

*TRANS personale*

KEN WILBER

# LO SPETTRO DELLA COSCIENZA



Edizioni



Crisalide



KEN WILBER

# LO SPETTRO DELLA COSCIENZA



Edizioni Crisalide

## INDICE

Prefazione	9
PARTE PRIMA – EVOLUZIONE	
1 Prologo	15
2 Due modalità di conoscenza	29
3 Realtà come coscienza	52
4 Tempo/Eternità, Spazio/Infinità	90
5 L'evoluzione dello Spettro	118
6 Una rassegna delle tradizioni	181
PARTE SECONDA – INVOLUZIONE	
7 L'integrazione dell'Ombra	223
8 Il grande filtro	255
9 L'uomo come Centauro	279
10 La terra di nessuno	305
11 È sempre già così	340
Bibliografia	399
Indice Analitico	419

# PREFAZIONE

È con calore ed affetto  
che dedico  
LO SPETTRO DELLA COSCIENZA  
a John W. White

“Non esiste scienza dell’anima che non abbia una base metafisica o rimedi spirituali a sua disposizione.” Si può dire che lo scopo di questo lavoro consista semplicemente nel sostenere e documentare quest’affermazione di Frithjof Schuon; affermazione che siddha, saggi e maestri di ogni luogo e di ogni epoca hanno esemplificato eloquentemente con la propria vita. Nel complesso, l’attuale scienza dell’anima ha finito col ridursi a niente di più significativo delle reazioni delle cavia nei labirinti di apprendimento, o del complesso di Edipo, o dello sviluppo profondo dell’io; una restrizione che non soltanto ha notevolmente ridotto la nostra visione delle profondità dell’anima, ma che ha anche contribuito ad impoverire le nostre tradizionali conoscenze spirituali, chiudendole nella monotona conformità di una visione unidimensionale dell’uomo. L’Alto è stato negato, il Basso ignorato, e infine ci è stato chiesto di restare nel mezzo - paralizzati. Attendendo, probabilmente, di vedere come si comporterebbe una cavia nelle medesime circostanze, o, ad un livello leggermente più profondo, cercando ispirazione nelle paludi dell’id.

Tuttavia, stranamente, non ho motivo di lamentarmi della condizione attuale della scienza dell’anima, se non per il fatto che dell’anima essa rivendica il monopolio. Detto molto genericamente, in questo volume sostengo che la coscienza è pluridimensionale, o meglio, apparentemente composta di vari livelli; che le principali scuole di psicologia, psicoterapia e religione si rivolgono ciascuna ad un livello diverso; e che queste scuole sono perciò non in contraddizione ma complementari, in quanto il loro approccio è più o meno valido e corretto limitatamente al livello di coscienza cui esse si rivolgono. Con tali premesse

è possibile tentare una vera sintesi dei principali approcci alla coscienza - una sintesi, non una mescolanza eclettica che metta le scoperte di Freud, Jung, Maslow, May, Berne ed altri eminenti psicologi sullo stesso piano delle conquiste spirituali dei saggi d'Oriente, da Buddha a Krishnamurti. Il che, come Schoun ci avrebbe fatto notare, pone le radici della psicologia nel fertile terreno della metafisica, ma senza in alcun modo danneggiarne i rami. Nelle pagine che seguono il lettore troverà, spero, che è stato dedicato spazio all'io, al super-io, all'id, ma anche all'organismo totale, al sé transpersonale, e infine alla consapevolezza cosmica - egli troverà materiale e argomentazioni per tutto questo.

Ho scritto questo libro nell'inverno del 1973, quando ero sul punto di laurearmi. Va da sé che nel frattempo sono stati pubblicati molti importanti saggi e articoli sull'argomento, e le mie stesse idee sulla psicologia dello spettro sono considerevolmente progredite. Ho perciò aggiunto note al testo, inclusa una dettagliata tavola sinottica nel X capitolo, e ho aggiornato la bibliografia in modo da includervi alcune delle più recenti pubblicazioni.

Durante i tre anni trascorsi tra la redazione e la pubblicazione di questo lavoro, ho avuto la fortuna di imbattermi in una moltitudine di persone desiderose di dedicare tempo, impegno e sostegno morale ai miei sforzi spesso solitari. Primi fra tutti Jim Fadiman e John White, che contattai con il manoscritto nel dicembre del '73. Ringrazio profondamente Jim per l'entusiasmo inesauribile e l'impegno costante da lui messi nella ricerca di un editore appropriato per lo Spettro. Quanto a John White, egli è un solo, immenso Cuore. Senza la sua tenacia, e i suoi sforzi inesauribili ed entusiastici, questo libro non sarebbe mai stato pubblicato. È con calore ed affetto che gli dedico Lo Spettro della Coscienza.

A Don Berquist, Vince LaCoco, e Lou Gilbert - un grazie speciale per la loro particolare cortesia. A Geri Gilbert un caloroso ringraziamento per essere stato l'unico a seguire il corso delle mie idee, e, per lungo tempo, più o meno l'unico a comprenderle. Grazie ai miei genitori, Ken e Lucy, per avermi aiutato in molte maniere, e soprattutto per essere riusciti a tacere la loro incredulità sull'argomento che avevo scelto; un risultato magnifico per due persone che hanno pensato per anni che il Buddhismo fosse un affronto irritante alle loro convinzioni, e

che ora stanno considerando l'idea di dedicarsi alla Meditazione Trascendentale. A Houston Smith un forte gassho per la sua gentile ed utile lettera. A mia moglie Amy soltanto il mio amore. Devo molto a Rosemarie Stewart e Clarence Pedersen della Theosophical Publishing House. Non solo per il loro gentile sostegno ed incoraggiamento, ma anche per essersi di buon grado adattati ai miei desideri e alle mie idee circa il prodotto finale. Non dimenticherò mai il loro impegno.

Ovviamente, ogni lavoro che pretenda di essere "una sintesi delle psicoterapie orientali e occidentali" è destinato a fallire miseramente nel mettere in pratica ciò che si propone. Al riguardo posso solo dire che quanto segue non è che un breve profilo, il nudo scheletro, di quell'incredibile spettro che chiamiamo coscienza. Se anche solo poche branche dell'attuale scienza dell'anima dovessero scoprire grazie a ciò un nuovo varco verso l'Alto o un'apertura verso il Basso, questo lavoro avrà raggiunto il suo scopo.

K. W.  
Lincoln, Nebraska  
Settembre 1976

# PARTE PRIMA

## EVOLUZIONE

Non possiamo sfuggire al fatto che il mondo che conosciamo è costruito allo scopo di vedere se stesso. Ma per fare questo, deve innanzitutto dividersi in almeno due parti, una che vede e l'altra che viene vista.

G. Spencer Brown

La coscienza nel suo stato originario è calma, pura, ed al di sopra del dualismo fra soggetto ed oggetto. Ma poi compare il principio della particolarizzazione, e con l'alzarsi del vento dell'azione, le onde si agitano sulla tranquilla superficie della Mente. Ora questa si differenzia e si evolve in otto livelli.

D. T. Suzuki

Vi è dunque un'incessante moltiplicazione dell'inesauribile Uno ed una continua unificazione degli infiniti molti. Tali sono gli inizi e le fini dei mondi e degli esseri individuali: emersi da un punto senza posizione o dimensione e da un momento senza data o durata.

Ananda K. Coomaraswamy

# 1

## PROLOGO

In un commento più volte citato, William James ha detto:

La nostra normale coscienza di veglia non è che un particolare tipo di coscienza, separato da altre forme potenziali soltanto da un velo leggerissimo. Possiamo trascorrere la vita senza nemmeno sospettare questo fatto, ma è sufficiente una sollecitazione appropriata per far apparire queste altre forme in tutta la loro completezza...

Una descrizione dell'universo che voglia dirsi esauriente deve prendere in considerazione tali forme di coscienza. Il problema sta semmai nel decidere in quale modo considerarle... In ogni caso, la loro presenza non ci permette di chiudere frettolosamente i conti con la realtà.

Questo volume è il tentativo d'impostare un quadro di riferimento per una simile descrizione dell'universo. Il suo scopo è soprattutto quello di proporre un'integrazione tra quelli che, in genere e vagamente, vengono definiti "approccio orientale" e "approccio occidentale" alla coscienza; integrazione che, a causa della vastità e complessità di ciascuno dei due metodi, verrà presentata in modo volutamente semplicistico - per lo meno sotto certi aspetti. Un esempio tratto dalla fisica ci può essere d'aiuto per spiegare come vogliamo procedere.

Il nostro ambiente è pieno di radiazioni: oltre alla luce comunemente visibile nei vari colori, esistono raggi X, raggi gamma, calore infrarosso, luce ultravioletta, onde radio e raggi cosmici. Ad eccezione della luce visibile, l'esistenza di queste onde è rimasta ignorata fino a circa duecento anni fa, quando William Herschel iniziò gli studi sulle radiazioni, dimostrando la presenza dei raggi oggi detti infrarossi. Questo scienziato uti-

lizzò per i suoi esperimenti soltanto dei termometri dai bulbi anneriti, ponendoli in varie bande dello spettro solare. Poco dopo la scoperta di Herschel, Ritter e Wollaston, con l'aiuto di strumenti fotografici, scoprirono le radiazioni ultraviolette; verso la fine del XIX sec. fu dimostrata l'esistenza dei raggi X, dei raggi gamma e delle onde radio con l'uso delle tecniche e degli strumenti più vari.

Da un punto di vista superficiale tutte queste radiazioni sono abbastanza diverse. I raggi X e i raggi gamma, per esempio, possiedono una piccolissima lunghezza d'onda e sono perciò molto potenti; sono in grado, per esempio, di danneggiare irreparabilmente i tessuti organici; la luce visibile, invece, possiede una lunghezza d'onda maggiore e difficilmente può risultare nociva. Un altro esempio ci è dato dalla differenza in lunghezza d'onda tra i raggi cosmici, che arrivano ad un milionesimo di milionesimo di centimetro, e alcune onde radio la cui lunghezza può superare il chilometro! È comprensibile che ad un primo sguardo tutti questi fenomeni appaiano radicalmente diversi.

Tuttavia, per quanto possa sembrare strano, i vari tipi di radiazione sono oggi considerati forme diverse di un'unica energia elettromagnetica: questi raggi, nonostante le superficiali differenze, hanno moltissime proprietà in comune. Nel vuoto viaggiano tutti alla velocità della luce; sono tutti composti da vettori elettromagnetici perpendicolari l'uno all'altro; da un punto di vista fisico-nucleare sono tutti considerati fotoni; ecc. Essi perciò sono ritenuti parte di un unico spettro, proprio allo stesso modo delle diverse bande di colore di un arcobaleno. Quelli che prima erano considerati fenomeni distinti sono oggi visti come variazioni dello stesso fenomeno fondamentale. I primi scienziati - utilizzando strumenti diversi - non facevano altro che "sintonizzarsi" su frequenze diverse dello spettro, senza capire che stavano tutti studiando lo stesso processo.

La radiazione elettromagnetica consiste, dunque, in uno spettro di onde di energia di varia lunghezza, frequenza e intensità, dai raggi cosmici più "sottili" alle onde radio più "dense". Paragoniamo adesso tutto questo alla descrizione che Lama Govinda (un buddhista tibetano) dà della coscienza. Nel descriverla come composta di differenti dimensioni o livelli, Govinda dichiara che tali livelli "non sono strati separati... ma forme di energia che si compenetrano: dalla coscienza più pura e luminosa, che

tutto pervade, a quella "coscienza materializzata" che appare ai nostri occhi sotto forma di corpo fisico."<sup>(1)</sup> La coscienza, in altre parole, viene qui descritta in modo simile allo spettro elettromagnetico, e molti studiosi occidentali hanno preso spunto proprio da simili descrizioni per suggerire la possibilità di considerare la coscienza come uno spettro.

Volendo raccogliere il suggerimento, apparirà subito chiaro che i vari studiosi orientali e occidentali, utilizzando linguaggi, metodologie e logiche diverse, non fanno altro che "sintonizzarsi" su vibrazioni differenti dello spettro della coscienza, proprio come i primi studiosi delle radiazioni si occupavano di differenti lunghezze d'onda dello spettro elettromagnetico. È facile immaginare che tanto gli studiosi orientali quanto quelli occidentali non si rendano conto di ciò; per tale motivo la comunicazione tra loro è molto difficile, talvolta anche ostile. Ciascuno studioso, chiuso nei limiti del proprio approccio al problema, ritiene di aver ragione contro tutti gli altri. La controversia potrà essere chiarita non tanto mettendo d'accordo tutti gli studiosi, quanto facendo loro comprendere che si stanno occupando di livelli diversi della stessa realtà. Sarebbe come se Madame Curie e William Herschel avessero discusso fra di loro sulla natura delle radiazioni senza aver intuito l'esistenza dello spettro elettromagnetico. La Curie, studiando soltanto i raggi gamma, avrebbe sostenuto che le radiazioni sono in grado di impressionare le lastre fotografiche, e che a causa della loro potenza possono rivelarsi fatali per gli esseri viventi; mentre Herschel, studiando soltanto i raggi infrarossi, avrebbe affermato l'esatto opposto! Ed ovviamente entrambi avrebbero avuto ragione. Una volta compreso che il loro lavoro riguardava bande diverse del medesimo spettro, la discussione avrebbe avuto termine, e il fenomeno delle radiazioni, grazie alla sintesi dei vari risultati, sarebbe stato visto come lo è oggi dagli studiosi di fisica.

Lo stesso tipo di problema, applicato agli studi orientali e occidentali sulla coscienza, è proprio ciò che si presenta oggi. La comunità scientifica occidentale, a parte numerose eccezioni, è generalmente concorde nel considerare la psiche orientale regressiva, primitiva o addirittura intellettualmente insufficiente; mentre per il filosofo orientale il materialismo scientifico dell'Occidente rappresenta solo la più grossolana forma d'illusione, ignoranza e povertà spirituale. Franz Alexander, psicanalista,

dichiara: “Le ovvie somiglianze tra la regressione schizofrenica e le pratiche yoga e zen dimostrano come per loro natura le culture orientali portino l’individuo a ritrarsi in se stesso, permettendogli di sfuggire a una realtà fisica e sociale troppo dura da sostenere.”<sup>(2)</sup> D.T. Suzuki, studioso e maestro zen, quasi in replica dichiara: “La conoscenza scientifica del Sé non è vera conoscenza... la conoscenza di se stessi è possibile solamente quando... gli studi scientifici terminano e (gli scienziati) abbandonano tutti i loro arnesi di ricerca e confessano di non esser più in grado di continuare la loro indagine...”<sup>(3)</sup>

Esempi di questo tipo abbondano, perché ogni studioso fa riferimento ad un solo livello dello spettro della coscienza; se ciò fosse chiaro a tutti, non si discuterebbe più, perché una discussione è legittima solo se i partecipanti parlano dello stesso livello di esperienza. La controversia sarebbe allora sostituita da qualcosa di simile al principio di complementarità di Bohr. Le informazioni sui vari livelli vibratorii delle bande di coscienza, pur riferendosi apparentemente ad entità diverse tra loro tanto quanto i raggi X dalle onde radio, verrebbero integrate e sintetizzate in un solo spettro. Il valore delle ricerche svolte a ogni livello non deve risultare compromesso solo perché esistono approcci diversi. Al contrario ogni livello, essendo un momento particolare dello spettro, è ciò che è soltanto in virtù degli altri. La bellezza del colore blu dipende dalla presenza degli altri colori; se esistesse soltanto il blu non saremmo in grado di vederlo. In questo tipo di sintesi nessun approccio, orientale od occidentale che sia, ha qualcosa da perdere; anzi viene arricchito perché viene considerato in un contesto universale.

Quando in questo volume si parlerà della coscienza come di uno spettro, ciò andrà inteso in senso strettamente metaforico. Per essere esatti, la coscienza non è uno spettro - è però utile considerarla tale ai fini della comunicazione e della ricerca. Vogliamo, in altre parole, creare un vero e proprio modello nel senso scientifico del termine. Per completare questa breve introduzione allo studio dello Spettro della Coscienza, dobbiamo ora descrivere brevemente i livelli fondamentali di coscienza di cui tratteremo.

Tra le numerose potenziali dimensioni di coscienza individuate da psicoanalisi, Buddismo Yogachara, analisi junghiana, Induismo Vedanta, terapia Gestalt, Vajrayana, psicointegrazione e simili, abbia-

mo selezionato tre livelli principali: 1) Egoico, 2) Esistenziale e 3) Mentale. Molti hanno individuato i vari livelli di coscienza partendo da premesse leggermente diverse; nel corso della nostra indagine dovremo quindi distinguere e integrare le loro conclusioni. Il dott. Hubert Benoit, per esempio, ritiene che i tre livelli principali siano quello oggettivo, quello soggettivo e quello del Principio Assoluto. Wei Wu Wei parla di oggetto, pseudo-soggetto e Soggetto Assoluto; il Buddismo Yogachara di mano-vijnana, manas e alaya. Di questi livelli si sono occupati studiosi quali W. James, D.T. Suzuki, S. Grof, R. Fischer, C.G. Jung, Gurdjieff, Shankara, Assagioli, J. Lilly, E. Carpenter, Bucke - per citare solo alcuni. Motivo di particolare interesse per noi è anche il fatto che la maggioranza degli psicologi ha limitato la propria ricerca alla sola dimensione ritenuta da loro più importante; le loro conclusioni ci saranno d’aiuto per definire le caratteristiche dei singoli livelli. Le scuole più importanti al riguardo sono quelle della psicoanalisi, della psicologia esistenziale, della terapia Gestalt, del comportamentismo, della terapia razionale, della psicologia sociale e dell’analisi transazionale.

In altre parole, il nostro studio sulla coscienza come spettro non sarà soltanto una sintesi degli approcci orientali e occidentali alla psicologia ed alla psicoterapia, ma anche un’integrazione dei principali approcci occidentali alla psicologia e alla psicoterapia. Possiamo già dire, senza entrare nei dettagli o anticipare conclusioni, che le varie scuole della psicologia occidentale hanno esaminato livelli diversi dello Spettro della Coscienza, e quindi possono essere incluse in una più ampia “psicologia dello spettro”. A mio avviso, il motivo per cui in Occidente esistono quattro o cinque scuole di psicologia e psicoterapia pressoché irriducibili l’una all’altra, è che ciascuna di esse si fonda sul disconoscimento di uno dei livelli principali dello Spettro. Queste scuole si trovano quindi, dal punto di vista della coscienza come spettro, in un rapporto di complementarità, e non di antagonismo o contraddizione come generalmente si crede. È ciò che spero risulti evidente con il procedere di quest’indagine.

Mettiamo subito in chiaro che questa sintesi non vuole assolutamente occuparsi di dispute relative alla stessa dimensione di coscienza. Non cercheremo, per esempio, di dare risposta a domande del tipo: “Se (a Livello Egoico) soffro per la mia ansia fobica di parlare in pubblico, devo rivolgermi a uno psicanalista



o a uno studioso del comportamento?” Potremo valutare i meriti dei singoli approcci soltanto con il tempo e ulteriori ricerche. Si tenterà comunque di dare, a domande quali “Mi sento infelice, non sono soddisfatto della mia vita - devo rivolgermi alla psicoterapia o al Buddhismo Mahayana?”, risposte del tipo: “Sei libero di seguire l’una e l’altro, perché questi approcci riguardano livelli diversi e non sono quindi in conflitto.”

Il Livello Egoico è quella banda della coscienza che comprende il nostro ruolo e la nostra auto-immagine, negli aspetti consci come in quelli inconsci, nonché la capacità analitica e discriminante dell’intelletto. Il secondo livello principale, l’esistenziale, include tutto il nostro organismo psico-fisico: la fondamentale sensazione dell’esistere, unita a quegli elementi culturali che la plasmano in forme intelligibili e comunicabili. Tra le altre cose, il Livello Esistenziale è il punto di riferimento sensoriale della nostra auto-immagine: è ciò che sentiamo quando evochiamo mentalmente il simbolo che racchiude l’immagine di noi stessi. Il Livello Esistenziale è cioè la fonte costante dell’autocoscienza, della separatezza dell’Io. Il terzo livello, che abbiamo chiamato Mentale, è in genere indicato come coscienza mistica, la consapevolezza di essere tutt’uno con l’universo. Così mentre il Livello Egoico concerne la mente, e il Livello Esistenziale sia la mente che il corpo, il Livello Mentale comprende la mente, il corpo e il resto dell’universo. Il sentimento di unione con il cosmo è fatto più comune di quanto si creda, perché tale sentimento - tenteremo di spiegare - è quello su cui si fondano le altre dimensioni della coscienza. Riassumendo, il Livello Egoico si riferisce al sentirsi padre, madre, avvocato, uomo d’affari, americano - o qualunque altro ruolo particolare. Il Livello Esistenziale è ciò che avvertiamo “al di sotto” della nostra auto-immagine, la convinzione profonda di esistere come soggetto separato in ogni nostra esperienza. Tenteremo di dimostrare che il Livello Mentale è invece ciò che avvertiamo in ogni momento prima di ogni altra sensazione: l’essere cioè una cosa sola con il cosmo.

Il Livello Egoico e quello Esistenziale ci fanno sentire individui autonomi e separati; a tali dimensioni di coscienza si rivolge gran parte della ricerca occidentale. Le discipline orientali, invece, si concentrano soprattutto sul Livello Mentale. La psicoterapia tenta di “riparare” il Sé individuale, la filosofia orientale tenta di trascenderlo.

Quando abbiamo a che fare con il Livello Egoico o con quello Esistenziale, è bene utilizzare i metodi occidentali già esistenti, che permettono di ritrovare la salute dell’Io, integrare le proiezioni, arrivare a comprendere i desideri e gli impulsi inconsci, correggere gli atteggiamenti corporei, accettare la responsabilità che deriva dalla nostra presenza nel mondo, imparare a superare le nevrosi, vivere sfruttando in pieno il nostro potenziale. Ma se desideriamo oltrepassare i confini dell’Io, per raggiungere un livello di coscienza più ricco e completo, dobbiamo imparare da coloro - e i più sono orientali - che hanno sperimentato il livello (Mentale) della consapevolezza cosmica.

È evidente che i due metodi possono essere seguiti indipendentemente, infatti questo è ciò che finora è accaduto; ma dovrebbe già esser chiaro che essi sono anche complementari. Molti sostenitori del pensiero orientale sono pronti a schernire ogni tentativo di creare un io sano; a loro avviso infatti l’io è la fonte di ogni sofferenza, per cui un io “sano” può essere solo una contraddizione o uno scherzo crudele. Considerando il livello di coscienza cui si riferiscono, essi hanno pienamente ragione. Ma non procediamo troppo in fretta - anche l’indù, che vede la vita come un ciclo di evoluzione e involuzione del Sé Assoluto, ammette che molti di noi, probabilmente, vivono questa vita come jivatman, cioè come io isolati (anche se illusori) in conflitto con un universo estraneo. È proprio in questi casi che la psicoterapia può offrire la liberazione, seppure parziale, dalla sofferenza della condizione di jivatman, e non c’è ragione per cui non se ne debba far uso. Immaginiamo, per esempio, il caso di un uomo d’affari di mezza età, abbastanza soddisfatto della propria vita, padre di due bambini, la cui carriera procede bene; egli decide di rivolgersi ad un terapeuta dopo aver avvertito leggeri sintomi di ansia e preoccupazione. Se tutti i terapeuti, seguendo i maestri orientali, dessero ad individui del genere consigli del tipo: “Mio caro signore, lei soffre di una fondamentale ansia metafisica, poiché non ha compreso di essere una cosa sola con Dio”, questi sparirebbero alla ricerca disperata di qualche “buon dottore”. La maggior parte delle persone, soprattutto nella società occidentale, non è pronta, né desiderosa, né capace d’intraprendere un cammino mistico, e non dovrebbe neppure esservi spinta. In molti casi, è sufficiente una terapia che integri le proiezioni a Livello Egoico; a tale scopo, le varie psicologie



centrate sull'Io risultano quindi perfettamente sufficienti e sono da considerare del tutto legittime.

Ma se il jivatman dovesse cercare la liberazione (vale a dire, la comprensione a Livello Mentale), allora il metodo occidentale potrebbe servire come preparazione o aiuto, perché tutte le terapie che favoriscono il rilassamento e riducono la tensione facilitano il raggiungimento dell'esperienza mistica. Volendo trarre una conclusione molto generale, possiamo dire che chi decide di accedere al Livello Mentale troverà molto utili gli strumenti occidentali; sembra infatti che sia più facile trascendere l'io quando i conflitti sono al minimo. Per questo il maestro zen Suzuki del San Francisco Zen Center era solito proporre seminari sulla consapevolezza sensoriale; così come Kent e Nicholls del Canadian Institute of Being utilizzavano la terapia di gruppo e la psicoanalisi come sostegni nella ricerca della consapevolezza cosmica.

In questi ultimi cinquant'anni sono stati pubblicati numerosi libri e articoli riguardanti gli studi orientali e occidentali sulla coscienza, ma a parte poche eccezioni, i relativi autori finiscono col sostenere esclusivamente l'uno o l'altro metodo. Secondo noi il problema di decidere quale metodo sia migliore è un falso problema, in quanto ciascuno di essi si applica a un livello diverso della coscienza. Basti notare che il metodo orientale e quello occidentale - almeno in pratica se non in teoria - non hanno neppure le stesse mete; insistere nel farli competere l'uno con l'altro è come organizzare una gara i cui partecipanti non abbiano lo stesso traguardo.

Lo scopo della maggior parte dei metodi occidentali viene variamente definito come rafforzamento dell'Io, integrazione del Sé, correzione dell'auto-immagine, accrescimento della fiducia in se stessi, accettazione di obiettivi realistici, ecc. Questi metodi non promettono la totale liberazione dalla sofferenza, e neppure la completa eliminazione dei sintomi. Essi offrono, invece, una cura delle "normali" nevrosi, che sono parte integrante del Livello Egoico d'esistenza.

Il cammino orientale e quello occidentale in parte coincidono: le bande di ogni spettro si sovrappongono sempre in qualche misura. Tuttavia, lo scopo del cammino orientale è quello di

raggiungere moksha (la liberazione), te (la forza dell'Assoluto), e satori (l'illuminazione). L'approccio orientale promette di rendere accessibile quel livello di coscienza che offre totale libertà dalla causa prima di ogni sofferenza; un livello in cui si possa trovare risposta alle domande più difficili sulla natura della Realtà, e nel quale la nostra inquieta e dolorosa ricerca di pace possa aver fine.

Sono molti in Occidente gli studiosi che con superiorità giudicano (a priori) il messaggio orientale una via di mezzo tra la stravaganza e qualche grave forma di schizofrenia. Costoro sono ormai prigionieri del Livello Egoico: qualunque apparente deviazione da esso li rende sospettosi invece di incuriosirli, nonostante molti di loro siano considerati vere e proprie autorità nel campo degli studi sulla coscienza. In realtà, i soli cui veramente si può credere sono quei ricercatori che hanno sperimentato personalmente sia l'ego che la sua trascendenza. Le loro opinioni si presentano straordinariamente unanimi: trascendere l'io non è un'aberrazione mentale o un'allucinazione psicotica, quanto piuttosto una dimensione di coscienza infinitamente più ricca, naturale e soddisfacente di quanto l'io potrebbe mai sopporre nei suoi più sfrenati voli di fantasia.

Per capire se il Livello Mentale e la consapevolezza mistica esistono realmente, e se sono desiderabili, abbiamo due opzioni: possiamo affidarci a coloro che ne hanno avuto personalmente esperienza, o possiamo tentare di averne esperienza noi stessi; se non siamo capaci di fare né l'uno né l'altro, dobbiamo però astenerci dal giudicare.

Le discipline orientali come il Vedanta o lo Zen non sono teorie, filosofie, psicologie o religioni - esse sono, in primo luogo, un insieme di esperimenti nel senso strettamente scientifico del termine. Sono costituite da una serie di norme che, seguite correttamente, conducono alla scoperta del Livello Mentale. Rifiutarsi di esaminare i risultati di tali esperimenti semplicemente perché non ci piacciono i dati così ottenuti è di per sé un atteggiamento anti-scientifico. Come dice Ananda Coomaraswamy:

Non è molto scientifico affermare che tali risultati non sono possibili, a meno che non siano stati fatti degli esperimenti secondo un iter preciso e perfettamente controllabile... Che i fatti stiano così (cioè che la Mente esista o che la consapevolezza

mistica sia possibile) non può essere dimostrato rimanendo in laboratorio, dove si hanno a disposizione solo dati tangibili e quantitativi. Al tempo stesso, è anti-scientifico negare ipotesi la cui prova sperimentale è possibile. Esiste un Sentiero (sperimentale) preciso per coloro che sono disposti a seguirlo...<sup>(4)</sup>

Vedremo tra breve in cosa consiste questo Sentiero. Ciò che importa ricordare adesso è che quando parliamo di Assoluto o di consapevolezza mistica non lo facciamo da un punto di vista puramente speculativo. Vogliamo piuttosto proporre dei dati ottenuti in maniera sperimentale, e lo scienziato che si beffa di tali risultati, senza aver lui stesso sperimentato, non è che un dilettante, “scienziato” nel senso più povero e limitato del termine. Noi non riteniamo che si debba scartare la ricerca svolta da studiosi che si sono occupati di un solo livello della coscienza, i quali magari non hanno mai sentito parlare del Livello Mentale, e sicuramente non hanno tentato di raggiungerlo; ciò che essi sanno del loro livello rimane comunque di valore inestimabile. “I miei studi - dice William James - mi hanno convinto di un fatto: che il mondo che conosciamo non è che uno tra i tanti mondi della coscienza, e che gli altri mondi devono contenere esperienze significative anche per la nostra vita... La completa fedeltà a questa convinzione mi aiuta a conservare la salute mentale e a rimanere nella verità. Ovviamente, io posso calarmi nella mentalità settaria dello scienziato ed arrivare a persuadermi che esiste soltanto il mondo delle sensazioni, delle leggi scientifiche e degli oggetti. Ma quando penso così sento una voce dentro di me... che mi sussurra ‘bah!’. Una sciocchezza è una sciocchezza anche se è abbellita da un nome scientifico, e il desiderio di esprimere obiettivamente la totalità dell’esperienza umana mi spinge inesorabilmente oltre gli stretti confini della ‘scienza’.”<sup>(5)</sup>

Shankara, noto esponente dell’Advaita Vedanta (l’approccio indù al Livello Mentale, derivato dalla sistematizzazione delle Upanishad, dei Brahma-Sutra e della Bhagavad-Gita), ha creato la nozione di ridimensionamento, un concetto che ci sarà utilissimo. “Per ridimensionamento - dice Eliot Deutsch - s’intende quel processo per cui un livello di coscienza, che prima avevamo ritenuto importante, viene diversamente valutato non appena si raggiunge un livello superiore.”<sup>(6)</sup> Possiamo dire, genericamente,

che chiunque abbia esperienza del Livello Mentale ridimensiona il Livello Egoico e quello Esistenziale. L’esperienza del Livello Mentale è talmente persuasiva da far apparire gli altri livelli di coscienza completamente irreali, illusori, quasi onirici. Consideriamo per esempio il noto passo tratto dalle Memorie di Tennyson:

Mi è accaduto più volte, quando ero bambino e me ne stavo da solo, di trovarmi, da sveglio, in una sorta di trance. Questo mi succedeva dopo che in silenzio avevo ripetuto il mio nome due o tre volte, fin quando d’un tratto, l’acutezza della coscienza della mia individualità sembrava dissolversi e svanire in una vastità senza confini; non era uno stato di confusione, ma anzi di chiarezza completa, di assoluta sicurezza; era la più strana delle esperienze, completamente al di là delle parole, dove la morte sembrava quasi un’impossibilità ridicola, e dove perdere la propria personalità (se di questo si trattava) non rappresentava una perdita, ma l’unica vera vita.<sup>(7)</sup>

Se desideriamo esplorare questo livello, non abbiamo allora altra scelta - per i motivi già spiegati - che dare la dovuta considerazione a simili dichiarazioni e alle esperienze cui si riferiscono. Come dice il dott. John Lilly, biofisico:

Nella ricerca delle realtà nascoste (che include la ricerca di un nuovo livello di coscienza) io seguo un preciso iter meta-programmatico: costruire un modello che comprenda la vecchia realtà e la nuova in una struttura più inclusiva e sintetica. Per quanto penose possano essere tali revisioni dei vecchi modelli, bisogna raggiungere la certezza che esse includano entrambi i tipi di realtà.<sup>(8)</sup>

Lo scettico onesto che non ha mai raggiunto il Livello Mentale si trova però di fronte a un nuovo problema; una cosa infatti è ammettere l’esistenza della consapevolezza mistica di tale livello; un’altra è il sentirsi dire che soltanto questo livello è reale, che esso rappresenta “l’unica vera vita”, e che quindi il nostro amato io non è che un sogno. Eppure, sia Shankara che gli altri studiosi del suo genere non ammettono vie di mezzo: ciò che chiamiamo io è illusione.

La cosa non è preoccupante come sembra. William James ha definito il Sé dell’uomo “come la somma totale di ciò che

egli può chiamare suo, non solo il suo corpo e la sua psiche, ma anche i suoi vestiti, la sua casa, sua moglie, i suoi bambini, la sua reputazione e il suo lavoro, i suoi terreni e i suoi cavalli, il suo yacht e il suo conto in banca.”<sup>(9)</sup> Un biologo potrebbe giungere ad affermare che il sé dell’uomo - il suo vero essere - è dato dall’insieme organismo-ambiente, per il semplice motivo che non potrà mai considerare il sé separato dall’ambiente in cui vive. Perfino George Mead, il grande sociologo, ha detto: “Il campo o locus di ogni mente individuale deve arrivare a comprendere l’attività sociale, che è una sua estensione; questo campo non può certo essere confinato entro i confini della pelle dell’individuo cui appartiene”.<sup>(10)</sup> Gregory Bateson, che ha elaborato la teoria del doppio vincolo per la schizofrenia, sostiene che l’unico vero sé dell’uomo è dato da una rete cibernetica che comprende l’uomo, la società e l’ambiente, e più avanti suggerisce che è possibile sperimentare il sé proprio in questa forma.<sup>(11)</sup> Secondo tali punti di vista la sensazione di essere un io isolato, confinato nel corpo, è una mezza verità; se però vi crediamo ciecamente come se fosse una verità assoluta, essa diventa un’illusione.

Se non abbiamo avuto un’esperienza personale della Mente, ma siamo pronti ad ammettere che essa possa esistere, dobbiamo allora accettare ciò che hanno scoperto coloro che l’hanno sperimentata, e cioè che la natura dell’Io è illusoria e che la Mente è l’assoluta e unica Realtà. Il Livello Mentale, qualunque sia il nome usato per indicarlo, è ciò che esiste ed è l’unica cosa che esiste - così dicono coloro che si dedicano alla sua esplorazione. Questo fa sorgere la difficoltà di tentare di descrivere l’apparente (vale a dire illusoria) creazione dei livelli convenzionali di coscienza a partire “dal” Livello Mentale, un pò come un fisico descriverebbe l’emersione di un fascio di luce colorata da un prisma colpito da un raggio di luce bianca. Ma la Mente non si evolve attraverso il tempo, quanto illusoriamente nel tempo, perché di per sé la Mente è senza tempo, eterna. Noi vogliamo avvicinarci alla coscienza, perciò, a partire da quel momento assoluto che è l’ora; in questo modo la sintesi che ci proponiamo d’impostare diventa un’interpretazione psicologica della filosofia perenne. Il Livello Mentale non è un’idea, è un’esperienza così intima da non poter essere espressa a parole; sublime ma semplice, è facile preda di paradossi, contraddizioni logiche e

affermazioni elusive. Ribadiamo che definire la coscienza, come uno spettro è pura metafora - ci può rivelare com’è la coscienza, ma certo non cos’è, perché ciò va ben oltre le parole e i simboli, si trova “nella interiorità della propria esperienza spirituale, che non può essere analizzata intellettualmente senza in qualche modo cadere in contraddizioni logiche.”<sup>(12)</sup>

Quanto fin’ora detto costituisce una breve introduzione allo Spettro della Coscienza. Poiché esistono una quantità di tecniche psicoterapeutiche, di scuole, filosofie e discipline, il problema - ed è un vero problema - è quello di scoprire una parvenza d’ordine, una logica interna, una continuità in questo vasto e complesso insieme di sistemi diversi e spesso contraddittori. Usando lo Spettro della Coscienza come modello, quest’ordine nascosto potrà essere rivelato. Inoltre, se vi è verità nella teoria della coscienza come spettro e nelle grandi tradizioni metafisiche che concordano col suo messaggio principale,<sup>(13)</sup> diverrà anche evidente che le due diverse scuole di psicoterapia - quella orientale e quella occidentale - riguardano livelli fondamentalmente diversi dello spettro. Possiamo dunque dire, in generale, che entrambe le scuole non devono preoccuparsi troppo di trovare l’approccio più “corretto” alla coscienza umana, perché ciascuna di esse è più o meno nel giusto se si limita a descrivere il proprio livello; e che, quindi, una psicologia che voglia essere integrale deve sapere utilizzare tutte le scoperte - tra loro complementari - fornite dai due indirizzi psicologici.

Se siamo disposti ad esplorare personalmente tutte le dimensioni della coscienza, finiamo inevitabilmente con l’occuparci di filosofia perenne, perché questa non è basata sulla speculazione, ma sul Livello Mentale della coscienza. Queste considerazioni mi hanno indotto a suggerire la definizione “psicologia perenne”, ad indicare lo studio universale della natura e realtà della coscienza.<sup>(14)</sup> Secondo questa nuova psicologia è necessario, in qualche modo, considerare l’io come un’illusione, e il suo mondo come un sogno. Ciò non esclude affatto il contributo dell’Occidente, perché se il metodo orientale può risvegliarci da un sogno, quello occidentale può, nel frattempo, evitare che esso si trasformi in un incubo. Serviamoci dunque di entrambi.



## NOTE

1. Lama Anagarika Govinda, *Fondamenti del Misticismo Tibetano*, Astrolabio.
2. Franz G. Alexander, e Sheldon T. Selesnich, *The History of Psychiatry*, New York: The New American Library, 1966.
3. Erich Fromm, D.T. Suzuki, Richard De Martino, *Psicoanalisi e Buddismo Zen*, Astrolabio.
4. Ananda K. Coomaraswamy, *Induismo e Buddismo*, 1986, Rusconi Libri.
5. William James, *The Varieties of Religious Experience*, New York: Collier Books, 1961.
6. Eliot Deutsch, *Advaita Vedanta, A Philosophical Reconstruction*, Honolulu: East-West Center Press, 1969.
7. Lord Alfred Tennyson, *In Memoria*, Signorelli C.
8. John C. Lilly, *The Center of the Cyclone, An Autobiography of Inner Space*, New York: The Julian Press, 1972.
9. William James, *Principi di Psicologia*, Principato.
10. Anselm Strauss, ed., *George Herbert Mead on Social Psychology*, Chicago: The University of Chicago Press, 1964.
11. Gregory Bateson, *Verso un'Ecolgia della Mente*, Adelphi, 1988.
12. D.T. Suzuki, *Saggi sul Buddismo Zen*, Edizioni Mediterranee, 1989.
13. Cfr. Coomaraswamy: "È perfettamente chiaro, perciò, che le modalità di comprensione paroksha e pratyaka non sono separate da un muro insormontabile... i loro livelli rappresentano una gerarchia di tipi di coscienza, che vanno dalla condizione animale a quella divina, e su ciascuno dei quali lo stesso individuo può operare a seconda delle circostanze." *La Trasfigurazione della Natura nell'Arte*, Rusconi, 1990.
14. Ken Wilber, "Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciousness" *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.7, No.2, 1975.