

*La psicologia Transpersonale ha tra i suoi più significativi rappresentanti Ken Wilber.
Pubblichiamo alcuni brani di testi non ancora tradotti in italiano come sintesi dal suo pensiero.
Trovate Ken in: [Ken Wilber: Welcome](#)*

Segue la libera traduzione di alcuni brani tratti da "Brief History of Everything", "Eye of Spirit" e di "Eye to Eye" di Ken Wilber, Edizioni Shambala

Prova ad ascoltarti, proprio ora - ascolta la chiara sensazione di essere te stesso - e nota che questo "te" non è altro che un altro oggetto nella consapevolezza. Non è neppure un vero soggetto è un altro oggetto nella consapevolezza. Questo piccolo "io" con i suoi pensieri sfilava in parata davanti a te proprio come le nuvole attraverso il cielo. Che cosa è allora il vero "te" che sta osservando tutto questo? Chi sta osservando il tuo piccolo io? Chi o che cosa è? Quando di spingi indietro verso questa pura "soggettività", questo puro osservatore, non lo vedrai come un oggetto, perché non è un oggetto. Non è nulla che tu possa vedere. Piuttosto, se resti calmo in questa consapevolezza osservante - osservando la mente ed il corpo e la natura che fluiscono davanti a te - potresti incominciare a notare che quello che provi al momento è semplicemente una sensazione di libertà, una sensazione di distensione, di non essere legato a nessuno degli oggetti che tu stai tranquillamente osservando. Non guardi nulla, semplicemente risposi in questa vasta libertà. Di fronte a te le nuvole passano in parata, i tuoi pensieri passano in parata, le sensazioni fisiche passano in parata, e tu non sei loro. Tu sei il vasto espandersi della libertà attraverso il quale gli oggetti vanno e vengono. Tu sei un'apertura, un vuoto, un vasto spazio nel quale gli oggetti vanno e vengono. Le nuvole vanno e vengono, le sensazioni vanno e vengono, i pensieri vanno e vengono, e tu non sei loro, tu sei il vasto senso di libertà, quel vasto "vuoto", in cui sorge la manifestazione, appare per un po' e se ne va.

Così incominci a notare che "l'Osservatore" in te che è il testimone di tutti gli oggetti è, in sé stesso, solo un vasto "vuoto". Non è una cosa, un oggetto, non è qualcosa che puoi vedere o afferrare, è piuttosto una sensazione di ampia libertà, non essendo nulla che possa entrare nel mondo obiettivo degli oggetti, della tensione e dello sforzo... Questo puro Testimone è il puro Vuoto nel quale tutti questi soggetti ed oggetti individuali si manifestano, stanno per un po' e passano. Così questo puro Testimone non è qualcosa che possa essere visto... Oggetti e soggetti possono indubbiamente essere osservati, ma l'Osservatore non può essere osservato. L'osservatore è assolutamente indipendente da loro, l'assoluta Libertà non può essere catturata dal trambusto, dai desideri, dalle paure e dalle speranze... Certamente tendiamo ad identificarci con quei piccoli soggetti ed oggetti ed è esattamente questo il problema! Noi identifichiamo l'Osservatore con gracili piccole cose che possono essere viste. Questo è l'inizio del coinvolgimento e della schiavitù. Siamo in realtà quest'ampia espansione di spazio libero, ma ci identifichiamo con oggetti e soggetti limitati, non liberi, che possono essere osservati, e tutti soffrono, e nessuno dei quali è ciò che noi siamo. Patanjali dette la classica descrizione della schiavitù come "l'identificazione dell'Osservatore con gli strumenti dell'osservazione" con i piccoli soggetti ed oggetti, invece che con l'apertura, la vastità, il Vuoto in cui tutto sorge e si manifesta... Così quando risiedi nel puro Testimone sei invisibile. Non puoi essere visto. Nessuna parte di te può essere vista perché tu non sei un oggetto. Può essere visto il tuo corpo, può essere vista la tua mente, la natura può essere vista, ma tu non sei nessuno di questi oggetti. Sei la pura sorgente della consapevolezza e non alcunché che si manifesti in tale consapevolezza. Così tu rimani consapevolezza. Le cose sorgono nella consapevolezza, vanno e vengono... Sorgono nello spazio si muovono nel tempo. Ma il puro Testimone non va e viene. Non sorge nello spazio e non si muove nel tempo. E' sempre presente ed immutabile. non è un oggetto la fuori e quindi non entra mai nella corrente del tempo, dello spazio della nascita e della morte ...

<226> Molte tradizioni considerano (la consapevolezza di) questo stato di cessazione lo stato supremo, l'ultimo e punto finale di tutto lo sviluppo e dell'evoluzione. Questo stato è considerato equivalente alla piena Illuminazione, l'ultimo abbandono, il puro nirvana. Non è invece considerato

la fine della storia dalle tradizioni "Nonduali", perché ad un certo punto mentre stai investigando il Testimone, riposando nel Testimone, il senso di essere un Testimone "qui dentro" svanisce completamente e il Testimone diventa ogni cosa che viene osservata. Il Causale lascia il campo al misticismo "Senza Forma", ed il misticismo "Senza Forma" apre la strada al misticismo "Nonduale". Tecnicamente ti sei disidentificato anche dal Testimone, e quindi l'hai integrato con tutta la creazione, la realtà o "quiddità" di tutti i livelli, di tutti gli stati e tutte le condizioni. Questo è più profondo significato del vuoto: non è uno stato discreto, ma la realtà di tutti gli stati, la quiddità di tutti gli stati. Sei passato dal Causale al Nonduale...

Libera traduzione da Ken Wilber, Brief History of Everything

I saggi e i mistici sono degli squilibrati? Perché dicono tutti varianti della stessa storia? La storia di svegliarsi una mattina e scoprire che sei uno con il Tutto, senza tempo ed eterno. Si può darsi che siano pazzi, questi folli del divino. Può darsi che siano degli idioti che mormorano di fronte all'Abisso. Può darsi che abbiano bisogno di un terapeuta gentile e comprensivo che certamente potrebbe aiutarli. Ma poi penso: Può darsi che la sequenza dell'evoluzione sia veramente dalla materia al corpo, alla mente, all'anima e allo spirito, ognuno di questi livelli che trascende ed include il precedente, ognuno con maggiore profondità e maggiore consapevolezza e più ampio abbraccio della realtà. Al livello più alto dell'evoluzione, può darsi (dico può darsi) la coscienza individuale raggiunge davvero l'infinito - un abbraccio totale dell'intero Cosmo - una coscienza cosmica che è Spirito risvegliato alla sua vera natura. Ciò è almeno plausibile. E ditemi: la storia raccontata dai mistici e dai saggi di tutto il mondo è più pazza della storia raccontata dal materialismo scientifico, che afferma che l'intero processo è la storia raccontata da un idiota, piena di furia e suoni, e che non significa assolutamente nulla? Osserva molto attentamente quale delle due storie ti pare più pazza. Dirò che cosa penso: Io penso che i saggi sono le punte emergenti dell'impulso segreto dell'evoluzione, penso che sono le guide della spinta all'autotrascendenza che va sempre oltre a ciò che era prima. Penso che stanno cavalcando la cima del raggio di luce in corsa verso l'incontro con Dio. E penso che loro indicano la stessa profondità in te e me, e in tutti noi. Penso che sono sintonizzati con il Tutto e che il Cosmo canta attraverso le loro voci e che lo spirito brilla nei loro occhi, che essi ci aprono al domani, ci aprono la porta verso il cuore del nostro destino, che è già ora, in questo medesimo istante, e in questo riconoscimento strabiliante la voce del saggio diventa al tua voce, gli occhi del saggio diventano i tuoi occhi, tu parli con la lingua degli angeli e sei illuminato dal fuoco della realizzazione, che mai si estingue o tramonta, tu riconosci il tuo vero Volto nello specchio del Cosmo stesso: la tua identità è davvero il Tutto che si dischiude non attorno a te, ma in te. Le stelle non brillano più "là fuori" ma qui dentro. Le supernova vengono all'esistenza dentro il tuo cuore, e sola brilla all'interno della tua consapevolezza. Perché tu trascendi tutto, abbracci tutto senza fine. Non c'è un finale definitivo da raggiungere, solo un processo senza fine, e tu sei l'apertura o il puro Vuoto nel quale l'intero processo si dischiude senza fine, miracoloso, interminabile, leggero.

Tutto il gioco non è incompiuto, come l'incubo dell'evoluzione, e tu sei esattamente dove eri prima dell'inizio di tutto lo spettacolo. Con uno shock improvviso del pienamente ovvio, riconosci il tuo stesso Volto Originale, il viso che avevi prima del Big-Bang, il viso del completo Vuoto, che sorride come tutta la creazione e canta come l'intero Cosmo, e tutto è ancora da creare in quel primo sguardo; e tutto ciò che rimane è il sorriso, ed il riflesso della luna in un quieto tratto del lago nella tarda notte chiara come il cristallo.

Il mondo reale non ti viene dato "due volte": una volta la fuori ed una volta qui dentro. Questa somma di due significa esattamente Dualità. Piuttosto il mondo reale ti è dato "una sola volta" immediatamente - è una sensazione, ha un sapore, è completamente pieno in quel solo sentire, non diviso in osservatore ed osservato, in soggetto ed oggetto, frammento e frammento. E' un singolare di cui il plurale è sconosciuto. Puoi sentire la montagna ed è la stessa sensazione del tuo Sé, non è il

"là fuori" riflesso "qui dentro", questa dualità non esiste nell'immediatezza dell'esperienza reale. L'esperienza reale prima che tu la divida, non contiene tale dualismo, l'esperienza reale, la realtà stessa è non duale. Tu sei ancora tu, la montagna è ancora la montagna; ma tu e la montagna siete due aspetti dell'unica e sola esperienza, che è l'unica e sola realtà in questo punto. Se ti rilassi di fronte all'esperienza del presente in questo modo, il senso del sé separato si scioglierà, smetterai di distaccarti dalla vita, non avrai più esperienze tu improvvisamente diverrai tutta l'esperienza, non sari più "qui dentro" che guardi "là fuori" poiché dentro e fuori sono uno, perciò noi sei più imprigionato qui dentro. E così improvvisamente tu non sei più il corpo-mente, improvvisamente sono dissolti, improvvisamente il vento non soffia più su di te ma attraverso di te, dentro di te. Non stai guardando la montagna, tu sei la montagna la montagna ti è più vicina della tua stessa pelle. Tu sei quello, e non c'è un tu - solo questo intero spettacolo che sorge spontaneamente, di momento in momento. Il sé separato non si può trovare in nessun luogo. L'intera sensazione di peso scompare perché tu non sei più nel cosmo, il cosmo è in te e tu sei il più puro Vuoto. L'intero universo è il trasparente luccicare del Divino e della Purezza Primordiale. Ma il Divino non è da qualche altra parte, è in tutto questo luccicare. E' auto visto, ha un solo sapore, non è in da nessuna altra parte.

Domanda: soggetto ed oggetto sono non duali?

K. W.: conosci il koan Zen "nel battere le mani quale è il suono di una sola mano?" Abbiamo di certo bisogno di due mani e questa è la struttura dell'esperienza tipica. Abbiamo un senso di noi stessi come un soggetto qui e del mondo come un oggetto là fuori. Abbiamo queste "due mani" dell'esperienza, il soggetto e l'oggetto. L'esperienza tipica è il battere insieme le due mani per provocare una vibrazione ed un suono. L'oggetto là fuori sbatte contro di me come soggetto, ed io ho l'esperienza - le due mani battono assieme ed emerge l'esperienza. E' così la tipica struttura dell'esperienza è come un pugno in faccia. Il sé ordinario è il sé colpito, completamente colpito dall'universo "là fuori". Il sé ordinario è una serie di ferite e di cicatrici, il risultato delle due mani che battono una contro l'altra. Queste ferite sono chiamate "dukkha", sofferenza. Come Krishnamurti era solito dire: "Nella divisione tra osservatore ed osservato, giace tutta la miseria dell'umanità". Ma con lo stato non duale, improvvisamente, non ci sono due mani. Improvvisamente il soggetto e l'oggetto sono una sola mano. Improvvisamente non c'è più nulla fuori di te che possa colpirti, ferirti e tormentarti. Improvvisamente tu non "hai" più un'esperienza tu "sei" ogni esperienza che sorge, e così sei istantaneamente dissolto in tutto lo spazio e l'intero Cosmo è "una sola mano", una sola esperienza, una rappresentazione, un gesto della grande perfezione. Non c'è nulla fuori di te che tu possa volere o desiderare, ricercare o afferrare, la tua anima si espande sino agli angoli dell'universo ed abbraccia tutto con infinita delizia. Tu sei completamente "pieno", completamente saturato, tanto che i limiti del Cosmo esplodono e ti lasciano senza data e durata, tempo e luogo. Sei espanso nel Tutto come il Tutto - tu sei "l'auto-percepito Cosmo Radiante", tu sei l'universo di un solo sentire, ed il sentire è completamente infinito. E allora quale è il suono di una sola mano. Quale è la sensazione di quell'Unico sentire. Quando non c'è nulla all'infuori di te che possa toccarti, ferirti, spingerti o tirarti, - quale è il suono di quell'unico battere della mano? Vedi il sole sulle montagne? Senti la brezza fresca? Che cosa non è completamente ovvio? Chi non è già illuminato? Come diceva un maestro Zen: "Quando ho sentito il suono della campana, non c'era un io e una campana, solo il rintocco". Non c'è dualità né unione di due, nell'esperienza immediata! Non c'è fuori e dentro, non c'è né soggetto né oggetto, solo in sé stessa l'immediata consapevolezza, il suono di una sola mano. Così tu non sei qui, da questo lato della finestra trasparente, che guardi il Cosmo là fuori. La finestra trasparente è infranta, il tuo corpo-mente scomparso, sei libero dal confine per sempre, tu non sei più "dietro alla tua faccia" a guardare al Cosmo - tu semplicemente sei il Cosmo. Tu "sei" tutto ciò. Ed è per questo che tu puoi ingoiare il cosmo ed il flusso dei secoli, e nulla si muove affatto. Il suono di questa sola mano è il suono fatto dal Big-Bang. E' il suono delle Supernova che esplodono nello spazio, il suono dell'usignolo che canta. E' il suono della cascata in una giornata chiara come il cristallo. E' il suono di tutto l'universo manifesto, e tu sei quel suono. Perché il tuo

Volto Originario non è "qui dentro". Esso è la più pura Vuotezza o trasparenza di questa luccicante apparizione. Se il cosmo sta sorgendo tu sei quello. Se nulla sorge tu sei quello. In ogni caso tu sei quello. In ogni caso tu non sei qui dentro. La finestra è distrutta, la distanza tra soggetto ed oggetto se ne è andata. Non c'è dualità, doppiezza che si possa trovare in alcun luogo, il mondo non ti viene dato due volte, ma sempre una volta - e tu sei quello. Tu sei quell'unico sentire. Questo stato non è qualcosa che tu possa produrre. Questo stato non duale, questo stato di un solo sentire è la vera natura d'ogni esperienza prima che tu la divida in due. Questa Unità d'essere non è un'esperienza che produci attraverso uno sforzo, piuttosto è l'attuale condizione di tutte le esperienze prima che tu intervenga in qualche modo. Questo stato non condizionato è "precedente" allo sforzo, precedente all'aggrapparsi e precedente all'evitare qualunque cosa. E' il mondo reale prima che tu faccia qualcosa al riguardo, compreso lo sforzo di vederlo in modo non duale. Così tu non devi fare nulla di speciale alla consapevolezza o all'esperienza per renderla non duale. Essa viene fuori non duale, la sua vera natura è non duale e precedente a qualunque presa, sforzo e condizione. Se lo sforzo viene in essere, bene, se lo sforzo non viene in essere bene; in ogni caso c'è solo l'immediatezza di un solo sentire, precedente nello stesso modo allo sforzo e all'assenza di sforzo. Così definitivamente questo non è uno stato che in cui è difficile entrare, ma piuttosto uno stato che è impossibile evitare.

E' sempre stato così. Non c'è mai stato un momento in cui tu non sperimentassi il solo sentire, è la sola realtà in ogni realtà. In un milione di miliardi d'anni non c'è stato un solo secondo in cui tu non sia stato consapevole di ciò, non c'è stato un solo secondo in cui non fossi di fronte al tuo Volto Originario come ad un soffio d'aria artica.

Certamente noi abbiamo mentito spesso a noi stessi riguardo a questo, e siamo stati falsi nei confronti dell'universo di un solo Sentire, il suono primordiale del battere di una sola mano, il nostro Volto Originario. Le tradizioni non dualiste non aspirano a produrre questo stato, poiché ciò è impossibile, ma semplicemente a mostrartelo cosicché tu non possa più ignorarlo, e non menta più a te stesso su ciò che realmente sei. Lo stato primordiale è precedente, ma non differente dall'intero mondo di Forme dualistiche. In quello stato primordiale non c'è soggetto ed oggetto, non interiore ed esteriore non destra e sinistra. Tutte le dualità continuano a sorgere, ma sono solo realtà relative, non verità assolute o primordiali. L'esperienza primordiale è il rintocco della campana, non io e la campana, la mente ed il corpo, il soggetto e l'oggetto. Essi hanno una certo grado di realtà relativa, ma non sono, come avrebbe detto Eckhart, l'ultima parola. Quindi i dilemmi inerenti a quei dualismi relativi non possono essere risolti su un piano esso stesso relativo. Nulla che tu possa fare all'io o alla campana potrà renderli uno; puoi solo rilassarti nel "prima del rintocco", nell'immediatezza dell'esperienza stessa e, a quel punto, il dilemma non sorge. Non è risolto, si dissolve - e non riducendo il soggetto nell'oggetto o l'oggetto nel soggetto, ma riconoscendo il terreno primordiale nel quale ognuno non è che un parziale riflesso.

"Spirit slumbers in nature, awakens in mind, and finally recognizes itself as Spirit in the transpersonal domains."

Il Tantra, nel senso generale, presenta l'ultima realtà Nonduale come un abbraccio sensuale di Dio con la Dea, di Shiva con Shakti, del vuoto e della forma. Né ascensione né discesa sono finali ed ultime o privilegiate, ma piuttosto come il primordiale Yin e Yang, essi si generano l'un l'altro, dipendono uno dall'altro, non possono esistere senza l'altro, e trovano il loro vero essere morendo nell'altro solo per risvegliarsi insieme, in unione beatifica, come l'intero Cosmo, trovando che l'eternità e selvaggiamente innamorata dei prodotti del tempo, il cuore Nonduale irradia tutta la creazione e benedice tutta la creazione, e canta questo abbraccio per tutta l'eternità - un abbraccio che noi tutti dobbiamo ripetere nella nostra stessa coscienza momento per momento, senza fine, miracolosamente, come l'immediata presenza dell'Unico Sapore. Questa esattamente è la visione non duale, questa unione di *Flusso e Riflusso*, Dio e Dea, Vuoto e Forma, Saggezza e Compassione, Eros e Agape, Ascensione e Discesa, - perfettamente uniti nell'Unico Sentire, il suono essenziale di una sola mano.

Lo spirito si trova nel processo, non in un particolare epoca, tempo o luogo.

Lo Spirito conosce se stesso oggettivamente come natura, conosce se stesso soggettivamente come mente, e conosce se stesso in maniera assoluta come Spirito.

La realtà non è composta né di cose né di processi, né di unità né di parti, ma di unità/parti (oloni).

Il tutto è maggiore della somma delle sue parti.

La profondità deve essere comunicata e la comunicazione interpretata.

L'evoluzione sempre incorpora e va oltre (trascende ed include).

La basilare inclinazione dell'evoluzione e accrescere la profondità.

Le superfici possono essere viste, la profondità interpretata.

Tutti i significati sono condizionati dal contesto.

pag. 150

Le dimensioni transpersonali possono essere raggiunte in ogni momento dello sviluppo come esperienze momentanee. Esse avranno però un valore autenticamente trasformativo solo quando saranno integrate in un armonico sviluppo di tutti i precedenti livelli. Le fasi dello sviluppo dell'io devono essere completate per il raggiungimento stabile di un nuovo stato. Così per qualcuno l'emergere durante la meditazione della dimensione sottile (per esempio una intensa luce interiore e la percezione della trascendenza dei confini mente corpo) può essere l'inizio di una nuova vita e di nuove prese di coscienza, di nuovi modi di consapevolezza. <<...>>

Dice Aurobindo: "l'evoluzione spirituale obbedisce ad una logica di successivo dischiudersi; può compiere un decisivo passo importante solo quando il precedente passaggio è stato sufficientemente conquistato: anche se certe fasi minori possono essere sorvolate da una rapida e brusca ascensione, la consapevolezza deve tornare indietro per riassicurarsi che il terreno sorvolato è stato annesso con certezza alla nuova condizione una più rapida ed intensa velocità dello sviluppo che è del resto possibile, non elimina i gradini o la necessità del loro progressivo superamento.

Il problema della psicologia Transpersonale all'inizio fu che ebbe la tendenza a focalizzare l'attenzione sulle "esperienze di picco". Così si venne a creare una falsa concezione secondo la quale tutto quello che era "ego" era negativo e maligno e tutto quello che non era "ego" era buono e divino. Qualunque cosa che non sia l'ego e dio! Ma sappiamo che molti stati che non sono "ego" sono in realtà un caos, sono incubi pre-egoici, pre-razionali, pre-personali.

Oggi l'inganno è credere di essere passati da un Newtoniano ego a una nuova rete fisica della vita unita al sé di Gaia. Ma una osservazione dei fenomeni della natura anche con concetti olistici se si limita alla seconda prospettiva come abbiamo detto è assolutamente insufficiente perché mette da parte la profondità ed il "soggetto" lo "Spirito".

Pag. 222

Prova ad ascoltarti, proprio ora - ascolta una buona sensazione di essere te stesso - e nota che questo "te" non è altro che un altro oggetto nella consapevolezza. Non è neppure un vero soggetto è un altro oggetto nella consapevolezza.

Questo piccolo "io" con i suoi pensieri sfilava in parata davanti a te proprio come le nuvole attraverso il cielo. Che cosa è allora il vero "te" che sta osservando tutto questo? Che sta osservando il tuo piccolo io? Chi o che cosa è? Quando di spingi indietro verso questa pura "Soggettività", questo puro osservatore, non lo vedrai come un oggetto, perché non è un oggetto. Non è nulla che tu possa vedere. Piuttosto se rimani calmo in questa consapevolezza osservante - osservando la mente ed il corpo e la natura che fluiscono davanti a te - potresti incominciare a notare che quello che provi al momento è semplicemente una sensazione di libertà, una sensazione di distensione, di non essere legato a nessuno degli oggetti che tu stai tranquillamente osservando. Non guardi nulla

semplicemente risposi in questa vasta libertà.

Di fronte a te le nuvole passano in parata, i tuoi pensieri passano in parata, le sensazioni fisiche passano in parata, e tu non sei nessuna di loro. Tu sei il vasto espandersi della libertà attraverso il quale gli oggetti vanno e vengono. Tu sei una apertura, una radura, un vuoto, un vasto spazio nel quale gli oggetti vanno e vengono

Le nuvole vanno e vengono, le sensazioni vanno e vengono, i pensieri vanno e vengono, e tu non sei loro tu sei il vasto senso di libertà, quel vasto "Vuoto" (emptiness), quella vasta apertura in cui sorge la manifestazione, resta per un po' e se ne va.

Così incominci semplicemente a notare che "l'Osservatore" in te che è testimone di tutti gli oggetti è in sé stesso solo un vasto "vuoto". Non è una cosa, un oggetto, non è qualcosa che puoi vedere o afferrare. E' piuttosto una sensazione di ampia libertà, non essendo nulla che possa entrare nel mondo oggettivo degli oggetti della tensione e dello sforzo.

Questo puro Testimone è un puro Vuoto nella quale tutti questi soggetti ed oggetti individuali si manifestano, stanno per un po' e passano. Così questo puro Testimone non è qualcosa che possa essere visto.....

Oggetti e soggetti posso indubbiamente essere osservati ma l'Osservatore non può essere osservato. L'osservatore è assolutamente indipendente da loro, una assoluta Libertà non può essere catturata dal loro trambusto, dai loro desideri, dalle paure e dalle speranze..

Certamente tendiamo ad identificarci con quei piccoli soggetti ed oggetti ed è esattamente questo il problema! Noi identifichiamo l'Osservatore con gracili piccole cose che possono essere viste. E questo è l'inizio del coinvolgimento e della schiavitù. Siamo in realtà questa ampia espansione di spazio libero, ma ci identifichiamo con oggetti e soggetti limitati e non liberi, e tutti possono essere osservati, tutti soffrono, e nessuno dei quali è ciò che noi siamo.

Patanjali dette la classica descrizione della schiavitù come "l'identificazione dell'Osservatore con gli strumenti dell'osservazione" con i piccoli soggetti ed oggetti, invece che con l'apertura, la vastità, il Vuoto in cui tutto sorge e si manifesta.....

Così quando risiedi nel puro Testimone sei invisibile. Non puoi essere visto. Nessuna parte di te può essere vista perché tu non sei un oggetto. Può essere visto il tuo corpo, può essere vista la tua mente, la natura può essere vista, ma tu non sei nessuno di questi oggetti. Sei la pura sorgente della consapevolezza e non alcunché che si manifesti in tale consapevolezza. Così tu rimani consapevolezza.

Le cose sorgono nella consapevolezza, vanno e vengono..... Sorgono nello spazio si muovono nel tempo. Ma il puro Testimone non va e viene. Non sorge nello spazio e non si muove nel tempo. E' sempre presente ed immutabile. non è un oggetto la fuori e quindi non entra mai nella corrente del tempo, dello spazio della nascita e della morte (pag 223)

226....

.... Molte tradizioni considerano questo stato di cessazione lo stato supremo, l'ultimo e finale punto di tutto lo sviluppo e dell'evoluzione. E questo stato è considerato equivalente alla piena Illuminazione, l'ultimo abbandono, puro nirvana. Ma non è invece considerata la fine storia dalle tradizioni "Nonduali". perché ad un certo punto mentre stai investigando il "Testimone", riposando nel Testimone, il senso di essere un Testimone "qui dentro" svanisce completamente e il Testimone diventa ogni cosa che viene osservata. Il causale lascia il campo al misticismo Nonduale, ed anche il misticismo senza forma apre la strada al misticismo Nonduale. Tecnicamente tu ti sei disidentificato anche dal Testimone, e quindi l'hai integrato con tutta la creazione - in altre parole la terza fase del fulcro 9 che conduce al fulcro 10 - che non è in realtà un fulcro o un livello separato, ma la realtà o "quiddità" di tutti i livelli, di tutti gli stati e tutte le condizioni.

E questo è il secondo e più profondo significato del vuoto - non è uno stato discreto ma la realtà di tutti gli stati, la quiddità di tutti gli stai. Sei passato dal Causale al Nonduale.....

L'occhio dello Spirito

<<>> E' importante chiarire il significato che si attribuisce alla parola "ego". Questa parola a causato maggior confusione particolarmente nei circoli transpersonali.

"Ego", "razionalità" sono parole sporche nei circoli mistici, transpersonali e New Age, ma pochi ricercatori s'impegnano a definirle e quelli che lo fanno lo fanno in modo differente.

Possiamo definire l'"ego" come ci piace, finché siamo chiari, ma la maggior parte degli scrittori New Age usa il termine in maniera molto vaga, a significare un senso del "sé separato" isolato dagli altri e dal terreno spirituale. Sfortunatamente questi scrittori non distinguono chiaramente gli stati pre-egoici con quelli che sono trans egoici e così metà delle loro raccomandazioni per la salvezza sono solo raccomandazioni su diversi modi di regredire. E questo allarma i ricercatori ortodossi. La loro conclusione generale è che, se tutti i veri stati spirituali sono oltre all'"ego", il che è abbastanza vero a prima vista, ogni descrizione che non è qualificata chiaramente confonde terribilmente. Per la maggior parte degli scrittori orientati psicanaliticamente, l'"ego" è venuto a significare - il processo di organizzare la psiche, - e a questo riguardo molti ricercatori adesso preferiscono il termine più generale "self" "sé". L'ego o il sé come principio che da unità alla mente è uno schema d'organizzazione cruciale e fondamentale. Cercare di andare oltre all'"ego" significherebbe quindi non la trascendenza, ma il disastro. E così i teorici ortodossi sono profondamente perplessi su ciò che può significare "oltre all'ego" e su chi possa desiderare tale stato. Fino dove giunge questa definizione anche loro hanno delle buone ragioni. Ci ritorneremo tra un momento. Nella filosofia in generale la distinzione è fatta tra l'"io" empirico che è il sé sino al punto in cui può essere un oggetto della consapevolezza e dell'introspezione ed il "Puro Ego" (Ego trascendentale, Kant, Fichte, Husserl) che è pura soggettività (o il "sé che osserva", il "testimone") che non può mai essere osservato come oggetto. A questo riguardo il Puro "ego" il puro Sé, è virtualmente identico a ciò che gli Indù chiamano Atman (o il puro testimone che non può a sua volta aver testimoni, il puro osservatore che non è mai oggetto e contiene tutti gli oggetti in se stesso). Più oltre per certi filosofi come Fichte questo puro "ego" è Uno con lo Spirito Assoluto, che è precisamente la formula Indù Atman = Barman. Udire che lo spirito descritto come puro ego confonde completamente quelli della New Age che sono generalmente inconsapevoli dell'uso storico del termine, e per chi vuole che "ego" significhi solamente il demonio, anche se loro di cuore abbracciano l'identica nozione (Atman = Barman). Sono egualmente confusi quando qualcuno come Jack Engler, un teorico che studia l'interfaccia tra psichiatria e meditazione, afferma che la meditazione aumenta la forza dell'io (cosa che certamente fa perché la forza dell'io nel senso psichiatrico significa "capacità d'osservazione distaccata"), ma poiché quelli della New Age pensano che meditazione significhi oltre all'"ego" per loro ogni cosa che rafforza l'ego è semplicemente il diavolo e così la confusione si diffonde. "Ego" e il corrispondente latino di "io". Freud per esempio non usò la parola "ego", ma la parola tedesca "das Ich", o "l'io" che Stracy sfortunatamente tradusse in ego. Si mise in contrasto con l'io con l'oggetto (ciò, it) che Freud chiamò "Es" che in tedesco sta per "ciò" e che ancora infelicemente fu tradotto in latino con Id, un termine che Freud non usò mai. Infatti il grande libro di Freud "l'ego e l'Id" era in realtà l'"Io" e il "es" (it).

Il punto di Freud era che la maggior parte della gente abbia un senso dell'io o di se stessa, ma che qualche volta, parti del loro stesso sé appaiono, estranee, alienate e separate da loro stessi, appaiono cioè esterne, per togliersi in questo modo la responsabilità per i propri stati (si dice: "L'ansia mi disturba", "il desiderio di mangiare è più forte di me" e così via). Quando parti dell'io sono divise e represses, esse appaiono come sintomi o come oggetti su cui non abbiamo controllo. Il fine basilare

della terapia di Freud era quindi riunire l'io e l'es e così guarire la divisione tra di loro. La sua più famosa frase riguardo al goal della terapia era "dov'era l'id ci sarà l'io" che attualmente potremmo mettere dove era l'oggetto (id) ci sarà l'io.

Che uno sia freudiano o meno, questa è ancora la più accurata e succinta sintesi di tutte le forme di psicoterapia dello svelamento. E indica semplicemente un'espansione dell'io all'interno di una più alta e ampia identità che integra processi precedentemente alienati.

Il termine ego può ovviamente essere usato in un gran numero di situazioni assai differenti, dalle più ampie alle più ristrette ed è necessario specificare di nuovo quale uso si intenda farne o altrimenti nasceranno interminabili discussioni che sono generate soltanto da una scelta semantica arbitraria.

Nel senso più ampio del termine "ego" significa "sé" o soggetto, e così quando Piaget parla delle prime fasi di sviluppo come "egocentriche" non indica che un "sé" o "ego" forte chiaramente differenziato, da una parte rispetto al mondo, egli vuol significare invece proprio l'opposto che il sé non è differenziato dal mondo, non c'è un io forte e così il mondo è trattato come un'estensione del sé "egocentricamente".

Solo con l'emergere di un io forte e differenziato, (cosa che accade tra il 3 e 5 fulcro che culmina nel formale-operativo o da prospettive razionali) e solo con l'emergere dell'ego maturo che l'egocentrismo scompare. Le fasi *pregoiche* sono le più egocentriche. In effetti è soltanto al livello del pensiero formale operativo (come vedremo fra poco) che un "ego" forte e differenziato emerge dal contesto in cui si trovava "fuso" in impulsi fisici del corpo, da ruoli sociali imposti dall'esterno; e questo di certo ciò a cui si riferisce Habermas come identità dell'"ego": un completamente individuato e separato senso del sé. Per ripetere: l'"ego" così com'è usato dalla psicanalisi, Piaget, Habermas ed altri, è meno egocentrico dei suoi *pregoici* predecessori. Userò il termine in questo senso ristretto simile a Freud, Piaget, Habermas, e altri un razionale ed individuato senso di sé differenziato dal mondo esterno, (dai ruoli sociali e dal Superego) e dalla sua natura interiore (Id). In questo senso ci sono reami *pregoici* particolarmente gli arcaici e magici, dove il sé è poco differenziato dal mondo interno ed esterno e ci sono soltanto degli "ego-nuclei" come la mette la psicanalisi. Questi reami *pregoici*, per ripetere, sono i più egocentrici, perché il bambino non ha un forte ego egli pensa che il mondo senta quello che lui sente, voglia ciò che lui vuole, e che accetti ogni suo desiderio non separa il suo sé dagli altri e così li tratta come un'estensione di sé.

L'"ego" incomincia più stabilmente ad emergere come persona nella fase mitica, come ruolo e finalmente emerge nello stato formale operativo, come un sé differenziato dall'ambiente pur nei suoi vari (ruoli - personae). Più alti sviluppi in più reami spirituali sono quindi definiti transegoici con la chiara comprensione che l'ego è stato negato (trasceso), ma anche preservato (come un funzionale sé agente nella realtà convenzionale). In questi alti stati io mi riferisco al Sé e non al puro "ego" perché questo confonde tutti, ma spiegherò in dettaglio procedendo. Questi tre grandi reami sono anche definiti in termini generali come subconsci (pregoico) consci (egoico) e superconscio (transegoico); o come prepersonale, personale e transpersonale, o come prerazionale, razionale e transrazionale. Il fatto è che ad ognuno di questi livelli c'è una diminuzione d'egocentrismo man mano che uno si avvicina al puro Sé. Il massimo d'egocentrismo, come Piaget ha dimostrato, si manifesta nelle dissociazioni primarie o fisiche dove l'identità di sé è fisiocentrica (perché l'intero mondo materiale è assorbito nel senso del sé e non può essere considerato a parte da questa sensazione di sé). Questa fase autistica arcaica non è "uno con il mondo in gioia e beatitudine" come tanti romantici pensano, ma l'ingoiare il mondo in sé, il bambino è tutta bocca ed ogni altra cosa è soltanto cibo. Come l'identità si sposta dal livello fisiocentrico al livello biocentrico o egocentrico (fulcro due) c'è un diminuire del puro autismo e del "solo io!" ma un fiorire di narcisismo o di egocentrismo emozionale, che Mahaler descrive anche come "vetta del narcisismo!" o altri anche "il mondo è l'ostrica delle grandiose fantasie onnipotenti dell'infanzia. L'emergere della mente concettuale operativa e un diminuire di questo egocentrismo emozionale, ma persiste un fulcro di magia egocentrica e geocentrica: il mondo esiste centrato sugli umani. L'emergere della mente concettuale operativa (fulcro 4) è il diminuire di questa visione magica egocentrica dove il sé è centrale al cosmo, ed è sostituita dall'etnocentrismo dove il proprio particolare gruppo, cultura, o

razza è suprema. Allo stesso tempo questo permette l'inizio di quello che Piaget chiama il decentramento, stato in cui uno può decentrare o spostarsi da un lato tra l'egocentrismo della mente primitiva e prendere il ruolo di altro. E questo viene con l'offerta di un maggior decentramento e maggiore diminuzione del pensiero formale operativo in cui uno può assumere la prospettiva non solo degli altri del proprio gruppo, ma anche di altri in altri gruppi, mondocentrico e non etnocentrico (che ha come centro il mondo e non la propria etnia). In altre parole ogni livello trascende il precedente ed è quindi meno egocentrico, meno catturato da una prospettiva ristretta, ma raggiunge sempre più un abbraccio di più profonde e più ampie occasioni. Il sé diventa sempre meno egocentrico per cui abbraccia più omoni ugualmente meritevoli di medesimo rispetto. Come vedremo quando seguiremo l'evoluzione nei domini transpersonali, questi sviluppi convergono nell'intuizione del divino come il proprio vero sé comune a tutti gli uomini (infatti tutti gli esseri senzienti un sé che è il grande punto Omega dell'intera serie di decrescenza di egocentrismo di decentrazione dal piccolo sé per realizzare il Sé, un Sé comune in e a tutti gli esseri).

Eye to Eye, Edizioni Shambala

.....quando il sé del corpo si differenziò dall'ambiente materiale, poté operare su questo ambiente usando gli strumenti del corpo stesso (come i muscoli). Quando l'ego - mente si differenziò dal corpo, poté operare sul corpo e sul mondo con i suoi strumenti (concetti, sintassi). Quando il sé sottile si differenziò dalla mente ego, poté operare sulla mente, sul corpo e sul mondo usando le sue strutture (Shiddhi, abilità paranormali, intuizione).

Così ad ogni punto della crescita psicologica noi troviamo che

- (1) una struttura di più alto ordine emerge nella consapevolezza;
- (2) il sé identifica se stesso con una più alta struttura
- (3) emerge la struttura successiva di ordine più alto
- (4) il sé si disidentifica dalla struttura inferiore e sposta la sua identità essenziale con la struttura più alta
- (5) la consapevolezza quindi trascende le strutture inferiori e
- (6) diventa capace di operare sulla struttura quella inferiore da un livello più alto di ordine; e così
- (7) tutti i livelli che la precedono possono essere integrati nella consapevolezza.

Abbiamo notato che ogni successiva struttura di ordine superiore è più complessa, più organizzata, e più unificata - e l'evoluzione continua sino a che c'è solo Unità, definitiva in ogni direzione, sino a che la forza evolutiva non si è esaurita e si realizza perfetta liberazione nello splendore come intero Flusso del Mondo. (pp. 102)

Possiamo vedere che il punto dell'evoluzione o dello sviluppo, è un modo in cui il sé diventa una componente di un sé di ordine più alto (il corpo era l'espressione del sé prima che emergesse la mente, dopo di che è diventato solo un componente del sé). Possiamo rendere la cosa in diversi modi ognuno dei quali ci dice qualcosa di importante sull'evoluzione e la trascendenza:

- (1) ciò che era identificazione è diventato distacco
- (2) ciò che è contesto diventa contenuto (ciò che era contesto della conoscenza e dell'esperienza ad un livello diventa semplicemente un contenuto dell'esperienza e della conoscenza nel successivo);
- (3) ciò che era sfondo (terreno) diventa figura (che libera uno sfondo di più alto ordine).
- (4) ciò che è soggettivo diventa oggettivo (sino a che entrambi i termini perdono di significato); e
- (5) ciò che è condizione diventa elemento (la mente, che è una condizione a priori dell'esperienza egoica, diventa soltanto un elemento d'esperienza nel sottile).

Ognuno di questi punti è in effetti, una definizione di trascendenza. Ed in oltre una definizione di una fase di sviluppo, ne consegue che le due cose sono essenzialmente identiche, e che l'evoluzione

è praticamente "autorealizzazione attraverso autotrascendenza". (pp. 197-8)

L'INTEGRAZIONE DELL'OMBRA

da **Lo spettro della Coscienza edizioni Crisalide**

Agli inizi della sua carriera di neurologo, Sigmund Freud si recò a Nancy, nella Francia orientale, per poter assistere alle famose sedute di un ipnotizzatore, il dott. Bernheim. Ciò che Freud vide influenzò in seguito le principali correnti della psicoterapia occidentale, da Adler a Jung alla terapia Gestalt a Maslow. Durante un esperimento tipico eseguito da Bernheim, il paziente veniva condotto in stato di profonda trance ipnotica; gli veniva poi detto che, ad un certo segnale, egli avrebbe sollevato un ombrello vicino alla porta, lo avrebbe aperto e si sarebbe riparato con esso. Quando veniva dato il segnale, il paziente faceva esattamente come gli era stato detto: prendeva l'ombrello e lo apriva. Quando il medico gli chiedeva perché avesse aperto un ombrello in casa, il paziente rispondeva, per esempio: "volevo vedere a chi appartenesse", oppure "Desideravo solo assicurarmi che funzionasse bene", oppure ancora "Volevo vedere il nome della marca" e cose del genere, tutte buone ragioni, ma che ovviamente non avevano nulla a che fare con quella vera. Il paziente eseguiva un'azione senza avere la benché minima idea del perché lo stesse facendo! In modo più preciso, il paziente aveva una ragione per aprire l'ombrello, ma non ne era consapevole - egli veniva guidato da forze che evidentemente non risiedevano nella sua mente conscia.

Freud costruì tutto il suo sistema psicoanalitico intorno a quest'intuizione di base: l'uomo ha bisogni e motivazioni di cui non è consapevole. Di conseguenza, egli non può fare nulla per soddisfare tali istinti e tali bisogni. In breve, l'uomo non sa cosa vuole, i suoi veri desideri sono inconsci, e quindi non vengono mai adeguatamente soddisfatti. Ne derivano nevrosi e malattie se non vi rendeste assolutamente conto del vostro desiderio di mangiare, non sapreste mai di aver fame, quindi non mangereste mai, e di conseguenza vi ammalereste gravemente. Si tratta di un'intuizione eccezionale, confermata innumerevoli volte dall'osservazione clinica. Il problema, tuttavia, è che per quanto tutti concordino sul fatto che l'uomo possieda bisogni inconsci, nessuno è d'accordo sulla definizione di tali bisogni.

La confusione ebbe inizio con lo stesso Freud, il quale cambiò idea ben tre volte circa la natura dei desideri e degli istinti dell'uomo. Inizialmente, parlò d'istinto sessuale e di sopravvivenza; poi parlò di piacere e di aggressività; infine di istinto vitale e di pulsione di morte. Da allora, gli psicoterapeuti hanno tentato di comprendere quali siano i "veri" bisogni dell'uomo. Che li abbiano chiamati bisogni, istinti, volizioni, impulsi, motivazioni, desideri o altro, la storia è sempre la stessa. Così Rank enfatizzò il bisogno di una volontà forte e costruttiva; Adler parlò di ricerca del potere; Ferenczi del bisogno di amore e accettazione; Horney del bisogno di sicurezza; H.S. Sullivan di soddisfazione biologica e di sicurezza; Fromm del bisogno di significato; Perls del bisogno di crescere e maturare; Rogers di autodifesa e di auto-miglioramento; Glasser di bisogno di amore e rispetto di sé; e così via.

Non abbiamo alcuna intenzione di accrescere questa confusione elencando quali siano secondo noi i "reali bisogni" dell'uomo, perché sebbene le diverse scuole di psichiatria e psicoterapia postulino bisogni essenzialmente differenti, tutte quante sottoscrivono alla medesima fondamentale premessa, e cioè che l'uomo è inconsapevole di (alienato da, non in contatto con) alcuni aspetti del proprio "sé". Tali aspetti sono ciò che abbiamo chiamato Ombra; in questo capitolo ci proponiamo di esplorare alcuni dei metodi più efficaci per mezzo dei quali l'uomo può ricontattare e infine riappropriarsi dell'Ombra alienata. Si tratta, in altre parole, del tentativo di riunire la Persona, o autoimmagine incompleta, con gli aspetti alienati del sé, in modo da sviluppare un'auto-immagine

accurata e accettabile, ossia l'Io.

Non ci soffermeremo, tuttavia, ad esaminare le terapie relative al Livello Egoico, perché attualmente esiste un vero e proprio zoo di tecniche, sistemi, metodi, scuole, e discipline psicoterapeutiche. Il che di per sé non è una situazione criticabile, perché, come diverrà ovvio tra poco, esiste una buona ragione per l'esistenza di così tante scuole. Il problema - ed è un problema pressante sia per il professionista che per il profano - è quello di discernere una parvenza d'ordine, nonché una struttura che sintetizzi la complessità e la frequente contraddittorietà reciproca dei sistemi psicologici. Riteniamo che, usando lo spettro della coscienza come modello, sia possibile fare luce su entrambe.

Una delle nostre tesi principali è che la coscienza, l'universo non duale, agisca apparentemente per mezzo di modalità, condizioni o livelli tra loro distinti, ma privi di soluzioni di continuità. Noi sosteniamo che con l'uso di un simile modello sia possibile integrare in modo abbastanza completo non solo la maggior parte delle principali scuole occidentali di psicologia e psicoterapia, ma anche i cosiddetti approcci "orientale" e "occidentale" alla coscienza. Perché, se vi è qualche verità nello Spettro della Coscienza e nelle grandi tradizioni metafisiche che unanimemente concordano sulla sua tesi di base, è evidente che ciascuna delle principali scuole di "psicoterapia" si svolge ad un diverso livello dello Spettro.

Così, la ragione fondamentale per cui esistono tante scuole di psicologia non è, come generalmente si crede, il fatto che esse studino lo stesso livello di coscienza e giungano a conclusioni contraddittorie, ma piuttosto quello che ciascuna di loro si rivolga ad un diverso livello di coscienza, e arrivi quindi a conclusioni complementari. Cominciamo così a intravedere un certo ordine in questa sarabanda di sistemi psicologici che sembrano contraddirsi. Perché se concordiamo con le grandi tradizioni metafisiche sul fatto che la coscienza sia pluridimensionale (cioè apparentemente costituita da numerosi livelli), e vi aggiungiamo l'idea che su ciascuno di questi livelli possano verificarsi forme patologiche (ad eccezione ovviamente del Livello Mentale), possiamo vedere che le varie scuole di psicoterapia, nonché l'Oriente e l'Occidente, sono naturalmente compresi in un ordine che percorre l'intero Spettro della Coscienza.

Abbiamo così a disposizione una guida veramente completa sulle psicoterapie oggi disponibili. Per aiutarci a renderla utilizzabile, ci dedicheremo nei prossimi capitoli allo studio delle patologie, o, più correttamente, dei dis-agi che comunemente si verificano ai principali livelli di coscienza, nonché delle terapie che sono state messe a punto per trattare tali disagi. Tale studio non vuol essere esauriente né definitivo, piuttosto intende offrire un'ossatura di base, un modello stabile per accrescere la nostra conoscenza.

Ricordiamo che ciascun livello dello spettro della coscienza ha origine da un particolare dualismo-repressione-proiezione, il quale comporta (tra le altre cose) una progressiva restrizione dell'identità: dall'universo (Mente) all'organismo (Esistenziale), alla psiche (Ego), ad alcune parti della psiche (Persona). Dunque, ogni livello dello spettro è potenzialmente in grado di produrre un certo tipo di dis-agio, perché ciascun livello rappresenta un particolare tipo di alienazione dell'universo da se stesso. Parlando in modo molto generale, la natura di questi dis-agi "peggiora" progressivamente man mano che si sale lungo lo spettro, perché ad ogni nuovo livello aumentano gli aspetti dell'universo con i quali l'individuo non si identifica più, e che perciò gli appaiono alieni e potenzialmente minacciosi. Per esempio, a Livello Esistenziale l'uomo s'immagina separato, e perciò potenzialmente minacciato, dal proprio ambiente. A Livello Egoico egli crede di essere alienato anche dal suo stesso corpo, e così tanto l'ambiente che il corpo appaiono come possibili minacce. Al Livello dell'Ombra l'uomo appare separato per fino da alcune parti della sua psiche - e dunque l'ambiente, il corpo e la mente possono sembrargli estranei e minacciosi. Ciascuna di queste scissioni, creata da un particolare dualismo-repressione-proiezione, è potenzialmente in grado di produrre una certa classe di dis-agi. Oppure, se preferite, una specifica classe di repressioni, proiezioni, processi inconsci, dualismi, frammentazioni - dal punto di vista dello spettro della coscienza, tutti questi termini si riferiscono allo stesso fondamentale processo, che "crea due mondi a partire da uno" a ciascun livello dello spettro.

Dire, quindi, che ogni livello viene creato da un particolare dualismo-repressione-proiezione, o dire

che ogni livello è contrassegnato da una riduzione del senso d'identità, o ancora dire che ogni livello contempla particolari processi inconsci, equivale a dire che ogni livello implica una caratteristica serie di potenziali dis-agi. Il nostro compito, come abbiamo appena segnalato, consisterà nell'indicare i principali dis-agi tipici di ciascun livello, nonché le relative terapie. In questo modo, avremo anche occasione di commentare i "bisogni", gli "impulsi", le "virtù", i processi inconsci, ecc., dei singoli livelli. Per quanto riguarda le terapie, scopriremo che poiché ogni livello dello spettro ha origine da un particolare dualismo-repressione-proiezione, tutte le terapie condividono il comune obiettivo di risanare e ricomporre il principale dualismo relativo al livello di cui si occupano. Ritorneremo sull'argomento al momento opportuno.

Un ultimo punto. Inizieremo con il Livello dell'Ombra e concluderemo con il Livello Mentale, seguendo precisamente l'ordine inverso a quello in cui lo spettro si evolve. Esiste una buona ragione per procedere in questo modo. Per ora è sufficiente segnalare che stiamo iniziando il cammino psicologico dell'Involuzione, del ritorno all'origine, del recupero della memoria della Mente: la discesa lungo lo Spettro della Coscienza.

Per essere certi di utilizzare appieno i metodi d'integrazione del Livello dell'Ombra, sarà meglio ricordare come esso si genera. Al sorgere del quarto dualismo-repressione-proiezione, l'Io si divide, la sua unità viene repressa, e l'ombra - in origine un aspetto integrato nell'io - viene proiettata come estranea, aliena, misconosciuta. In generale, possiamo pensare all'Ombra come all'insieme di potenzialità egoiche con le quali abbiamo perso contatto, che abbiamo dimenticato e ripudiato. Così l'Ombra *può* contenere non solo quegli aspetti "cattivi", aggressivi, perversi, spregevoli e demoniaci che tentiamo costantemente di allontanare, ma anche quegli aspetti "buoni", dinamici, nobili e ad immagine divina che abbiamo dimenticato di possedere. Pur provando ripetutamente ad allontanare tali aspetti, essi rimangono nostri, e l'atto stesso alla fine si rivela futile come il provare a negare i nostri gomiti. Proprio perché tali aspetti rimangono nostri, essi continuano ad operare e noi di conseguenza continuiamo a percepirla, ma poiché *crediamo* che non ci appartengano, li consideriamo come appartenenti ad altre persone.

A Livello Egoico, l'alienazione di certi aspetti del sé comporta due principali conseguenze. In primo luogo, non avvertiamo più che tali aspetti ci riguardano, e quindi non possiamo utilizzarli, trasformarli, soddisfarli: il nostro campo d'azione risulta così drasticamente ridotto e frustrato. In secondo luogo, tali aspetti sembrano appartenere all'ambiente - avendo proiettato la nostra energia all'esterno, essa sembra ora ritornare a noi come un boomerang. Avendola perduta dentro di noi la "vediamo" nell'ambiente, da dove essa minaccia la nostra esistenza. Scrive lo psichiatra G.A. Young: "In tale processo l'individuo si trasforma in qualcosa di meno di ciò che egli è, e l'ambiente in qualcosa di più. Finiamo così per distruggerci con la nostra stessa energia. Afferma Fritz Perls, fondatore della Terapia Gestalt: "Una volta che si verifica una proiezione, o una volta che abbiamo proiettato un nostro potenziale, esso si rivolta contro di noi

E facile osservare come l'energia o il potenziale proiettati si rivoltino contro di noi - supponiamo, per esempio, che emerga nel sé un impulso all'azione, come quello di lavorare, mangiare, studiare, giocare. Cosa sentiamo se, a causa del quarto dualismo, noi proiettiamo quest'impulso? Esso continua ad esistere, ma noi non lo percepiamo più come nostro - l'impulso sembra provenire dall'esterno, da un ambiente del quale, quindi, non ci sentiamo più i dominatori ma le vittime! Anziché agire, ci sentiamo costretti all'azione; anziché interesse avvertiamo pressione, od obbligo al posto del desiderio. L'energia è sempre nostra, ma a causa del quarto dualismo la sua fonte ci appare esterna; veniamo sospinti senza pietà come burattini abbandonati a se stessi, mentre l'ambiente esterno, *apparentemente*, muove i fili.

Noi possiamo proiettare non solo emozioni positive d'interesse e di desiderio, ma anche sentimenti negativi di rabbia, risentimento, odio, rifiuto, ecc... Il risultato è comunque lo stesso: anziché essere adirati con qualcuno, sentiamo che il mondo ce l'ha con noi; anziché odiare temporaneamente una persona, ci sentiamo odiati; anziché rifiutare una situazione, ci sentiamo rifiutati. Perdendo coscienza delle nostre tendenze negative, le proiettiamo sull'ambiente, popolandolo così di diavoli e fantasmi spaventosi: ci facciamo terrorizzare dalle nostre ombre.

Al pari delle emozioni (positive e negative), noi possiamo proiettare anche idee, qualità o

caratteristiche (positive e negative). Quando una persona proietta le proprie qualità positive e la sua autostima su di un'altra persona, è come se abbandonasse alcuni dei suoi "beni" e li vedesse in un altro. Essa sente perciò di non aver valore se paragonata all'altro, il quale appare adesso come un superman, dotato non solo delle proprie qualità, ma anche di quelle proiettate su di lui. Questa proiezione di idee e qualità positive è assai frequente nell'amore romantico - sia etero, che omosessuale. La persona innamorata proietta tutto il suo potenziale sull'amato, e viene di conseguenza sommersa dalla presunta bontà, saggezza, bellezza, ecc. di costui. Nondimeno, "la bellezza è negli occhi di chi la contempla", e l'individuo romanticamente innamorato ama in realtà gli aspetti proiettati del proprio sé, e crede che l'unico modo di riappropriarsene sia quello di possedere la persona amata. Lo stesso meccanismo opera in caso di eccessiva ammirazione o invidia: noi diventiamo "privi di valore", e il mondo appare popolato da persone capaci, importanti e autorevoli.

Allo stesso modo, possiamo proiettare qualità negative. E un fatto che si verifica comunemente, perché il nostro naturale impulso, di fronte ad un aspetto indesiderabile di noi stessi, è quello di negarlo e spingerlo fuori della coscienza. Si tratta ovviamente di un gesto futile, perché le idee negative rimangono comunque nostre, e noi possiamo solo fingere di liberarcene considerandole proprietà altrui. Ha inizio la caccia alle streghe. I comunisti sotto il letto, il Diavolo appostato ad ogni angolo; Noi (i Buoni) contro di Loro (i Cattivi). La nostra lotta appassionata contro i demoni di questo mondo è solo un modo complicato di fare a pugni con le ombre.

A chi non ha familiarità con la proiezione a Livello Egoico, questo meccanismo inizialmente sembra sconcertante e talvolta ridicolo, in quanto implica l'idea che quei tratti che più ci disturbano negli altri debbano essere riconosciuti come aspetti di noi stessi. Quest'idea di solito incontra un'opposizione aspra e risentita. Eppure, fece notare Freud, la negazione violenta è il contrassegno della proiezione; ovvero, se non negassimo è chiaro che non proietteremmo! Rimane il fatto, comunque, che "ognun dal proprio cuor altrui misura", e le nostre critiche più aspre nei confronti degli altri sono soltanto pagine ripudiate di autobiografia. Se desiderate sapere com'è veramente una persona, ascoltate ciò che dice degli altri.

Tutto questo deriva dall'originaria scoperta di Freud secondo cui tutte le emozioni sono intrapsichiche ed intra-personali, ovvero non inter-psichiche né interpersonali - vale a dire che le emozioni vengono sperimentate (per lo meno a Livello Egoico) non tra me e te, ma tra me e me. Le cosiddette nevrosi derivano perciò dall'emergere del quarto dualismo, in seguito al quale l'integrità del Livello Egoico si spezza, la sua unità viene repressa, e certi suoi aspetti vengono proiettati sull'ambiente. La terapia a Livello Egoico consiste nel ricordare le nostre tendenze dimenticate e nel riappropriarci di esse, nel re-identificarci con gli aspetti proiettati, nel riunirci alle nostre ombre. Citando il dott. Perls:

Molto del materiale che è nostro, che fa parte di noi, è stato dissociato, alienato, ripudiato, gettato via. Tale riserva di potenziale non è a nostra disposizione. Ma io credo che la maggior parte di essa sia disponibile in forma di proiezioni. Suggesto di iniziare con l'implausibile ipotesi che tutto ciò che vediamo negli altri o nel mondo sia soltanto proiezione... Noi possiamo riassimilare o recuperare le nostre proiezioni proiettandoci a nostra volta completamente nell'altra cosa o persona... Dobbiamo attuare l'opposto dell'alienazione.

Forniremo ora numerosi esempi per chiarire accuratamente questi punti. Li presenteremo riuniti in quattro gruppi che indicano le quattro principali classi di proiezione: emozioni positive, emozioni negative, qualità positive e qualità negative

(1) *Proiezione di emozioni positive*- come interessi, desideri, impulsi, motivazione, entusiasmo, eccitazione ecc... John ha un appuntamento con Mary. E terribilmente emozionato, ed aspetta con ansia il momento in cui andrà a prenderla a casa sua. Mentre suona il campanello trema un po' per l'emozione, quando poi il padre di lei apre la porta, John si fa prendere dalla paura e si innervosisce. Dimentica l'emozione per l'appuntamento con Mary, e di conseguenza, invece di sentirsi coinvolto nei confronti dell'ambiente, sente che l'ambiente - in particolare il padre di Mary- è coinvolto nei

suoi confronti. Anziché osservare si sente osservato, e gli sembra di essere il centro dell'attenzione generale. John si sta colpendo con la sua stessa energia (anche se probabilmente accuserà l'ambiente, in questo caso lo sguardo fisso e "malevolo" del padre di Mary. Nondimeno, non c'è nulla in questa situazione che di per sé possa "causare nervosismo", perché a molti uomini piace veramente incontrare i genitori della propria ragazza e tentare di conoscerli - il problema non è nella situazione, ma in John).

Oltre a colpirsi con la propria energia, John finisce in un circolo vizioso, perché, come in tutte le proiezioni che si verificano a Livello Egoico, più egli proietta, più tende a proiettare: più dimentica la propria emozione e più la proietta, e in questo modo l'ambiente gli appare sempre più ostile... L'unica via d'uscita da questa scomoda situazione è che John recuperi il proprio coinvolgimento, si re-identifichi con la propria emozione, per agirla invece di esserne agito. Ciò accade non appena Mary entra nella stanza - John recupera subito il proprio coinvolgimento e lo agisce correndo a salutare la ragazza; in questo modo egli opera un'integrazione, e può ritornare ad osservare l'ambiente invece di sentirsi osservato.

Nel momento in cui John inizia a provare panico ed ansia, perde contatto con la sua eccitazione biologica di base (non stiamo parlando di eccitazione sessuale, ma di eccitazione in generale) - la blocca, la rifiuta e la proietta. In tali condizioni, l'eccitazione viene sperimentata come ansia; viceversa, ogni volta che proviamo ansia stiamo semplicemente rifiutandoci di provare eccitazione, di sentirci vibranti, vivi. L'unico modo per uscirne è quello di tornare in contatto con il nostro coinvolgimento e con la nostra eccitazione - lasciando che il corpo si ecciti, che il respiro si faccia magari affannoso ma profondo, invece di spezzarlo e irrigidire il petto; dobbiamo tremare e vibrare di quest'energia, anziché "fare i duri" trattenendo l'eccitazione, col risultato di contrarci e diventare "tesi"; dobbiamo lasciare che l'Energia si mobiliti e fluisca, invece di ostruirne il passaggio. Ogni volta che proviamo ansia dobbiamo semplicemente chiederci: "Per quale motivo mi sento eccitato?", oppure "In che modo sto ostacolando la mia naturale eccitazione?" Il bambino sente con semplicità la propria gioiosa eccitazione, mentre l'adulto si sente a disagio per l'ansia, e questo perché quando l'Energia si accumula l'adulto la blocca e la proietta, mentre il bambino la lascia scorrere. "L'energia è piacere eterno", e infatti i bambini sono eternamente lieti, per lo meno finché non apprendono il quarto dualismo. L'ansia, dunque, non è altro che eccitazione e coinvolgimento bloccati e proiettati all'esterno.

È un fatto che può essere facilmente sperimentato quando si è soli, perché allora possiamo "lasciarci andare" senza timore di commenti condiscendenti da parte di osservatori ottusi. Se provate un sentimento d'ansia, non tentate di liberarvene (cioè di alienarlo ulteriormente), cercate invece di viverlo in profondità - tremando, respirando affannosamente, seguendo i movimenti del corpo. Restate in contatto con l'ansia permettendo che esploda in eccitazione. Localizzate l'Energia che richiede di essere espressa e vivetela in pieno, perché l'ansia è eccitazione bloccata. Fate emergere quell'Energia, riappropriatevi, lasciate che fluisca, e l'ansia lascerà il posto a una vibrante eccitazione; l'energia si dirigerà liberamente verso l'esterno, invece di essere bloccata e proiettata per ritorcersi come un boomerang contro di voi.

Un altro esempio delle conseguenze della proiezione di un'emozione positiva è l'alienazione del desiderio. Jack desidera pulire il garage - è tutto sottosopra e da tempo sta pensando di dargli una sistemata. Alla fine decide per la domenica successiva. Fino a questo punto Jack è molto consapevole del proprio desiderio, vuole darsi da fare. Ma quando arriva la domenica cambia atteggiamento: gironzola per ore, sogna ad occhi aperti, si agita - inizia a perdere contatto con il proprio desiderio. Quest'ultimo è ancora presente, altrimenti Jack mollerebbe tutto e andrebbe a fare qualcos'altro. Egli desidera ancora mettere in atto il progetto, ma è sul punto di alienare il desiderio e di proiettarlo; ciò di cui ora ha bisogno, per portare a termine la proiezione, è soltanto un'altra persona alla quale poter "attaccare" il desiderio proiettato. Quando sua moglie fa capolino e casualmente domanda come sta andando il lavoro, Jack si arrabbia e le grida di "smettere di opprimerlo!". Egli ora sente che non è lui, bensì sua moglie a volere che pulisca il garage! La proiezione è completa. Jack si sente oppresso da sua moglie, ma ciò che in effetti sta sperimentando

è il proprio desiderio proiettato; tutta la pressione" che ne deriva non è che entusiasmo trasferito.

A questo punto, la maggior parte di noi obietterà che esistono situazioni realmente opprimenti, il cui senso di oppressione non è dovuto alla proiezione di un desiderio, ma alla natura intrinseca della situazione stessa (un lavoro d'ufficio, gli "obblighi" familiari, ecc...); situazioni che di conseguenza riducono notevolmente il nostro desiderio di lavorare. Ma proprio questo è il punto - è il fatto di essere inconsapevoli del nostro desiderio a generare la sensazione di oppressione! Di solito, replichiamo che gradiremmo molto sentirci pieni di voglia di lavorare, cucinare, lavare la biancheria e altro ancora, solo che tale voglia non è presente. In realtà il desiderio è presente, ma noi lo avvertiamo come desiderio esterno, cioè come pressione. Tale pressione è il nostro desiderio in incognito, perché se non provassimo quel desiderio non ci sentiremmo oppressi. Ci sentiremmo annoiati, svogliati o forse apatici, ma non oppressi. Tornando al primo esempio, se John non avesse davvero desiderato un appuntamento con Mary, nel momento in cui fosse andato a prenderla non avrebbe provato ansia- si sarebbe sentito neutrale o forse leggermente infastidito, ma non ansioso. L'ansia di John era possibile solo perché era reale il suo interesse per Mary, interesse che egli ha proiettato.

Jack continuerà quindi a sentirsi oppresso e tormentato da sua moglie fin quando non comprenderà che l'unica persona che sta insistendo perché pulisca il garage è proprio lui; il vero conflitto è tra Jack e se stesso, non tra Jack e sua moglie. Se capirà questo, potrà agire il proprio desiderio, invece di combatterlo, e finirà per pulire il garage - cosa che desiderava fin dall'inizio. I Putney riassumono tutto questo in modo eccellente:

L'alternativa autonoma è quella di muoversi oltre la pressione, riconoscendo che il senso di oppressione insistente è dato dalla proiezione del proprio impulso. L'uomo che riconosce che l'impulso che prova gli appartiene, non reagirà con risentimento né resisterà alla pressione; agirà. Così, se ci sentiamo oppressi, non è necessario inventare desideri per sfuggire alla pressione - il desiderio che occorre è già lì, proprio quello che noi abbiamo scambiato per "pressione".

(2) Proiezione di emozioni negative quali l'aggressività, l'ira, l'avversione, il rifiuto, il risentimento ecc... La proiezione di emozioni negative è un fatto incredibilmente diffuso soprattutto in Occidente, dove la morale cristiana dominante tra il popolo presuppone la lotta contro tutte le tendenze "malefiche" e negative, in noi come negli altri; e anche se Cristo ci consigliò di "non opporre resistenza al male", di trattarlo con amore e amicizia, perché "Io sono il Signore, e non ve ne sono altri. Io creo la luce e le tenebre, permetto la pace e permetto il male; Io, il Signore, posso tutto questo" - anche se Cristo disse così, nondimeno ben pochi tra noi amano le proprie tendenze "malefiche".....

Dott. Filippo Falzoni Gallerani **A. R. A. T.** Associazione Rebirthing ad Approccio Transpersonale
Viale Abruzzi, 16 Milano (20131). Tel.(02) 201.488, Fax (02) 295.15.398 e-mail:
falzoni@galactica.it

Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa
www.counselingpsicosintetico.org