- Laszlo, E.: 2004. *Science and the Akashic Field: An Integral Theory of Everything*. Rochester, Vermont: Inner Traditions.
- Maslow, A.: 1969. "The Farther Reaches of Human Nature." *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 1-9.
- Pribram, K. 1971. *Languages of the Brain*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Prigogine, I. 1980. *From Being to Becoming: Time and Complexity in the Physical Sciences*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Prigogine, I., and Stengers, I.: 1984. *Order out of Chaos: Man's Dialogue with Nature*. New York: Bantam Books.
- Rothberg, D. and Kelly, S. (eds): 1998. *Ken Wilber in Dialogue: Conversations with Leading Transpersonal Thinkers*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.
- Schrödinger, E. 1967. *What Is Life? and Mind and Matter*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sheldrake, R. 1981. *A New Science of Life: The Hypothesis of Formative Causation*. Los Angeles, Cal.: J. P.Tarcher.
- Sutich, A. 1976. *The Founding of Humanistic and Transpersonal Psychology: A personal account*. (1976). Doctoral dissertation, Humanistic Psychology Institute, San Francisco, California.
- Sutich, A. 1976. The Emergence of the Transpersonal Orientation: A personal account. *Journal of Transpersonal Psychology* 8, 5-19.
- Washburn, M. 1988. *The Ego and the Dynamic Ground*. Albany, NY: State University of New York (SUNY) Press.
- Wilber, K. 1977. *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.
- Wilber, K. 1980. *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*. Wheaton, IL.: Theosophical Publishing House.
- Wilber, K.: 1983. *A Sociable God: Brief Introduction to a Transcendental Sociology*. New York: McGraw-Hill.
- Wilber, K.: 2000. *Integral psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*, Boston: Shambhala (also part of volume IV. oft Collected Works).
- Wilber, K. 1995. *Sex, Ecology, and Spirituality: The Spirit of Evolution*. Boston, MA.: Shambhala Publications.
- Wolf, F.A. 1981. *Taking the Quantum Leap*. San Francisco: Harper & Row.

STORIA DELL'INTERNATIONAL TRANSPERSONAL ASSOCIATION (ITA).

Fin dal suo inizio, alla fine degli anni 60, l'Association of Transpersonal Psychology

(ATP) ha tenuto regolarmente conferenze annuali ad Asilomar, California. Non appena crebbe l'interesse per il movimento transpersonale, estendendosi al di fuori della zona della baia di San Francisco e all'esterno degli Stati Uniti, furono organizzate occasionalmente conferenze in tutto il mondo. La prima a Bifrost in Islanda, la terza a Inari in Finlandia, e la quarta a Belo Horizonte in Brasile. Fin dal tempo di quella tenuta in Brasile queste conferenze erano così popolari e attese che si decise di formalizzarle creando un'istituzione che si occupasse di organizzarle, l'International Transpersonal Association (ITA). L'ITA fu fondata da Stanislav Grof, che divenne il suo presidente fondatore insieme a Michael Murphy e Richard Price; gli ultimi due hanno creato, alla fine degli anni '60, l'Esalen Institute a Big Sur in California, il primo istituto per il potenziale umano.

In confronto all'Association of Transpersonal Psychology, l'ITA è internazionale e interdisciplinare. A partire dalla sua fondazione l'orientamento transpersonale è apparso all'interno di molti settori della scienza e delle ricerche umanistiche. Così il programma dell'ITA non include solo psichiatri, psicologi e psicoterapeuti ma anche fisici, biologi, antropologi fisici, studiosi di mitologia, filosofi, matematici, artisti, insegnanti spirituali, educatori, politici, economisti e molti altri. L'ITA ha tenuto conferenze a Boston, Massachusetts; Melbourne, Australia; Bombay, India; Davos, Svizzera; Kyoto, Giappone; Santa Rosa, California; Eugene, Oregon; Praga, Cecoslovacchia; Killarney, Irlanda; Santa Clara, CA; Manaus, Brasile, e Palm Springs, CA, USA. Come indica la lista seguente, tra i presenti ci sono stati molti notevoli rappresentanti della vita scientifica, culturale e politica.

PSICOLOGIA E PSICHIATRIA: Frances Vaughan, Roger Walsh, Sandra Harner, June Singer, John Perry, James Fadiman, Arthur Hastings, R. D. Laing, Virginia Satir, Dora Kalff, Elisabeth Kubler-Ross, Marie-Louise von Franz, Jean Shinoda Bolen, Claudio Naranjo, Ken Pelletier, Ralph Metzner, Angeles Arrien, Christopher Bache, Paul Grof, Stanislav Grof, Christina Grof, Charles Tart, Steven Larsen, Robin Larsen, Kenneth Ring, Arthur Hastings, Judith Cornell, Richard Tarnas, Jean Houston, Steve Aizenstat, Arnold Mindell, Amy Mindell, Roger Woolger, Gilda Moura, Raymond Moody, John Bradshaw, Pierre Weil, Marion Woodman, Massimo Rosselli, Ann Armstrong, Paulo Rzezinski, Linda Leonard, Jane Middleton - Moz, Rokelle Lerner, Charles Whitfield, John Mack, Robert Jay Lifton, Robert McDermott, Stanley Krippner, Andrew Weil, Seymour Boorstein, Dean Shapiro, Charlene Spretnak, Marilyn Schlitz, Ingo Jahrsetz, Hércoles Jaci, John Beebe, Jenny Wade, Michael Mithoefer, Charles Grob, Pierluigi Lattuada, Richard Yensen, Vladimir Maykov, Donna Dryer, Dennis Slattery, Rick Strassman, Phillippe Bandeira de Melo, Michael Grosso, David Ulansey, Don Juan Nuñez del Prado, Roberto Baruzzi, e altri.

SCIENZA: David Bohm, Karl Pribram, Fritjof Capra, Rupert Sheldrake, Fred Alan Wolf, Ervin Laszlo, Elizabeth Kuebler-Ross, Willis Harman, Albert Hofmann, Orlando Villas-Boas, Vasily Nalimov, Ilya Prigogine, Lee Sannella, Igor Charkovsky, Elmer and Alcyce Green, Michael Harner, Peter Russell, Richard Katz, Russell Targ, Arthur Young, Jean Achterberg, Duane Elgin, Ivan Havel, Zdenek Neubauer, Carl Simonton, Frederic Leboyer,

Peter Schwartz, Bernard Lietaer, Brian McCusker, Terence McKenna, Brian Swimme, Amit Goswami, Igor Charkovsky, Luiz Augusto de Queiroz, Michel Odent, Rachel Naomi Remen, e altri.

VITA SPIRITUALE: Mother Teresa, sua santità il Dalai Lama, Swami Muktananda, Brother David Steindl-Rast, Pir Vilayat Khan, Sheikh Muzaffer and the Halveti-Jerahi dervishes, Sogyal Rinpoche, Ram Dass, Chungliang Al Huang, Matthew Fox, Jack Kornfield, Wes Nisker, Nishitani Roshi, Gopi Krishna, Thomas Banyacya, Don Manuel Q'espí, Andrew Harvey, Lauren Artress, Alex Polari de Alverga, Huston Smith, Cecil Williams, Shairy Jose Quimbo, Brooke Medicine Eagle, Zalman Schachter, Olotunji Babatunde, Shlomo Carlebach e altri.

ARTE E CULTURA: John Cleese, Alarmed Vali, Paul Horn, Mickey Hart, Steven Halpern, David Darling, Randall Bramblett, Michael Vetter, Gabrielle Roth, Nina Wise, Jiri Stivín, Patricia Ellsberg, Alex Grey, Silvia Nakkach, Lorin Hollander, Tara Tupper, Nina Simons, Jon Voight, Jai Uttal, Geoffrey Gordon, Russell Walder, Vishnu Tattva Das, Barbara Framm, Susan Griffin, Robert Bly, Robert Schwartz, Gloria Steinem, Isabel Allende, Jill Purce, Georgia Kelly, Steve Roach, Rusty Schweickart, Raizes Caboclas Orchestra, Mar Azul Capoeira group, Lost at Last, e altri.

POLITICA: Karan Singh, Jerry Brown, John Vasconcellos, Jim Garrison, Burnum Burnum, Sulak Sivaraksa. Il presidente della Repubblica Ceca, Vaclav Havel, sotto i cui auspici fu tenuta la conferenza ITA del 1992 a Praga, non fu in grado di accompagnare i partecipanti alla conferenza a causa di una sessione di emergenza del parlamento ceco-slovacco.

Cos'è l'unità?

INGO BENJAMIN JAHRSETZ esperto di respirazione ologica e di psicoterapia transpersonale, psicoterapia integrativa, terapia familiare, tecniche sistemiche e psicodramma. Organizza seminari in Germania e all'estero, conferenze e ricerche scientifiche. Fondatore e presidente onorario dello Spiritual Emergence Network e.V. (SEN) in Germania. Svolge l'attività di psicoterapeuta a Friburgo.

Sito web: www.holotropic-breathwork.org

RIASSUNTO: E' possibile occuparci di qualcosa che assolutamente non conosciamo? L'autore di questo saggio, scritto in occasione dell'undicesima edizione dell'Eurotas, pensa che la semplice attrazione verso l'Unità dimostra circa la possibilità di occuparci di essa. L'autore evidenzia inoltre che l'allargamento dell'esperienza è positivo nella misura in cui va nella direzione dell'Unità. Nell'affrontare questo problema, egli introduce due esempi di questo tipo di esperienze. Nella terza parte l'autore spiega quanto sia difficile oggi mettere in contatto l'esperienza ordinaria con quella transpersonale perchè, per fare questo, dobbiamo entrare in rapporto con la follia e la morte.

Sommario

1. Unità, il processo mistico inerente la vita stessa.
2. Le trappole dell'Unità. La psicologia dell'Unità. Sado-masochismo. Strutture di personalità Nazi e l'incesto tra madre e figlio
3. Quanto è difficile realizzare l'unità oggi?

1. Unità, il processo mistico inerente la vita stessa.

Cos'è l'unità?

L'unità è lo stato naturale dell'essere: è il normale processo della vita stessa, è

l'avventura della normalità.

Buddha, sotto l'albero Bodhi, scoprì che non esiste un sé separato, non c'è ego, non c'è mio né tuo, né suo. Non c'è altro che connessione, nient'altro che unità. Cos'è l'unità? Non c'è nulla da domandare e nulla da rispondere.

Sogyal Rinpoche una volta disse: "L'illuminazione è troppo vicina ed è troppo evidente, per questo è difficile scoprirla". Può accadere che qualcuno guardi allo specchio e pensi di essere lui, ma ciò che egli vede è solo un'immagine nello specchio.

Cos'è l'unità? La consapevolezza dell'unità ha a che fare con il modo in cui si percepisce il mondo; e questo è connesso al modo in cui si considera se stessi.

Sono molte le persone che si sentono alienate da se stesse: secondo il Dalai Lama questo è il dolore più profondo per il quale si possa soffrire.

Mi sono più volte chiesto come mi sia venuta le folle idea di affrontare questo argomento: come posso parlare di qualcosa che è indescrivibile?

Da dove dovrei trarne conoscenza? E che tipo di conoscenza potrei averne?

Devo essere illuminato per parlare dell'unità? Ovviamente non lo sono, ma ne parlo.

Ne parlo perché me ne sento attratto e penso di non essere l'unico. E' l'attrazione che ci guida sul percorso della nostra vita e che apre i nostri cuori al divino: Dio può essere percepito perché ci attrae.

Sin da quando posso ricordarmi, ho sempre sentito un acuto desiderio di realizzare l'unità ed ho cercato molti modi per soddisfare questa aspirazione.

L' "unità" come uno stato naturale dell'essere è una prova, qualcosa da realizzare.

La percezione dell'unità può essere realizzata tramite un improvviso flusso di grazia divina, oppure passo dopo passo, o in altro modo. Comunque può accadere; l'unità può essere capita solo realizzandola.

Ritengo che tutti i lettori abbiano una personale esperienza riferita all'unità, alcuni possono anche pensare di sapere cosa sia.

Può essere che abbiano sperimentato l'unità in momenti molto speciali della vita: ad esempio in una relazione d'amore, nel rapporto con la natura, negli stati alterati di coscienza, negli stati olografici. Potrebbero aver avuto esperienze psichedeliche di unità, esperienze mistiche durante la meditazione o nella vita ordinaria. Queste esperienze possono essere un grande dono e possono determinare un importante cambiamento di vita.

Ma c'è un problema. **Le esperienze sono esperienze; esse accadono e poi finiscono.**

Finché ci si vi focalizza sull'esperienza il mondo sarà diviso, separato dalla dualità. Io mi sento infinitamente grato per le molte esperienze che la vita mi ha donato. Sono riconoscente per le esperienze di serenità e di gioia, ma mi sento grato anche per quelle dolorose. Queste sono state le più curative: hanno stimolato le energie di cambiamento.

Tutte queste esperienze ed intuizioni hanno alimentato il fuoco della mia anima, ma non hanno soddisfatto l'ardente desiderio di l'unità.

Quando parlo dell'unità, sento ancora quell'ardore: c'è come un dolore in esso. E' il dolore che è esistenziale per la condizione umana.

Buddha ha detto: " Io insegno solo una cosa. Riguarda la sofferenza e come superare la sofferenza."

Io ho personalmente sperimentato l'unità molte volte, ma non ho mai realizzato l'unità come essenza di me stesso.

Sorge allora la domanda se qualcuno abbia mai realizzato di persona l'unità. Il mio maestro Mario Mantese afferma che molte persone tendono all'illuminazione dell'ego. Ma la luce divina e la conoscenza non sono qualità personali. La parola è in-luminazione. Ciò che Buddha ha realizzato sotto l'albero Bodhi era impersonale. **L'unità può essere realizzata solo se non c'è "nessuno"**. La realizzazione dell'unità richiede il sacrificio dell'ego, ma a questo proposito c'è molta confusione.

Ecco un breve estratto di Thich-Nhat-Hanh sulla sua interpretazione del racconto del risveglio del Buddha:

Siddharta, sotto l'albero Bodhi,... "sprofondò in una profonda meditazione e gradualmente divenne consapevole che proprio in quel preciso momento innumerevoli altri esseri erano presenti nel suo corpo, esseri organici ed inorganici, minerali, muschi, diverse erbe, insetti, animali e esseri umani; il suo corpo, il suo essere era formato da ogni cosa e ogni essere."...

"Ed egli divenne consapevole che tutti gli esseri soffrono perché non sanno che essi condividono una base comune. L'ignoranza causa enorme sofferenza...bramosia, odio, arroganza, dubbio, gelosia, paura"...

"La conoscenza genera compassione e amore.. essere capaci di amare è necessario per conoscere: la conoscenza è quindi la via per la liberazione."¹

Il principe Siddhartha capì che ciò che egli chiamava corpo era tutto : innumerevoli esseri, animali, piante e minerali, esseri nati e non nati. Tutti erano coinvolti e agivano sotto certe circostanze. Tutto il mondo fu scoperto nel corpo di Sid-

1 Thich Nhat Hanh: *Alter Pfad weiße Wolken*. S. 115/116 Übersetzung I. J.

dhartha, ma **non c'era una sostanza, non un'identità che era Siddhartha. Non c'è un "ego", né un "sé" indipendente; non c'è "io". C'è solo vuoto, assenza, an-atta, per usare parole pali.**

Il vuoto non vuol dire nulla, non implica che non c'è un mondo; non ha a che fare con uno spazio vuoto o con un'assenza in termini ontologici. E' la semplice scoperta che non c'è sé, che non c'è altro che unità di tutti gli esseri, dei minerali, delle forze naturali, delle diverse entità spirituali. Tutte le cose sono dipendenti una dall'altra, non c'è altro che connessione.

La parola Buddha vuol dire il risvegliato.

Siddhartha finì il suo sogno immaginifico e fantastico, si risvegliò per vedere la realtà di ogni cosa, la realtà di un'unità universale. L'unità non può essere capita senza riconoscere il vuoto. Con questa comprensione il vuoto diventa trasparente per la luce dell'amore. L'intensa compassione per tutti gli esseri emerse dal profondo dell'intuizione, dalla conoscenza profonda.

Ancora un passaggio della descrizione di Thich Nhat Hanh sulla leggenda del risveglio del Buddha:

"Fiori colorati sbocciarono al sole del primo mattino sulla sponda erbosa del fiume. Il sole danzava sulle foglie e scintillava sull'acqua. Il dolore di Siddhartha era scomparso. Tutte le meraviglie del mondo si rivelavano. Ogni cosa sembrava sconosciuta e nuova. Come erano meravigliosi il cielo blu e le nuvole bianche che scorrevano! Gli sembrava che l'universo fosse stato appena creato."²

Più tardi chiesero al Buddha: " Chi sei tu? Sei tu Dio, sei un prete o sei un essere umano molto speciale?"

Lui rispose: " Io sono il risvegliato". In magadhi (che, oltre al pali, è un altro dei linguaggi che si suppone parlasse il Buddha) "Buddha" significa qualcuno che si è risvegliato.

Cosa è l'unità?

Ascoltando l'interessante storia del risveglio del Buddha alcune persone possono pensare di identificarsi con esso. Ed allora possono pensare di sapere la risposta. Ma la conosco davvero?

L'attuale comunità transpersonale può avere la tendenza a concettualizzare le personali esperienze spirituali o a presentare la spiritualità citando le vecchie scritture, proponendo così nuovi concetti di spiritualità, nuovi concetti di unità.

L'unità non può essere concettualizzata. La sua comprensione richiede un sacri-

² *ibidem*, pg. 118

ficio.

Ma al giorno d'oggi ci sono solo poche persone che oserebbero uccidere il Buddha.

Un rinzai-zen dice:

"Se incontri il Buddha sulla tua strada, uccidilo!

Se incontri un maestro spirituale, uccidilo!

Se incontri tuo padre e tua madre, uccidi tuo padre e tua madre.

Se ucciderai tutti loro, raggiungerai la vera illuminazione."

Un maestro zen coreano³ era solito porre ai suoi studenti domande tipo:

"Cosa è l'amore? Cosa è la coscienza? Cosa accadrà domani? Da dove origina la tua vita?". Se lo studente rispondeva: " Non lo so.", il maestro diceva: " Bene. Resta in questo spirito di non sapere. Questo è lo spirito aperto e pulito."⁴

Il mistico medievale Meister Eckhart affermava:

"Cosa è Dio? ... Dio non è questo né quello".

Un santo dice: "Se qualcuno dice di aver riconosciuto Dio , se egli ha riconosciuto qualcosa, allora ha riconosciuto qualcosa e quindi non ha riconosciuto Dio."⁵

Jack Kornfield descrive, nel suo libro "Il cuore saggio", una cerimonia sciamanica con il peyote durante la quale egli ha sperimentato l'unità:

"Una notte eravamo seduti presso un grande fuoco su un promontorio sopra l'oceano pacifico; Don Josè aveva cantato e suonato i tamburi per ore. All'improvviso il mondo si risvegliò alla vita. Avevo preso il peyote e vomitato, una reazione frequente. Quindi i limiti tra l'Io e gli altri cominciarono a dissolversi. Arrivarono tre spiriti e danzarono, il fuoco divenne un'immagine vivida, il mondo degli uomini e degli animali si unificò. Io ascoltavo e parlavo ai cervi, ai salmoni, alle civette, ai vermi. Erano miei fratelli e sorelle. All'alba, all'apparire della prima luce del giorno, ebbi la sensazione che la totalità della terra si dispiegasse, e vidi il divino."⁶

Cosa è l'unità?

Coloro che hanno avuto il grande privilegio di provare esperienze psichedeliche,

³ Seung Sahn (in Kornfield: *The Wise Heart*)

⁴ *ibidem* pg. 525

⁵ Meister Eckhart: *Mystische Schriften*, pg. 118

⁶ Kornfield, Jack: *The Wise Heart*. (Das weise Herz, München 2008 (Arkana) pg.436

esperienze di stati ologici di coscienza⁷, possono comprendere la descrizione di Jack Kornfield e riconoscono anche che le parole possono descrivere solo una minima parte di essa. E' ciò che dicono anche i mistici: l'essenziale è indicibile.

Io stesso ho imparato molto da esperienze psichedeliche; esse hanno cambiato completamente la mia visione del mondo. Ma non mi hanno condotto in un posto dove l'unità potesse essere realizzata: dentro l'esperienza, sì. Ma c'era un "fuori", quando era tempo di tornare di nuovo alla realtà della vita quotidiana.

Per quanto l'ego sembri dissolversi definitivamente e completamente nelle esperienze degli stati alterati, ciò non accade mai. Infatti esso può nascondersi in queste esperienze in molti modi diversi, più o meno subdoli. Uno di questi è l'identificazione con l'esperienza stessa. Ciò diventa evidente quando qualcuno sostiene di aver avuto questa o quella esperienza. Può essere esperienza di qualcosa, ma non sarà mai l'unità. Perché ci sono ancora l'esperienza e chi la prova. Tuttavia, le esperienze di unità negli stati alterati possono essere di inestimabile valore. Ci danno un sentore, un accenno di ciò che è il divino. Possono aprire la strada ad un'ulteriore comprensione. Le esperienze di stati alterati sono come il dito che indica la luna piena.

Potremmo diventare abbastanza coraggiosi da capire che la luce cosmica che risplende non è lontana da noi, che non la troveremo nelle profondità dell'universo! Se solo avessimo abbastanza coraggio da guardare dritto in mezzo al nostro cuore!

Allora potremmo capire che realizzare l'unità richiede un sacrificio. Ora immagino che la maggior parte di voi, cari lettori, penserà: "Sì, lo so. Richiede il sacrificio dell'io."

Ma sapete che cosa è il sacrificio dell'io? O siete identificati con un certo concetto di perdita dell'io, di morte dell'io?

2. Trappole dell'unità. La psicologia dell'unità

Sado-masochismo. La struttura nazista e il primo abuso del bambino da parte della madre (l'incesto tra madre e figlio)

Cosa è l'unità?

Mi piacciono le situazioni romantiche e vi sfiderò, così come sfido me stesso, non solo a provarle, ma vi incoraggio a celebrarle: a lume di candela, adornare la tavola per un pasto sontuoso, ammaliare l'amato, sorprendere lui o lei con le

⁷ Questo termine è di Stanislav Grof che è uno dei miei maestri

espressioni di un cuore sincero. E quando vi sentirete una cosa sola, non avrete altra scelta che fondervi indefinitamente in essa. Solo per alcune ore, o alcuni momenti, allora avrete un bagliore del divino. Se vi siete mai innamorati allora, potete credere di conoscere cosa è l'unità.

Molti di voi avranno vissuto momenti romantici. Per molte persone, questi sono i soli che danno valore alla loro vita.

Allora il mondo intero sembra essere magico. I vostri sentimenti, pensieri, opinioni, i desideri inconfessati sembrano essere tutt'uno con il vostro amato. E includerete tutto e tutti in questa estasi. Sembra essere un infinito paradiso di unità.

E tutti voi sapete cosa succede spesso quando la luna di miele è finita.

Andrew Cohen e Ken Wilber una volta hanno detto che l'ideale romantico in una relazione intima è il principale ostacolo a realizzare l'amore. L'ideale romantico in una relazione è il principale ostacolo a realizzare l'unità.⁸

Eppure l'ideale romantico ai nostri giorni sembra predominare nella maggior parte delle relazioni intime. Per molte persone questo ideale riposa nascosto nell'inconscio profondo e di solito si palesa quando la vita di tutti i giorni si mostra nella sua normalità. Spesso le coppie affrontano difficoltà durante il matrimonio. Si rimproverano a vicenda per questo o per quel comportamento errato. Sono delusi e, a volte, come reazione al loro deludente amato e come vendetta, sognano un partner ideale: una fidanzata fantastica con tutte le qualità che desiderano; un vero uomo, stupendo, capace di accettazione incondizionata proprio come una madre, sexy come un super eroe. Qualcuno potrà cercare l'anima gemella o una doppia anima mentre continua a vivere nella delusione e rassegnazione con il suo amato reale.

Tutte queste persone sognano l'unità.

Io penso che le principali terapie di coppia oggi si focalizzino sui problemi quotidiani ed un'equa distribuzione di doveri e potere mentre queste interminabili disquisizioni sul potere nelle relazioni sono reazioni alla profonda ferita aperta dal non essere in grado di realizzare l'unità, lo stato naturale del loro essere cosmico.

Ci sono due schemi più o meno inconsci che cercano di realizzare la natura dell'unità nelle relazioni: il primo è quello che Sigmund Freud chiamava "l'enigma del sado-masochismo"; il secondo è una forma molto profonda di abuso che finora

⁸ In: *What is Enlightenment?*

non è stato pienamente riconosciuto: l'iniziale incesto madre-figlio.⁹

L'enigma del sado-masochismo

C'è una storia riguardo due donne coinvolte in una relazione sado-masochista. L'ho letta in un libro tedesco intitolato: "Breve e doloroso".¹⁰

Si racconta di Eva e Gabriela, due donna di mezza età, che vivevano in un misero palazzone alla periferia di Francoforte.

Eva era una donna attraente, conduceva un ristorante di lusso insieme al marito. A causa di difficoltà economiche, il ristorante ha dovuto chiudere e suo marito l'ha lasciata con i debiti, scomparendo con il denaro restante.

Eva si è sentita abbandonata dal mondo intero; finanziariamente era rovinata ed era rimasto solo un buco nero al posto della sua autostima.

Fu a questo punto che cominciò la storia tra Eva e Gabriela. Gabriela invitò Eva nel suo appartamento e si comportò con lei in maniera affettuosa.

Dopo poco, teneramente, la baciò sessualmente, la penetrò; e, nello stesso tempo, le causò un dolore terribile al seno; Gabriela stimolò enormemente la sessualità di Eva, infuocò la sua vulva e il suo clitoride. E quando Eva pregò per un orgasmo, Gabriela la dominò inibendoglielo.

Eva non ebbe altra scelta che arrendersi, cedere tutto il controllo. Non solo acconsentì, ma cominciò a provare piacere in questa dolorosa sottomissione. Cedette tutta la sua volontà, tutti i desideri, si arrese completamente al desiderio sadico di Gabriela. Dopo il rapporto sessuale, Eva si sentì completamente soddisfatta e si addormentò profondamente.

Per lei questo processo era stato riparativo: era arrivata a sentirsi in pace con tutte le ferite della sua vita passata.

Il desiderio di Gabriela era di avere potere assoluto su una donna che le sembrava essere più sessualmente attraente per gli uomini di quanto non lo fosse lei stessa. Il controllo su questa donna attraente la liberava dalla sua ansia di abbandono. Si sentiva assolutamente unita con Eva, con se stessa, con il mondo intero. Anche per Gabriela era in corso un processo curativo, nei confronti della sua femminilità insicura.

Le due donne iniziarono una relazione e si dicevano inseparabili ed unite per sempre. La loro mancanza di autostima era scomparsa.

Entrambe furono in grado di risolvere i loro problemi economici, divennero ef-

⁹ Eckstaedt Anta: *Nationalsozialismus in der zweiten Generation*.

¹⁰ Singer, Kiara: *Kurz und schmerzvoll*. Norderstedt 2008. S. 19

ficienti nella vita di ogni giorno. Gabriela ed Eva sentivano di avere una rapporto straordinario, avevano un senso profondo della loro vita, un senso di servizio e unità con Dio. Sentivano di vivere nell'unità.

Questo è il ritratto di una relazione sado-masochista esplicita che descrive una situazione di rapporto sessuale e di relazione di un sottogruppo culturale ristretto. Ma ci sono miliardi di coppie nel mondo occidentale che vivono velatamente rapporti più o meno simili.

Un sintomo frequente di questo schema è il tentativo di mantenere un'unità simbiotica della coppia, a scapito del sacrificio delle differenze nelle percezioni, nelle emozioni e nei pensieri.

Uno dei due percepisce, prova, pensa e agisce da una posizione di predominio; le diverse opinioni dell'altro, le sue necessità di espressione sono trattenute.

E' l'unità attraverso il controllo di una parte e la sottomissione dell'altra.

Lo schema sado-masochista ha la funzione di garantire la copertura per l'ansia di separazione, la mancanza di autostima e l'ansia di morte. L'esperienza di unità in una relazione sado-masochista è più o meno inconsciamente connessa con l'arroganza, la superiorità e l'inferiorità. L'uso della violenza facilita e mantiene l'esperienza dell'unità ogni volta.

Statisticamente, coppie di questo tipo non si separano quasi mai. Pensano che la loro relazione sia fuori dal tempo, molto eccezionale, forse spirituale. Sperimentano "l'unità" e cercano di soddisfare il loro desiderio spirituale.

L'esperienza dell'unità può avere molte facce: il sado-masochismo è una di queste. A volte sento storie di uomini occidentali che si attengono rigidamente a regole tradizionali trasmesse da maestri spirituali orientali. Allora **mi chiedo se più che essere su di un cammino spirituale essi non cerchino di soddisfare necessità masochistiche di unità scambiando potere ed unità con la sottomissione.**

Eva e Gabriela, nella loro relazione sado-masochista, occidentali che si sottomettono a rigide regole sociali in Ashrams autoritari, e molti altri che vivono questi schemi in maniera velata, possono sentirsi molto speciali e spirituali; ma che tipo di spiritualità è questa?

L'esperienza individuale dell'unità può essere connessa con l'ego, con i suoi desideri di manipolazione e potere, e ad essi si connettono la violenza e il totalitarismo.

La passata personalità nazista tedesca (Le strutture di personalità nella Germania post Nazista)

L'esperienza di un'unità nazionale era l'energia che ha dato potere alla società nazista nella storia passata della Germania. I nazisti tedeschi sono stati molto esoterici, il loro potere era transpersonale. Penso che solo ciò possa spiegare l'impenetrabile energia delle loro azioni.

"Unità in Dio" era per molti tedeschi un discorso comprensibile, dava speranza ai soldati nelle trincee. Un tenente della I guerra mondiale scriveva:

"Mi sembra che una grande calma entri nella mia vita. Mi sembra che la guerra non mi tocchi più benché io sia nel mezzo della battaglia. Mi sembra che non possa essere diverso da quanto si dice: l'unità in Dio diventa una cosa naturale per me... mi sembra che una mano invisibile cancelli tutti gli ostacoli dalla strada della mia vita e lì crescano dei fiori."¹¹

Negli anni '70, la cultura di sinistra in Germania aveva avviato una difficile discussione pubblica sulla psicologia sociale della passata cultura nazista. La tipica personalità nazista era descritta come un carattere autoritario: obbediente, sottomesso, sempre in orario etc.

In quel periodo, io spesso aggredivo i miei genitori, li accusavo arrogantemente del loro carattere autoritario, li attaccavo come codardi e sottomessi.

La maggior parte delle volte, mia madre rispondeva in maniera pacata. Diceva che loro non capivano quello che succedeva nella Germania nazista. In quel periodo, le persone, nella loro vita normale, non agivano in maniera sottomessa. C'era un forte coinvolgimento nell'aiuto reciproco; c'erano un'intensa vita sociale, felicità e responsabilità personale. Queste persone spesso celebravano il potere della natura incontaminata, opinioni esoteriche erano molto popolari. Mia madre diceva: "Noi eravamo felici, ci sentivamo una cosa sola, ecco tutto".

Il primo incesto madre-figlio

Sono nato nel 1943, era il periodo peggiore della II guerra mondiale. In quel tempo mia madre aveva 24 anni, mio padre era soldato in missione lontano da casa. Mia madre ed io vivevamo a Wroclaw, in Polonia, che in quel periodo si chiamava Breslau ed era tedesca. I nazisti avevano dichiarato Breslau città fortificata: era attaccata dagli alleati. Case in fiamme, paura, panico, incursioni aeree, paura di morire nei rifugi appartenevano alla nostra normale vita quotidiana.

Mia madre era mia madre; io ero un piccolo bambino di un anno circa. Entrambi

11 Sünner, Rüdiger: *Schwarze Sonne ...* S. 20

eravamo esposti all'orrore della guerra, alla mancanza dell'essenziale, ad un'ansia opprimente. Non avevamo una normale relazione madre-bambino: mia madre faceva di tutto per proteggermi dalla morte. A volte proteggeva me dimentica di se stessa; io cercavo di aiutarla non muovendo il mio corpo, non facendo rumore, non dovendo andare a fare la pipì o la cacca al momento sbagliato. Dovevo dimenticarmi di me stesso. Lei amava me e io amavo lei, avevamo bisogno l'uno dell'altra per vivere.

Vivevamo come una cosa sola ed uniti eravamo uno scudo contro l'ansia.

Se era possibile procurarmi del cibo, o qualcosa che mia madre pensava potesse farmi felice, immediatamente provvedeva; allora io dovevo mangiare o bere e godere degli strani giochi di un paese in guerra. In un certo senso, mia madre cercava di coccolarmi. Io ero il dono che l'esistenza le aveva dato; la mia vita e la mia felicità erano ciò che essa aveva per se stessa.

Noi eravamo una cosa sola. Il suo desiderio di vivere era in me.

Allora, a volte, nelle notti chiare e calme andavamo all'aperto e guardavamo al cielo scuro e blu. Le prime parole che mia madre mi ha insegnato sono state "la luna", "le stelle". Mia madre diceva queste parole per me e io le ho imparate; entrambi guardavamo il cielo con le sue stelle splendenti e ci sentivamo sicuri e protetti da Dio.

Eravamo in un'armonia cosmica.

C'era del vero, ma anche molta illusione. L'illusione è apparente.

Infatti il rumore della guerra e il suo disastro ritornarono presto. Successivamente, la depressione postbellica durò a lungo. Mia madre si sentì separata da se stessa e rimase narcisisticamente ferita per molto tempo. Neanche quando morì fu più in grado di trovare quel senso di connessione.

Quel senso di gioia sacra, felicità e pace era stato, in un certo modo, l'ultimo suo regalo.

Digressione

Ronal L. Mann¹², penso sia uno psichiatra americano, introduce il processo dell'**attivazione spirituale nelle relazioni**, distinguendole dal **transfert** psicologico.

Attivazione spirituale vuol dire che una persona può essere caricata con forti energie transpersonali che possono essere altamente contaminanti. In una relazione molto stretta una persona può essere eccitata da queste energie che possono attivare

12 Mann: Ronald: *Activation: A Process of Spiritual Awakening*, 2007

processi tanto forti da portare a risvegli spirituali.

L'emergere di queste energie può spesso scatenare reazioni d'ansia che si manifestano in maniera più o meno consapevole. Per reazione, la persona così attivata può condurre il processo su di un piano personale, sviluppando forti attaccamenti verso chi la ha attivata, ricercando una soddisfazione sessuale che è vissuta in maniera impersonale come un senso di soddisfazione spirituale e unità con Dio.

In ogni caso, sia che l'attivatore soddisfi o meno il desiderio di appagamento, entrambe le condizioni porteranno ad una grande sofferenza dovuta a quella che alcune tradizioni chiamano la morte dell'ego, prerequisito necessario, sacrificio per giungere alla realizzazione del Sé, per la realizzazione dell'unità.

Il processo di attivazione spirituale deve essere distinto dal transfert psicologico perché non è legato ad una persona chiave del passato, per esempio il padre o la madre. Il processo di attivazione spirituale può prepararci a divenire dei risvegliati. Il transfert è una fantasia, uno schema energetico di relazioni passate con persone chiave, che è imposto, inconsciamente proiettato, ad una relazione presente. Il transfert confonde la percezione di entrambi: se stessi e l'altra persona. Per facilitare la verità, il transfert deve essere rimosso. Questo è un processo psicologico di alta efficacia; Charles Tart, uno dei padri della psicologia transpersonale, dice che la scoperta del transfert è **il principale regalo della psicologia occidentale alla spiritualità orientale**.

A volte l'attivazione spirituale sembra mescolata con il transfert e viceversa. Ne è un noto esempio la relazione sessuale tra il Guru e i suoi discepoli. Molte di queste relazioni sono un miscuglio di abuso sessuale e attivazione spirituale.

Non voglio addentrarmi in questo argomento ora (anche se potrebbe essere interessante) per mantenere la discussione su quanto sia importante esplorare il campo **dove la spiritualità e la personalità si incontrano, dove la crescita personale e l'emergenza dello spirituale si connettono**. Il termine "attivazione spirituale" qui mi sembra di estrema importanza, così come la connessione e la differenziazione con il transfert.

Una volta un mio terapeuta mi ha detto che mia madre aveva abusato di me. Certamente usando il punto di vista di una psicoterapia orientata alla persona ci sarebbero molti sintomi a favore di questa opinione.

Per decenni sono stato causa di gravi disfunzioni nelle relazioni intime; ci sono state molte separazioni con grande sofferenza; c'era un'indescrivibile dipendenza

dal sì o dal no delle donne; c'era un'insopprimibile sete di libertà, ed allo stesso tempo non ero mai, e non riuscivo ad esserlo, libero. Per lungo tempo, ho mescolato il desiderio di libertà spirituale e la necessità di rendermi indipendente da mia madre.

Mia Madre ed io **eravamo stati una cosa sola, ma, a volte, mi sembrava che la nostra unità soffocasse la mia vita.**

Anita Eckstaedt¹³ è una psicanalista tedesca che si è occupata della struttura psicologica dei tedeschi della seconda generazione dopo il periodo nazista: la mia generazione. Nel suo libro *Nazismo della seconda generazione*, ha coniato l'espressione "il primo incesto madre-figlio". La struttura di questo primo incesto deve essere vista come una forma arcaica di abuso sul bambino ed un predecessore e facilitatore di altre forme di abuso sessuale o emotivo.

Eckstaedt ha scoperto che una buona parte dei bambini del periodo bellico e del periodo post-nazista in Germania sono stati vittime di questa struttura che li ha spesso segnati a vita.

Finora questa teoria non è stata molto studiata in psicologia e psicoterapia; ma ritengo che andrebbe considerata in Germania e altrove.

La relazione che io avevo con mia madre può essere in parte capita sotto questa prospettiva. La nostra non era una normale relazione madre-figlio.

Non sono mai stato appoggiato nello sviluppare un ego forte e maturo. E penso che ciò che mi tiene vivo oggi, connesso agli altri e creativo, è qualcosa di diverso. Non è certo un ego maturo che, secondo una visione psicologica, io dovrei avere. Non penso che mia madre mi abbia abusato. Penso che mi amasse molto; altrimenti non sarei sopravvissuto in quei tempi terribili della mia infanzia. Ma è anche vero che ho dovuto affrontare l'energia dell'abuso nelle mie terapie per lavorare su questi transfert; altrimenti non avrei avuto l'opportunità di lasciarmi indietro l'energia dei nazisti e diventare autentico nella mia vita.

Ma c'è un'altra cosa importante da dire.

Durante la guerra, nei primi anni della mia esistenza, mia madre mi insegnò quanto sia preziosa la vita e quanto sia importante lottare per essa, persino nei momenti peggiori, quando ogni cosa sembra essere contro. E questa lotta per la

¹³ Eckstaedt Anita: *Nationalsozialismus in der zweiten Generation. Psychoanalyse von Hörigkeitsverhältnissen.*

vita riguarda tutti, ogni essere vivente sul pianeta.

Durante la guerra, nelle notti calme, mia madre ed io andavamo all'aperto, all'aria fresca, sotto un cielo limpido, a guardare la luna e le stelle; allora ci fondevamo nell'universo infinito. Noi diventavamo una cosa sola anche con tutto il resto e c'era solo amore.

Quando, da adulto, ripenso a quei momenti so che quello era l'inizio del mio viaggio spirituale. Mia madre, per quanto giovane fosse, mi ha portato ad un livello psicologico, ha attivato un forte desiderio spirituale, ha infiammato quello che i buddhisti chiamano il bodhi-chitta.

Qualcuno ha detto che la generazione della Germania post-nazista e quella post-bellica in altre parti del mondo occidentale sono legate tra loro, generazioni che sono legate nella divisione, che non sono libere. Penso che per superare queste divisioni oggi sia necessario che la spiritualità e la psicologia convergano. L'attivazione spirituale (come descritta prima) e il transfert psicologico devono essere elaborati insieme.

Dalla mia storia personale, ho capito che la liberazione, per noi bambini del periodo bellico, e probabilmente per una o due generazioni postbelliche, in Germania e negli altri paesi occidentali, è possibile solo realizzando il proprio bodhi-chitta. Nello stesso tempo, è della stessa importanza elaborare il transfert; altrimenti la realizzazione del bodhi-chitta può portare ad una struttura narcisistica e ad un ego tronfio.

Personalmente, ritengo che la relazione tra me e mia madre sia stata il campo dove spiritualità e psicologia si sono incontrate. La guerra e il timore generalizzato sono stati lo strumento della nostra attivazione spirituale. Mia madre è stata il mio attivatore spirituale quando lei andava all'aperto nelle notti chiare e calme, guardando alla luna e alle stelle; i nostri pensieri e le nostre emozioni in quei momenti erano trasparenti e attraversati da un amore incondizionato e universale.

Non c'era una madre, non c'era un bambino. C'era una cosa sola. E c'era in me una promessa: la promessa che la luce divina non mi avrebbe abbandonato mai, per tutta la mia vita. E c'era un compito che io dovevo assolvere: elaborare il mio transfert psicologico.

La libertà, l'unità, l'amore semplicemente accadono.

3. Perché è così difficile oggi realizzare l'unità

In occidente il percorso spirituale è molto diverso da quello della tradizione orientale.

In quest'ultima, le persone, nella prima metà della loro vita, sono abituate a farsi pienamente carico delle loro responsabilità ad esempio l'educazione scolastica, lo svolgere un lavoro onesto e il guadagnare dei soldi, lo sposarsi e crescere dei figli. Se tutto questo è stato realizzato, essi possono poi decidere di seguire un percorso spirituale, meditare e trovare l'illuminazione.

Ci sono livelli di coscienza bassi e livelli alti; i più elevati devono basarsi sui più bassi. Ken Wilber sostiene che questo avviene nella prospettiva dei quattro quadranti in modo oligarchico.

Spesso il cammino spirituale nel mondo occidentale è diverso. La maggior parte delle persone vede una sinergia tra crescita personale e crescita spirituale. Possono decidere di lavorare su un piano spirituale, anche se hanno molti problemi a livello personale e nella vita di relazione. Alcune persone, in occidente, possono iniziare il viaggio spirituale mentre sono ancora bambini, a volte si avvalgono di crisi familiari, come i divorzi, per saltare a piè pari su un percorso spirituale.

A mio vedere, le persone in occidente vanno in psicoterapia e intraprendono un percorso spirituale contemporaneamente. A volte usano la psicoterapia per motivi spirituali e a volte fanno terapia mentre meditano.

Conosco molti psicoterapeuti e maestri spirituali che si sentono gravati da questa situazione. La comprensione spirituale della psicoterapia è spesso limitata e i maestri spirituali spesso sottolineano che il loro lavoro non è terapeutico.

Io penso ci siano delle trappole nei modelli di psicologia transpersonale, che oggi si basano molto sulle teorie sia dell'oriente che dell'occidente, ma mi pare che questa nostra disciplina scientifica spesso confonda il menu con la cena.

Guardando bene come i metodi di cura funzionano nella nostra società, sia a livello psicologico che spirituale, vediamo che vi è un paradosso. Non accade spesso che le persone guariscano su un piano personale prima di passare a un livello transpersonale. Nella maggior parte dei casi lo fanno simultaneamente.

L'energia spirituale talvolta rafforza, a volte indebolisce la struttura dell'Io. In alcuni casi lavorare ad un livello biografico permette alla persona di aprirsi ad un livello spirituale, così che i rituali spirituali più intimi possano avere luogo.

Dobbiamo rispondere alla domanda riguardo a quale livello di coscienza avviene l'incontro tra il personale ed il transpersonale.

In apparenza, avviene in tempi di guerra. Ma un'altra guerra mondiale vorrebbe dire sacrificare il genere umano e non so cosa questo potrebbe valere in termini di unità nell'universo.

C'è una guerra interiore in molti esseri umani, una guerra esistenziale tra l'odio

e l'amore, tra il diabolico ed il buono, tra la morte e la nascita. Coloro che hanno sperimentato gli stati alterati di coscienza conoscono questo posto come il livello di coscienza delle matrici perinatali.

La coscienza perinatale, inevitabilmente, si apre nella nostra vita quando cominciamo ad esistere.

Ciò vuol dire guardare al mondo e alla natura, guardare alle relazioni, agli altri, alle esperienze, a noi stessi, da una prospettiva di morte e rinascita. Al momento della morte e della nascita, lo spirituale incontra il personale; al momento della nascita lo spirito ed il corpo diventano una cosa sola.

Molte emozioni, esperienze fisiche, fenomeni transpersonali possono manifestarsi a livello perinatale. Questo processo, alla fine, porta a un completo lasciar andare di tutte le aspettative, di tutte le identificazioni, di tutte le lotte per il potere: parecchie persone vivono tutto ciò come una morte.

Questa esperienza è personale; ma allo stesso tempo il processo può essere molto impersonale: un processo spirituale senza l'intervento dell'Io. Il processo perinatale è innestato e mantenuto in movimento dall'energia del vuoto pieno di compassione.

Noi dobbiamo morire per superare la divisione della dualità. Questo è il sacrificio che dobbiamo compiere per realizzare l'unità.

Il livello perinatale della coscienza è una scoperta di Stan Grof, uno dei miei cari insegnanti. Sfortunatamente questo livello è trascurato da molte teorie di psicologia transpersonale. Confrontarsi con questo livello richiede coraggio, perché lì dobbiamo affrontare la pazzia e la morte. Fare esperienza del livello perinatale vuol dire confrontarsi con un'incredibile sofferenza che sia gli individui che il mondo devono sopportare.

La risposta naturale che molte persone danno a questa sofferenza è pura compassione. Compassione è un'espressione dell'unità.

Talvolta le nostre perdite maggiori sono la nostra più grande vittoria. **Dobbiamo credere che la guerra nel mondo sarà sconfitta e verrà una sacra pace su tutta la terra come una seconda nascita dell'universo.**

Allora saremo una cosa sola con il divenire. Saremo coscienti del nostro stesso essere in un processo evolutivo. Ci sarà uno spazio vuoto di sé individuale. E il vuoto sarà pieno di compassione, di amore e di infinite possibilità di vita.

Cosa è l'unità?

Non lo so.

La sfida della trasformazione

HANS PETER WEIDINGER, psichiatra e neurologo, psicoterapeuta della Gestalt e transpersonale, supervisore, trainer della respirazione ologica.
Web site: www.holotrop.at

RIASSUNTO: Uno degli obiettivi della conferenza di Weidinger all'11° convegno Euro-tass dell'ottobre 2009 a Milano, è la focalizzazione sul conseguimento dello sviluppo del Sé individuale nell'attuale periodo di cambiamenti di grande portata. Superare la mente per avvicinarsi al Sé, diventare uno con L'Uno sembra piuttosto facile quando si affronta l'argomento ai congressi transpersonali o nei ritiri spirituali. Tuttavia l'autore sottolinea che ciò può essere ottenuto solo se acconsentiamo di morire per rinascere nuovamente, di sacrificare il nostro ego. La trasformazione sta oltre la morte dell'ego.

"Sperimentare la propria morte e rinascere non è facile" (Fritz Perls). Tali parole del fondatore della terapia Gestalt sono quanto mai attuali. Il mondo vive una grave crisi e la trasformazione della coscienza umana sembra inevitabile. Come possono la psicologia transpersonale e la spiritualità aiutarci a gestire le sfide del processo individuale e globale del "morire", abbandonare gli schemi distruttivi, le credenze rigide e l'illusione della separazione, e del rinascere a una nuova coscienza di unione, rispetto e amore?

Riflettendo sul programma del congresso, settimane fa, e considerando l'argomento della mia presentazione, mi resi conto che ci si aspettava da me, nella tavola rotonda, un intervento concernente la "scienza". La mia prima reazione fu che l'argomento di cui volevo parlare non aveva niente a che vedere con la "scienza" tradizionalmente intesa, e mi sentii alquanto in imbarazzo immaginandomi di fronte al pubblico. Già vedevo i partecipanti scuotere la testa dicendomi che avevo frainteso il mio tema.

Che fare? Ritirarmi? Contattare Pier Luigi per chiedere un argomento diverso per la mia presentazione? Come sempre faccio in situazioni analoghe, mi sedetti nella mia stanza di meditazione, rivolsi la mia attenzione all'interno e iniziai a ripetere un mantra. Una volta abbandonate tutte le preoccupazioni, idee e concetti sul mio intervento e liberata la mente, ebbi un pensiero rivelatore: il termine tedesco per "scienza" è "Wissenschaft", che letteralmente significa "creare conoscenza". Rimasi molto contento da questa associazione, apparsa durante la meditazione.

Ciò è esattamente quello che voglio evidenziare nella mia relazione: come possiamo, in un periodo di crisi e cambiamento, "creare conoscenza", che a sua volta ci metta in grado di affrontare la sfida che fronteggiamo personalmente e globalmente? Dove hanno origine idee e soluzioni che siano in grado di sostenere e far progredire sia le nostre personali esistenze che la vita della nostra comunità globale? Cosa hanno la Psicologia Transpersonale e la Spiritualità da dirci in proposito? Che consigli ci possono suggerire per aiutarci a padroneggiare i processi di trasformazione che sono sempre necessari e inevitabili?

La risposta si trova già nel tema del congresso: "Oltre la Mente". "Immergiti nel silenzio, fai un passo indietro rispetto ai tuoi pensieri, le tue immaginazioni, i tuoi concetti a troverai la vera conoscenza!" Questa è la risposta che le tradizioni spirituali ci forniscono, ed è ciò che ho usato per risolvere il mio problema relativamente all'argomento del mio intervento.

Nella Psicologia Transpersonale si ritiene ci sia un'intelligenza universale, intrinseca che opera nell'intimo della nostra personalità. C.G Jung la descrive così "Questo "Qualcosa" ci è allo stesso tempo estraneo e familiare, è completamente noi stessi ma contemporaneamente irriconoscibile, un centro virtuale di misteriosa struttura. Io lo chiamo il "Sé". Gli inizi di tutta la nostra vita sembrano radicarsi in questo punto, e tutte le nostre più alte ed elevate aspirazioni sembrano anelare ad esso."

Nelle "Upanishads" troviamo la seguente descrizione: "Il Sé non è niente di meno che la forza dietro l'universo. Il Sé consapevole (realizzante) non è nato né morirà. E' consapevolezza onnipervasiva, è l'intimo nucleo di tutte le cose, siano grandi o piccole. Vive in tutte le anime ed è il centro più intimo di ogni persona.

Vivifica le attività fisiche, vitali e spirituali di tutti gli esseri. Il Sé è sempre presente e non decresce o cresce per merito delle buone o cattive azioni degli

uomini. Può essere nascosto come il sole dalle nubi della non-comprensione, e apparire di nuovo quando l'ignoranza viene spazzata via dall'intuizione."

Il mio stimato insegnante e mentore, Sylvester Walch, sintetizzò a modo suo: " Il Sé è come un ologramma in cui il cosmo è riflesso completamente. Tutto è contenuto nel Sé e noi raggiungiamo la conoscenza completa di tutte le cose solo se conosciamo il Sé. Lo possiamo pertanto chiamare Saggezza Interiore, che forma e fa progredire la nostra vita. La Saggezza Interiore è sempre accessibile ma mai intrusiva. Una volta che ci siamo impegnati ad intraprendere il viaggio verso il Sé, questo ci si offre in quanto fonte di guarigione, guida e conoscenza sia per noi che per coloro che si sono affidati ad esso o che soffrono nella vita.

"Oltre la mente!", fate un passo indietro rispetto ai vostri pensieri, idee, concetti! Lasciatevi andare e apritevi alla vostra Saggezza Interiore. Questo è anche ciò che suggeriamo durante i seminari transpersonali per risvegliare la grazia della conoscenza del nostro Sé. Se riusciamo ad avvicinare la Saggezza Interiore di un piccolo passo e apriamo uno spiraglio verso di essa è sorprendente come esso si metta al nostro servizio in modo potente, saggio e amorevole. Possiamo vedere questo fatto nei ritiri, nei seminari o nei congressi transpersonali e tutto questo con sincronicità crescente. Diventiamo consapevoli che le cose non avvengono per caso. Ci rendiamo conto che tutto ciò che accade è per il nostro meglio e sostiene il nostro sviluppo, anche se non siamo in grado di comprenderne immediatamente il significato più profondo.

Ora potremmo essere tentati di dire: "Oh tutto ciò sembra sorprendente ma, nello stesso tempo, così semplice!" Si ascoltano queste affermazioni in ogni congresso transpersonale o ritiro spirituale al quale partecipiamo. Ma perché non è possibile semplicemente sedersi e meditare e ottenere una conoscenza più profonda? Perché quando attraversiamo la soglia della "conoscenza" spesso dobbiamo incontrare l'esperienza del "morire"! Questo è davvero difficile da comprendere!

Chiunque abbia mai intrapreso il viaggio verso la verità e la conoscenza sa come sia a volte difficile avanzare di un solo piccolo passo e che molti ostacoli si oppongono e devono essere superati per avvicinarsi di poco. E in effetti può diventare tanto peggio quanto più si procede nel percorso e le sfide aumentano. Anche dopo anni di pratica spirituale e di auto-esplorazione ci sono momenti in cui ci si può sentire così lontani da avere dubbi su tutti gli sforzi fatti fino a quel punto in vista della propria evoluzione. Perché si incontrano questi ostacoli sul

cammino spirituale? I maestri di meditazione così affermano: L'Ego deve morire per rivelare la ragione profonda della nostra esistenza e per entrare in contatto con la nostra natura divina. "Morire e rinascere" è uno dei principi essenziali della Psicologia Transpersonale.

Tutti sappiamo come l'Ego si rivela. Ricordiamoci alcuni vissuti quotidiani: si manifesta in tensioni, invidia, avidità, gelosia, risentimento, rivendicazioni di potere e in un atteggiamento rigido nei confronti delle opinioni altrui. Restiamo aggrappati a vecchie concezioni e schemi, vivendo una vita nella sala d'attesa del futuro, preferendo avere a che fare con aspettative e paure piuttosto che confrontarci con il Qui e Ora. Gli eventi esterni, che potenzialmente ci potrebbero illuminare, ci contrariano. L'Ego intralcia il nostro potenziale di creatività e sviluppo. L'Ispirazione Divina, il Canale Divino si ostruisce e forze distruttive, in lotta per il potere e l'approvazione, diventano dominanti. In effetti l'Ego si rivela come una profonda sfiducia verso tutto ciò che accade nel naturale corso della vita e in tal modo stabilisce una barriera contro il Sé.

"Attraversare la propria morte e rinascere non è facile" dice Fritz Perls, il fondatore della terapia Gestalt. La "scienza" nel suo significato letterale, come detto all'inizio, è un processo allo stesso tempo gioioso e doloroso. Gioioso quando si riceve la grazia del proprio Sé Interiore e doloroso quando l'Ego lotta per sopravvivere. A prescindere dal tipo di percorso scelto, che sia l'esplorazione di se stessi, la psicoterapia o una pratica spirituale, non ci verrà risparmiato di rivisitare esperienze dolorose, attraversare strette gole, venire a patti con schemi fissi e lasciare la presa di rapporti familiari.

"Nascere e morire" significa un radicale "lasciar andare" e permettere alla nostra coscienza di accettare tutto ciò che le appare senza giudicare. Naturalmente ciò suscita sentimenti di paura, impotenza, solitudine e il sentirsi senza via di scampo. Ci si può sentire abbandonati o anche venir distrutti. Ma non appena ammorbidiamo la nostra rigida struttura intellettuale, possiamo vedere, dietro a tutta questa paura di perdere e di distruzione, un punto luminoso, che era in nostra attesa, pieno di compassione, amore e tenerezza. E a quel punto si sa cosa fare: saggezza e conoscenza sorgono in un attimo e possono cambiare l'intera situazione.

Ciò che Seneca ci dice per la nostra vita individuale, a mio avviso è anche significativo in una prospettiva globale. Mi sembra evidente che il mondo stia attraversando una crisi di trasformazione, e sono convinto che ciò sia accaduto molte al-

tre volte nel passato. Il clima sta rapidamente mutando e l'attuale crisi finanziaria ci ha colpito in modo per molti inatteso. Molte persone in varie parti del mondo hanno perso la loro sicurezza economica, il loro lavoro e la loro fiducia in un progresso sicuro e lineare. La paura è diffusa, molto si è fatto e ancora si continua a lavorare per evitare un crollo totale della nostra economia e delle correlate strutture sociali. Tutti ci si chiede se coloro che hanno posizioni di responsabilità siano in grado di farcela e personalmente penso sia prematuro fare previsioni. Ci sono molte voci che sostengono che il "come quando..." (vi ricordate, attaccarsi a vecchi schemi) possa inibire un cambio strutturale e che la prossima crisi possa addirittura essere peggiore della precedente. Ci si può chiedere: cosa deve morire, quali idee, concezioni datate e rigidi meccanismi di controllo nel nostro sistema globale, affinché il mondo possa sopravvivere all'imminente cambiamento senza dover subire troppi danni? Come possiamo evitare che tale trasformazione verso un'era nuova sia in prima battuta un periodo di distruzione? E chi potrà, saprà vigilare e guidare tale processo? "Morire e rinascere" – Ci sono dei politici là fuori che seguono questo principio nel loro operare?

Avremo modo di vedere cosa ci riserva il futuro anche perché, a mio parere, è molto difficile rispondere professionalmente ai precedenti interrogativi su scala globale. Ciò che possiamo fare è iniziare da noi stessi, iniziare a investire nel fiume della vita. Se riusciamo anche solo a trasformare una piccola parte del nostro Ego, e in tal modo avvicinarci alla conoscenza universale che si trova nascosta solo da un sottile velo, allora avremo dato un significativo contributo. Non è necessario essere degli illuminati o dei politici per produrre risultati positivi.

Ogni passo del nostro viaggio possiede una bellezza e una saggezza interiori e ci consente di sviluppare amore e comprensione per noi stessi e per gli altri. Tale trasformazione globale deve aver luogo nei nostri cuori - come abbiamo già ascoltato ieri, ed è necessario che noi la coltiviamo ulteriormente. Non possiamo delegare tale compito ad altri, siano i nostri partners, colleghi, e nemmeno i nostri superiori o politici.

"Dio vive in te come Te", dice Muktananda, uno dei grandi maestri indiani. "Una volta resici conto di questo", prosegue, "riceviamo piena conoscenza di ogni cosa".

Se solo cogliessimo un bagliore di questa verità, potremmo probabilmente sapere cosa dobbiamo fare, per noi stessi e per il mondo.

Asserzioni in terapia transpersonale

DIEDERIK WOLSAK, RCP, MPCP, inizia la sua storia nel 1942 nell'isola di Giava. I primi tre anni della sua vita sono vissuti nei campi di lavoro forzato giapponese. Due anni trascorsi in affidamento alimentano la mancanza di autostima, il senso di colpa profonda e l'odio verso se stesso, fino a portarlo alla dipendenza da alcol e droghe ed a fallimenti relazionali e professionali. All'età di 50 anni Diederik decide che ci deve essere una strada migliore. E' il cofondatore dell'associazione Choose Again (Scegli di nuovo), un'organizzazione nata con lo scopo di aiutare le persone a rimuovere gli ostacoli in un percorso verso la consapevolezza della Verità Interiore.

RIASSUNTO: L'autore riassume alcune asserzioni chiave riguardo la terapia transpersonale, il cui approccio aiuta il paziente a vedersi non come qualcuno con un problema che il terapeuta possa risolvere, ma a considerare il processo di guarigione come un viaggio che coinvolge entrambi, paziente e terapeuta; un viaggio attraverso le ombre dell'ego, affrontando la convinzione di essere una vittima o un colpevole, alla luce della realizzazione del puro Sé, il nucleo della natura intima di ogni essere umano.

(L'autore rivolge i seguenti suggerimenti ai terapeuti transpersonali)

- Non considerare il tuo paziente come maltrattato dal mondo e bisognoso di scoprire quanto lo sia stato. Al contrario, vedi che ciò che l'ha ferito è la sua percezione rabbiosa del mondo, e nulla più.
- Non ritenere che il tuo paziente debba assumersi la responsabilità di gestire il mondo esterno con più fiducia e assertività (attraverso la cura di sé, il tracciare i propri confini, il riconoscere i propri bisogni ecc...), quanto piuttosto lasciando andare i propri risentimenti.
- Qualsiasi sia la motivazione addotta dal paziente per le proprie sofferenze, riconosci che la vera causa di tutto il suo disagio è la sua colpa (che deriva dalla sua stessa mancanza di perdono). Ogni volta che il tuo paziente piange,

sai che, in profondità, sta piangendo per la propria innocenza perduta.

- Non importa quanto profondamente il tuo paziente creda di essere una vittima vulnerabile, sai che il debole sé a cui crede è il costruito fantastico della sua mente onnipotente.
- Valuta appieno quanto il paziente sia disperatamente ancorato alla propria convinzione di essere debole e colpevole e, pertanto, dolcemente e amorevolmente, aiutalo a lasciare andare tale concezione di sé, che è la causa della sua angoscia; tuttavia considera tutto ciò come la sua più preziosa ricchezza.
- Conseguentemente aspettati che il paziente ti attacchi per difendere il suo amato concetto di sé. Sii consapevole che il nucleo del processo di psicoterapia consiste nel rispondere a questi attacchi senza difenderti; mostrando
- Mostrerai così un modo di essere che è così sicuro che non ha bisogno di proteggersi con attacchi o difese.
- Anche se il paziente ti chiede di prendere in carico la sua vita in un momento difficile, non perdere di vista il vero obbiettivo del percorso che state facendo insieme: perdonare il mondo incondizionatamente.
- Ascoltando il racconto del tuo paziente, sii profondamente convinto che il problema non è mai là fuori: il problema è solo la percezione rancorosa che il problema sia là fuori.
- Comunicando con i tuoi pazienti, poni più enfasi su come amorevolmente li consideri rispetto a quanto comprensibili o terapeutiche possano suonare le tue parole.
- Non importa quanto sicuro o pervicace possa essere il tuo paziente, o quanto la sua coscienza possa sembrare pulita, sappi che il rimedio di cui ha bisogno è che tu gli dica in cuor tuo che tutte le sue colpe gli sono perdonate. Tu sai, anche se lui non se ne rende conto, che ha ardentemente desiderato fin dall'inizio che tu gli dicessi questo.
- Cerca di ricordare sempre che qualsiasi cosa non meritevole di amore tu veda nel tuo paziente, ogni aspetto che ti faccia orrore, o che ti appaia inferiore, è il tuo stesso senso di colpa proiettato sul tuo paziente.
- Piuttosto vederlo come un malato, un essere inferiore privo di valore, tieni sempre a mente che è il tuo salvatore. Ti salva perché vede la mancanza di colpa in te. Ti assolve perché perdona la tue colpe. Farà queste cose per te come naturale risposta al tuo farle per lui.
- Non importa quanto orrendo sia il materiale che il paziente riversa, vedi il tuo compito come quello di dirgli: "Tu non sei questo", e credilo tu stesso.

- Renditi conto che il successo della terapia dipende dallo stabilire una reale collaborazione con il tuo paziente, una vera alleanza in cui entrambi alla fine perdete di vista gli interessi separati.
- Comprendi che per essere un bravo terapeuta devi essere prima un maestro nel relazionarti con le altre persone.
- Piuttosto che essere il terapeuta che tiene a distanza il suo paziente, comprendi che si trova la cura (la terapia si realizza) nel momento in cui ci si relaziona semplicemente come due persone. La forma della relazione rimarrà quella del paziente e del terapeuta, ma il contesto profondo sarà quello di due persone che si incontrano.
- Comprendi che puoi essere veicolo di guarigione solo nella misura in cui hai tu stesso accolto la cura (guarigione) dentro te stesso. Solo in tal modo puoi realizzare che la tua personale responsabilità è di camminare lungo la via della cura e della consapevolezza, che la vita che tu conduci fuori dalla terapia è la base per quello che tu puoi dare all'interno della terapia.
- Attraverso le tue parole puoi essere estremamente utile, ma sai che esse non possono portare molto potere se non sono supportate dall'amore e dall'esempio concreto della tua vita.
- Renditi conto che per riconoscere esattamente i bisogni del paziente tu stesso hai bisogno avresti bisogno di una onniscienza che è al di fuori della tua portata. Così ti inchini a un Potere che è oltre i tuoi limiti e per mezzo del quale puoi comprendere quel particolare paziente.
- Ascolta profondamente il paziente, in modo da essere in grado di prestare orecchio al Sacro Spirito che parla attraverso di lui, tra le righe, raccontandoti dei suoi bisogni.
- Non devi mai mandare via un paziente perché non può pagare. Perché? Perché tu confidi nel fatto che tutti quelli che vengono sono stati mandati dal Sacro Spirito; perché comprendi che il tuo guadagno viene dall'incontro sacro tra te e lui e non dal denaro; e perché tu sai che la persona chiede un vero dono d'amore e non ha altre richieste.
- Puoi interpretare i simboli nei sogni del paziente e così portare alla luce i tratti nascosti della sua personalità, le sue strutture di pensiero negative, le passate ferite, ma devi essere consapevole che questi aspetti riflettono l'ego, non la sua vera identità che è molto al di là di questi.

INFORMAZIONI UTILI PER L'ABBONAMENTO

Integral Transpersonal Journal
rivista semestrale

CONDIZIONI PER IL 2011:
edizione online: 20 €

TUTTE LE INFORMAZIONI SONO DISPONIBILI A:
Integral Transpersonal Institute
Via Villapizzone 26
20156 Milano
transpersonal@fastwebnet.it
www.integraltranspersonal.com

PER ABBONARSI A INTEGRAL TRANSPERSONAL JOURNAL

- spedisce il coupon al seguente numero di fax: 0039 0299980130
- collegati al sito www.integraltranspersonal.com, clicca sulla sezione **Integral Transpersonal Journal** e compila il coupon

INTEGRAL TRANSPERSONAL INSTITUTE

E

OM – ASSOCIAZIONE PER LA MEDICINA E LA PSICOLOGIA TRANSPERSONALE

OFFRONO CORSI IN:

PSICOTERAPIA TRANSPERSONALE

Scuola di Formazione in Psicoterapia Transpersonale
Quattro anni post-laurea per medici e dottori
(Accreditata dal MIUR D.M. 30 maggio 2002)

COUNSELING TRANSPERSONALE

Corso di quattro anni - Accredito dalla FAIP
(Federazione delle Associazioni Italiane di Psicoterapia)

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

Via Villapizzone 26 - 20156 Milano (Italy)

numero di telefono: +39 02 8393306

e-mail: info@biotransenergetica.it

INTEGRAL TRANSPERSONAL INSTITUTE casa editrice

ITI pubblica libri che concernono tali campi:

- Transpersonale
- Spiritualità
- Approccio olistico

ITI è disponibile a visionare materiale sugli argomenti sopra citati. Se sei interessato puoi spedire il materiale a:

Integral Transpersonal Institute
via Villapizzone 26
20156 Milano (Italy)
info@integraltranspersonal.com

COUPON PER ABBONARSI A
INTEGRAL TRANSPERSONAL JOURNAL

Nome _____

Cognome _____

Indirizzo _____

E-mail _____

TIPO DI ABBONAMENTO:

- ☐ rivista online annuale (20€)
- ☐ rivista online biennale (40€)

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

- ☐ Carta di credito
- ☐ Contrassegno
- ☐ Bonifico bancario

Spedisci questo coupon al numero di fax:
0039 0299980130

Autorizzazione n. 462
da parte del Tribunale di Milano
il 15/09/2010