

AUTO RICERCA

L'umanità in bilico

*Ego, identità ed evoluzione:
sopravvivere all'adolescenza*

Intervista a cura di: Gail Henrickson

Joel Kramer
Diana Alstad

Numero 30
Anno 2025
Pagine 107-139

 LAB

Con l'umanità sospesa sulla soglia della sopravvivenza, Joel Kramer e Diana Alstad dimostrano che nostra attuale condizione è un riflesso di ciò che siamo e siamo stati, ma non di ciò che possiamo diventare. Offrono un'analisi lucida della nostra condizione precaria e spunti di riflessione per comprendere e gestire con maggiore consapevolezza la nostra doppia natura. Il loro lavoro ci invita a superare le visioni del mondo limitanti che ancora condizionano l'evoluzione collettiva dell'umanità. Joel e Diana si definiscono "possibilisti", puntando sul nostro potenziale di evolvere verso una maggiore funzionalità, anziché ricadere in un ottimismo illusorio o in un pessimismo paralizzante.

Il testo di Joel, intitolato *The Passionate Mind: A Manual for Living Creatively with Oneself*¹, pubblicato nel 1974, è stato riconosciuto come una guida essenziale per una vita consapevole. Nel 1993, insieme a Diana, ha scritto *The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power*², un testo che mette in luce l'autoritarismo latente in una vasta gamma di contesti. Il libro è diventato un punto di riferimento per molti, ma non senza suscitare critiche.

Il loro recente libro *The Passionate Mind Revisited: Expanding Personal and Social Awareness*³ affronta la condizione umana attuale, offrendo nuove prospettive sulle sfide evolutive e sul potenziale non ancora attuato dell'umanità. Se il loro obiettivo è scuotere le coscienze mettendo in discussione le credenze dominanti, ancora una volta ci stanno riuscendo brillantemente. Considerando che la vera battaglia oggi si gioca sulle menti delle persone e sulla sopravvivenza

¹ La traduzione letterale in italiano è: "La mente appassionata: un manuale per vivere creativamente con sé stessi" [NdT].

² La traduzione letterale in italiano è: "Le carte del guru: maschere del potere autoritario". Per la spiegazione di questo titolo, si veda l'Editoriale [NdT].

³ La traduzione letterale in italiano è: "La mente appassionata rivisitata: espandere la consapevolezza sociale e individuale" [NdT].

dell'umanità, propongono una visione del mondo che ritengono più plausibile rispetto sia alla scienza materialista sia alla spiritualità tradizionale e alle sue derive New Age. Diana e Joel affrontano una miriade di temi tabù, dai pericoli degli ideali irraggiungibili di superamento dell'ego al concetto stesso di "pratiche spirituali".

Compagni di vita dal 1974, Joel e Diana tengono conferenze e seminari su un approccio evolutivo alla vita, alla spiritualità e alle relazioni. Joel è un filosofo con formazione in psicologia, nonché un pioniere e innovatore dello yoga che ha contribuito a plasmare la pratica moderna di questa disciplina. Dopo aver svolto attività post-laurea presso l'Università della Florida, l'Università di New York e la Columbia, ha fatto parte del corpo docente dell'Istituto Esalen dal 1968 al 1970.

Diana, una Woodrow Wilson Fellow, ha conseguito un dottorato di ricerca a Yale ed è stata docente di materie umanistiche alla Duke University. Ha tenuto i primi corsi di *Women's Studies* a Yale e alla Duke e nel 1968 ha co-fondato la New Haven Women's Liberation. Diana ha esteso l'approccio yogico di Joel all'arena sociale, creando uno yoga della relazione che continua a sviluppare e insegnare.

Nel periodo trascorso con Joel Kramer e Diana Alstad, sono rimasta affascinata dalla loro capacità di essere appassionatamente in disaccordo e allo stesso tempo di mantenere un legame profondo e uno scopo condiviso che trascendeva le emozioni del momento. Questa mia intervista con Diana e Joel presenta uno scambio energetico tra partner che collaborano e che cercano di aprire gli occhi e la mente delle persone attraverso un'indagine provocatoria. Personalmente, considero i loro libri – *The Guru Papers* e il più recente *The Passionate Mind Revisited* – tra le riflessioni più significative disponibili oggi. Con una voce tanto originale quanto impavida, gli autori analizzano le nostre circostanze attuali e le possibili direzioni che possiamo intraprendere⁴.

Gail Henrickson

⁴ Il loro sito Web è: www.joeldiana.com.

HENRICKSON: Gran parte del vostro ultimo libro si rivolge direttamente alle nostre realtà individuali e collettive. Per orientarsi tra le diverse idee che contiene, potreste identificare un tema unificante in *The Passionate Mind Revisited*?

KRAMER: Se sta cercando una parola... Direi *movimento*.

HENRICKSON: Da cosa a cosa?

KRAMER: Dall'attuale traiettoria autodistruttiva dell'umanità alla sopravvivenza e sostenibilità. Siamo una specie a rischio.

ALSTAD: Joel e io consideriamo che gli esseri umani siano straordinari, dotati di un enorme potenziale ancora inesplorato, che le circostanze attuali rendono sempre più necessario sviluppare. Il nostro libro è sottotitolato *Expanding Personal and Social Awareness* (espandere la consapevolezza sociale e individuale) perché pensiamo che si tratti di un aspetto chiave per la necessaria evoluzione sociale.

KRAMER: Molti vedono la necessità di una sorta di trasformazione profonda. La domanda è: "Di che tipo?". Esistono innumerevoli dichiarazioni su come dovremmo trasformarci, dal superare il nostro lato oscuro al diventare esempi di amore: una lunga litania di cambiamenti che non tengono conto della nostra complessa natura umana. Per noi, trasformazione non significa cambiare ciò che siamo e cercare di diventare qualcosa che fondamentalmente non siamo, ma piuttosto diventare migliori nell'essere *ciò che siamo*. Questo significa sviluppare una maggiore consapevolezza di come funzioniamo realmente e affrontare questa realtà in modo lucido e intelligente.

HENRICKSON: È corretto dire che il tema del movimento attraverso la consapevolezza fosse anche il fulcro del testo originale *The Passionate Mind*?

KRAMER: Il mio primo libro presenta una metodologia di indagine interiore che esplora il funzionamento della mente. Un tema centrale è "il vedere è il movimento": se davvero vedi con chiarezza, il vedere

stesso ti muove.

ALSTAD: Entrare in contatto con qualcosa in modo profondo può aiutare a superare i condizionamenti e ci porta in un luogo diverso. Comprendere la natura dei filtri soggettivi, come quelli delle nostre preferenze, può portarci a una maggiore chiarezza. Osservare in modo più oggettivo può aiutarci a individuare le soluzioni più appropriate per la situazione che stiamo vivendo.

KRAMER: All'epoca il mio obiettivo principale era aiutare le persone a guardarsi dentro con maggiore chiarezza, mentre il nostro nuovo libro aggiunge una dimensione sociale. Diana ed io abbiamo completamente rivisto il testo originale per affrontare l'attuale condizione umana, con le sue nuove e impegnative sfide, e per suggerire soluzioni più realistiche.

HENRICKSON: Gran parte della spiritualità tradizionale dice che il problema è la nostra mente.

KRAMER: Sì, il pensiero è spesso dipinto come un ostacolo alla spiritualità, ma anche questa idea è frutto del pensiero. Il problema non è la mente in sé, ma i suoi schemi abituali. Le religioni hanno sempre cercato di controllare il pensiero manipolandolo: nel cristianesimo, il dubbio era considerato un'insidia del diavolo che minava la fede, mentre le religioni orientali hanno adottato strategie più sofisticate per controllarlo. Denigrare la mente pensante è un atteggiamento ricorrente, eppure, se il pensiero ha contribuito a portarci nella situazione attuale, imparare a pensare *meglio* è essenziale per uscirne. Questo implica un riesame delle nostre convinzioni e dei valori fondamentali, oltre a una maggiore lungimiranza sulle conseguenze delle nostre azioni.

ALSTAD: È importante infondere nel pensiero cura e passione. Il pensiero può essere nostro alleato, se impariamo a usare meglio il nostro straordinario cervello. La scienza ha creato un mondo molto diverso, in cui dobbiamo assicurarci che la nostra intelligenza lavori per noi, e non contro di noi. La nostra ingegnosità tecnologica ha generato crisi che superano di gran lunga le nostre capacità sociali di

gestirle. Le credenze obsolete ci frenano, limitando sia la nostra intelligenza innata che la nostra capacità di attenzione in molti modi.

HENRICKSON: Quali sono, secondo voi, le radici più profonde della nostra attuale situazione?

KRAMER: È radicata in ciò che siamo come specie. In quanto mammiferi sociali, abbiamo una natura duale che comprende sfaccettature opposte di altruismo e di interesse personale, di cura e di indifferenza, di amore e di aggressività. Ci siamo evoluti attraverso la cooperazione tribale e la competizione per il territorio, per il sesso e per il potere. Da prede vulnerabili siamo diventati i predatori di maggior successo, finendo per predarci a vicenda. Le dinamiche in cui “il potere determina la ragione” hanno dato vita a gerarchie che hanno amplificato le capacità di sfruttamento. Oggi gli esseri umani, soprattutto i maschi, sono gli animali più pericolosi del pianeta. L’uccisione e la minaccia della violenza sono ancora il fondamento del potere, e i maschi hanno dimostrato di essere molto più bravi delle femmine in entrambe le cose.

ALSTAD: Sfruttiamo ciò che ci è utile senza preoccuparci di ciò che lasciamo dietro di noi. Il nostro impatto si è accelerato a tal punto che il pianeta non riesce più a compensarlo né a sostenere la nostra presenza.

HENRICKSON: Per questo molti concludono che la Terra, e tutto ciò che la circonda, starebbero meglio senza di noi. Alcuni ritengono addirittura che, a causa della nostra distruttività e spietata brutalità, gli esseri umani siano una piaga del pianeta che non merita di sopravvivere. Come rispondete a questo?

ALSTAD: Posso comprendere la disperazione e persino il disgusto che alimentano questi atteggiamenti, ma, proprio come il pessimismo, finiscono per demotivarci anziché spronarci all’azione. Questi sentimenti contengono il presupposto che il nostro comportamento passato e presente sia espressione della nostra essenza e non della nostra adolescenza. Riteniamo che il comportamento umano sia, per

molti aspetti, ancora adolescenziale. Quanti genitori si stupiscono nel vedere che i loro adolescenti “impossibili” alla fine si trasformano in persone premurose e ragionevoli, a volte in modo sorprendentemente rapido? Tutti gli esseri viventi maturano, ma la grande domanda è: “La nostra specie può farlo?”.

KRAMER: La nostra storia non lascia molto spazio alla speranza, ma una prospettiva evolutiva e di sviluppo può offrirne. Il fatto che la crescita sia parte integrante della vita rappresenta una fonte intrinseca di possibilità, così come lo è la natura stessa dell’evoluzione, che avanza superando ostacoli apparentemente insormontabili per la nostra sopravvivenza.

ALSTAD: Siamo costretti a crescere se vogliamo sopravvivere. Si dice che la necessità sia la madre dell’inventiva, perché richiede un cambiamento. Se comprendessimo l’intero spettro della nostra natura, l’interazione tra il nostro potenziale e i nostri aspetti problematici e positivi, potremmo trarne vantaggio invece di trasformarci nel nostro peggior nemico.

HENRICKSON: Ecco perché vi definite “possibilisti”. Questo stesso concetto è intrinsecamente carico di speranza.

KRAMER: Sì, è sempre più difficile essere ottimisti senza cadere nella sindrome di Pollyanna⁵, ma il pessimismo è mortale.

ALSTAD: Ottimismo e pessimismo sono solo opinioni su come sarà il futuro, che nessuno può conoscere con certezza. Concentrarsi invece sulle possibilità realmente fruibili è un approccio più costruttivo ed energizzante rispetto allo sforzo di mantenere un atteggiamento ottimista. La maggior parte delle notizie è negativa e descrive gli aspetti estremi del nostro lato aggressivo: violenza, guerra, crimine. I primatologi hanno dimostrato che anche l’empatia, l’equità, l’altruismo, i legami e la fiducia fanno parte della nostra natura di primati e possono essere ulteriormente sviluppati. Individuare e

⁵ La sindrome di Pollyanna è la tendenza a ricordare eventi piacevoli più accuratamente di quelli spiacevoli [NdT].

sviluppare il nostro potenziale è la nostra migliore speranza.

KRAMER: L'umanità si trova di fronte a una svolta evolutiva che rivelerà se abbiamo ciò che ci serve per crescere, andare d'accordo e proteggere il nostro pianeta. Osservo che siamo pericolosamente in bilico tra i piaceri di un'adolescenza disattenta e l'urgenza dell'età adulta. Gran parte dell'adolescenza è caratterizzata da autoassorbimento, reattività, entusiasmo per il gioco con i nuovi poteri acquisiti, senso di immortalità e mancanza di responsabilità nel ripulire ciò che si lascia dietro di sé. I maschi adolescenti tendono a essere i più violenti. Questo descrive più o meno lo stato attuale dell'umanità.

ALSTAD: Siamo animali sociali che non hanno ancora imparato a essere adeguatamente sociali nel mondo moderno. L'umanità è straordinariamente dotata e creativa in innumerevoli campi, ad esempio nell'arte, nell'atletica, nella scienza e nella tecnologia. L'area in cui invece siamo pericolosamente indietro con le nostre istituzioni è quella più fondamentale delle relazioni. La crescita sociale, l'evoluzione sociale consapevole, è il tassello mancante. Per essere una forma di vita così dotata e complessa, continuiamo a operare inconsapevolmente a livello sociale, spesso in modo molto crudele e barbaro. Basta guardare i telegiornali e quello che succede a porte chiuse, sia nelle famiglie che nelle aziende! Siamo rimasti intrappolati in vecchie strutture e credenze, condizionati da identità limitanti che spesso ci contrappongono gli uni agli altri.

HENRICKSON: Quindi, quando contempliamo la nostra identità di esseri umani, possiamo davvero dire di avere già imparato chi siamo?

ALSTAD: Come donna, spero proprio di no! I nostri condizionamenti sociali mascherano chi siamo realmente. Noi esseri umani siamo molto intelligenti e creativi quando non siamo limitati da credenze e ruoli rigidi. Una delle grandi sfide dell'umanità è trovare modi più equi ed efficaci per gestire le nostre differenze sessuali e il dimorfismo biologico, affinché i due sessi possano sviluppare una maggiore solidarietà. A causa delle strutture imposte ai ruoli di genere, ogni sesso

è stato represso in modi diversi, anziché poter valorizzare le proprie capacità specifiche in una collaborazione creativa. Questo significa che l'umanità è ben lontana dall'aver esplorato tutte le sue possibilità.

KRAMER: Come la maggior parte degli animali, noi esseri umani siamo focalizzati sulla nostra esperienza personale, che tende a rendere primari i nostri bisogni e desideri. Non posso sentire il tuo mal di denti, anche se posso provare empatia nei tuoi confronti. L'egocentrismo è spesso ritenuto la fonte di tutti i tratti percepiti come negativi. Ma letteralmente significa essere "centrati su sé stessi". È un aspetto fondamentale della natura umana, complesso e sfaccettato, con una doppia valenza: può essere tanto distruttivo quanto creativo. Esiste sempre una tensione tra l'interesse personale e le dinamiche sociali, ma si sta finalmente comprendendo che i due non possono essere separati.

HENRICKSON: Nel vostro lavoro, collocate l'umanità a un punto di svolta evolutivo e suggerite che è tempo di superare la centralità delle identità etniche e nazionali.

KRAMER: Sì, molte identità si basano su visioni del mondo anacronistiche e xenofobe, che non sono all'altezza delle sfide che abbiamo davanti. Finché le nostre identità saranno rigidamente circoscritte, non potremo esprimere appieno il nostro potenziale sociale. Essendo una specie con innate predisposizioni tribali, la globalizzazione ci mette di fronte a dilemmi profondi. Tendiamo infatti a preoccuparci principalmente delle persone con cui ci identifichiamo e creiamo legami, un tratto che affonda le sue radici nella nostra eredità primatologica.

ALSTAD: Ma anche la malleabilità è una parte integrante dell'essere umano, poiché la natura e l'educazione sono inestricabilmente intrecciate tra loro. Non siamo totalmente determinati dai nostri geni: l'ambiente e le nostre scelte, infatti, svolgono anch'esse un ruolo importante. L'empatia e l'identità possono espandersi o contrarsi. L'empatia e la capacità di prendersi cura degli altri possono attivarsi o attenuarsi a seconda di chi percepiamo dentro o

fuori dalla nostra cerchia, ma hanno anche il potenziale di espandersi, diventando più inclusive.

KRAMER: La vera battaglia sul pianeta si combatte sui valori e le concezioni del mondo (*worldviews*) delle persone. Per risolvere i problemi globali, le identità che separano le persone devono diventare secondarie rispetto all'essere dei cittadini del mondo. La preoccupazione per le questioni globali può spingerci a riconoscerci innanzitutto come membri di un'unica famiglia umana, accomunata da minacce condivise. Ciò non implica rinunciare alle proprie identità etniche o culturali, né smettere di esserne orgogliosi.

HENRICKSON: Per risolvere i nostri problemi dobbiamo essere in grado di comunicare attraverso le culture.

KRAMER: Giusto. La soluzione dei problemi globali richiede valori universali che l'umanità possa accettare. Ciò significa identificare interessi e bisogni comuni, un compito spesso meno arduo di quanto si possa pensare. Dopo tutto, tutti vogliono salute, acqua e aria pulite, un futuro migliore per sé e per i propri figli, la libertà di esprimere le proprie preoccupazioni e il rispetto dei diritti umani fondamentali.

HENRICKSON: Qual è il legame tra identità e convinzioni?

ALSTAD: Il nostro cervello è predisposto ad assimilare convinzioni come strategia di sopravvivenza. L'esperienza crea convinzioni, alcune valide, altre no. La loro trasmissione attraverso le generazioni dà forma alla cultura e contribuisce a definire l'identità.

KRAMER: Le concezioni del mondo sono convinzioni generali che al contempo uniscono e separano le persone. In quanto strutture mentali fondamentali, rappresentano un pilastro dell'identità, spesso carico di orgoglio, senso di superiorità o inferiorità. Poiché una concezione del mondo è la lente tramite la quale le persone vedono il mondo, essa modella il pensiero e la percezione. Quindi, cambiare la propria concezione del mondo (*worldview*) può influire su tutto.

ALSTAD: Fino a poco tempo fa, gran parte dell'identità veniva trasmessa come un mezzo per rafforzare il senso di appartenenza e

unicità. Oggi, invece, il senso di sé di molti giovani è più flessibile, consapevole e globale, per cui si muovono nella vita in modo più fluido. Internet dà loro potere e mette in contatto persone con cause comuni al di là delle frontiere geografiche.

KRAMER: La globalizzazione ha contribuito sia ad allentare che a irrigidire il modo in cui le persone preservano la propria identità. Alcune persone attingono liberamente a un ampio ventaglio di idee globali, integrando convinzioni diverse, mentre altre trovano sicurezza nella tradizione e nel fondamentalismo.

HENRICKSON: Voi suggerite che dobbiamo diventare credenti migliori. Ma come possiamo orientarci in un mondo in cui tante verità competono tra loro?

KRAMER: Diventare credenti migliori significa coltivare le proprie convinzioni con una mente aperta. Poiché ogni costruzione mentale è intrinsecamente fallibile, credenze e visioni del mondo devono spesso essere riesaminate, soprattutto nei periodi di cambiamento. Questa capacità è fondamentale per poter evolvere socialmente.

ALSTAD: La ricerca della verità e l'apertura a nuove idee devono prevalere sulla mera difesa della tradizione. Le religioni, nel proteggere sé stesse, tendono a sacralizzare il passato. Nell'ambito spirituale, molte convinzioni restano sottintese proprio perché, per millenni, mettere in discussione il sacro è stato un tabù. Oggi, però, le visioni del mondo tradizionali devono dimostrare la loro validità sulla base dei propri meriti, adattandosi alle sfide del presente e ai progressi della conoscenza.

HENRICKSON: Parlando di tradizioni spirituali, mi sembra che il vostro libro esamini in particolare alcuni aspetti del buddismo, o sbaglio?

KRAMER: Poiché il buddismo ha guadagnato popolarità tra persone intelligenti e moderne, gli abbiamo attribuito un'importanza particolare. Tuttavia, anche un paradigma consolidato, per quanto efficace nel suo tempo, deve essere riesaminato affinché non diventi

un ostacolo al progresso. Uno dei principi fondamentali del buddismo è che il sé è un'illusione generata dal pensiero, responsabile della separazione e della sofferenza. In questa prospettiva, l'altruismo rappresenta la massima realizzazione spirituale, lo stato più alto raggiungibile.

ALSTAD: Noi consideriamo il senso del sé umano in modo completamente diverso: lo consideriamo un salto evolutivo che ha reso possibile una maggiore capacità di riflessione e continuità, elementi essenziali per lo sviluppo delle relazioni e della cultura. Ogni individuo possiede un nucleo biologico che costituisce la base dell'individuazione e dell'ego.

KRAMER: Il sé è portatore di un senso della storia, inclusa la propria storia personale. Ciò che molti sminuiscono come "la tua storia" è in realtà ciò che ci permette di costruire sul passato per dare forma al futuro. Quando l'altruismo viene considerato più "spirituale" – un'idea che non riguarda solo il buddismo – si tende spesso a promuovere pratiche volte a ridurre l'ego e i suoi desideri. Tuttavia, il paradosso è che l'obiettivo di superare l'ego nasce proprio dall'ego, così come il desiderio di trascendere il pensiero è, esso stesso, un prodotto del pensiero. Cercare di liberarsi dell'ego è vano, semplicemente perché non è possibile. Se viene negato, trova comunque espressione a livello inconscio.

ALSTAD: Inoltre, cercare di essere altruisti, ovvero disinteressarsi di sé, è qualcosa di molto impegnativo per il sé: si è impegnati a misurare i propri progressi, a impegnarsi di più, a giudicarsi, a "dover fare", a sentirsi inadeguati, in colpa, ecc. Il problema non è l'ego, ma le nostre identità troppo rigide e limitanti.

KRAMER: Se è vero che alcuni aspetti dell'ego possono generare difficoltà, esso è anche una fonte di creatività e cura, che deve far parte della soluzione. Questo rappresenta un chiaro esempio di come una verità parziale, quando presentata come assoluta, si trasformi in una bugia.

HENRICKSON: L'ego è un punto cruciale. Ce ne sono altri?

ALSTAD: Sì, oltre a essere anti-ego-centriche, molte religioni tendono a denigrare altri aspetti dell'esperienza umana, come la rabbia, la gelosia e, talvolta, persino la sessualità. Condanne generalizzate e rimedi irrealistici, come l'imperativo di amare tutti, alimentano un senso di imperfezione e colpa. E quando la fiducia in sé stessi viene minata, le persone diventano più facili da controllare.

HENRICKSON: State suggerendo che gli ideali più elevati delle religioni possano, in realtà, rivelarsi dannosi?

ALSTAD: Sì. L'autoritarismo delle religioni più resistenti al cambiamento si annida proprio dove meno lo si sospetterebbe: nei loro ideali più elevati e altisonanti. È così che è riuscito a passare inosservato. Riteniamo questi ideali irrealizzabili e disfunzionali. Le grandi religioni del mondo sono nate molto prima che Darwin si rendesse conto che gli esseri umani sono, a tutti gli effetti, anche animali. E poiché emozioni come rabbia, paura, desiderio e aggressività hanno un valore evolutivo per la sopravvivenza, sono parte integrante del nostro corredo.

KRAMER: Trascendere la nostra natura animale è impossibile. Anche il semplice tentativo di avvicinarsi a ideali irrealistici non è altro che una distorsione. Amare tutti, porgere l'altra guancia, arrendersi al proprio karma: sono tutti meccanismi di controllo religiosi che cercano di domare "la bestia che è in noi". Invece di cercare di sradicare o reprimere il nostro cosiddetto lato oscuro, per affrontarlo è necessario portarlo alla luce della consapevolezza. Gli ideali di purezza non possono tenere conto della nostra complessa realtà, né tantomeno possono fornire un sistema di valori adeguato ad essa. In migliaia di anni, le religioni non solo non hanno eliminato la divisione e l'odio, ma sono ancora esse stesse una fonte di grande violenza. Il mondo è più tormentato e crudele che mai.

HENRICKSON: Capisco, puntare su ideali irrealizzabili porta le persone nella direzione sbagliata ed è uno spreco di energie preziose. Non abbiamo tempo per questo.

ALSTAD: Questi ideali affondano le loro radici in un passato remoto: molte persone, credenti e non, sono state educate a considerare l'egocentrismo come qualcosa di negativo. Ancora oggi, le religioni vengono riconosciute per i valori che promuovono e continuano a essere viste come punti di riferimento per la moralità. Persino alcuni non credenti scelgono di far seguire ai propri figli un percorso religioso, quasi fosse un passaggio necessario per fornire loro una base etica, come se si trattasse di una visita dal dentista per la cura dei denti. Di conseguenza, valori religiosi disfunzionali, vecchi di millenni, restano predominanti, mentre la loro percezione come ideali irrealizzabili – perché *sono* irrealizzabili – contribuisce all'attuale crisi morale e alla disgregazione sociale.

KRAMER: Un altro esempio di ideale irrealizzabile è il valore buddista del non attaccamento. Se da un lato la capacità di lasciar andare pensieri e sentimenti indesiderati può essere una risorsa preziosa, dall'altro, utilizzarla come strumento di controllo sulle emozioni rischia di trasformarsi in un meccanismo di difesa a doppio taglio. In realtà, quando si tiene davvero a qualcosa o a qualcuno, un legame è inevitabile. Di conseguenza, il non attaccamento, può finire per ostacolare la capacità di prendersi cura di sé e degli altri.

ALSTAD: Non c'è nulla di sbagliato nell'essere attaccati. Ciò che conta è a cosa ci si lega e in che modo. Piuttosto che eliminare l'attaccamento, dovremmo coltivare delle migliori forme di attaccamento. Cura e attaccamento vanno di pari passo. Avere a cuore qualcosa significa esserne legati e impegnarsi per il suo futuro benessere. Gli attaccamenti, i desideri e i legami sono parti importanti della vita, non degli elementi indesiderati da eliminare in nome della spiritualità. Adottare il non attaccamento come stile di vita può finire per soffocare anche i sentimenti positivi, rendendo più difficile prendersi cura di sé stessi e comunicare in modo autentico. Questo approccio può compromettere l'intimità nelle relazioni e, al tempo stesso, non offre strumenti concreti per gestire gli inevitabili conflitti legati agli interessi personali e al bisogno di controllo che emergono

nei rapporti umani.

KRAMER: L'attaccamento ai risultati positivi è essenziale. Se più persone fossero profondamente legate all'obiettivo di migliorare il mondo, è probabile che riusciremmo a farlo.

HENRICKSON: Mi piace il modo in cui lo dite. Cosa ne pensate, a questo punto, delle pratiche spirituali?

KRAMER: Per me, la spiritualità è una connessione da vivere, più che un traguardo da raggiungere o qualcosa da possedere. Molti credono che, attraverso certe pratiche, e l'annullamento dell'ego, possano accumulare dei "crediti spirituali". Questo trasforma la spiritualità in un altro prodotto da acquistare.

ALSTAD: I modelli spirituali tradizionali creano una gerarchia di valori basata sulla rinuncia a sé stessi e sulla riduzione dell'ego. I modi tipici per accumulare meriti spirituali sono il sacrificio, le pratiche e le discipline. L'idea che si diventi più spirituali attraverso la "pratica" o la rinuncia non è altro che la mentalità dell'accumulo mascherata da trascendenza.

KRAMER: L'ironia è che tutta questa attenzione alla perdita dell'ego è in fondo egocentrica: tutto ruota intorno a noi, alle nostre motivazioni, alle nostre pratiche e ai nostri incentivi. È l'accumulo di meriti che ciò che conta, nella convinzione che questi porteranno le ricompense promesse. Le persone credono che diventando altruiste si sentiranno molto meglio, ma l'altruismo implica che non ci sia nulla da guadagnare, altrimenti non sarebbe tale.

ALSTAD: Spesso, i percorsi spirituali che celebrano l'unicità e l'interconnessione di ogni cosa vedono in modo incoerente gli esseri umani come entità isolate capaci di accedere alla dimensione spirituale attraverso la concentrazione interiore. Il percorso del "guardare dentro" può però portare a un'attenzione solitaria e assorbente su sé stessi, che non tiene conto della nostra natura intrinsecamente sociale e non riconosce che non possiamo conoscere pienamente noi stessi al di fuori delle relazioni: sono le interazioni con

gli altri a rivelare e attivare parti di noi che altrimenti rimarrebbero latenti. Inoltre, il modo in cui gli altri ci vedono rappresenta una fonte importante di apprendimento.

HENRICKSON: Come si conciliano l'amore e l'altruismo con tutto questo?

KRAMER: La parola "amore" racchiude una vasta gamma di sentimenti e significati; pertanto, è opportuno esaminarla più da vicino. Molti descrivono come "amore" la loro profonda connessione con la natura o il cosmo. Tuttavia, le aperture impersonali del cuore sono diverse dall'amore nelle relazioni. Predicare la coscienza critica o la natura buddica porta a creare degli ideali divini di purezza disinteressata che vanno oltre le capacità umane.

ALSTAD: L'amore incondizionato significa "amare a prescindere", letteralmente "senza condizioni". Tuttavia, ignorare sé stessi o non stabilire limiti di comportamento accettabile è una ricetta perfetta per l'abuso. La fiducia è necessaria affinché l'amore e la passione possano sbocciare nel tempo, cosa che richiede equità ed equilibrio. La cura e il legame affettivo fanno parte della nostra natura e fiorirebbero in modo più spontaneo se il concetto di amore non fosse distorto da ideali irrealistici di purezza disinteressata.

KRAMER: È giusto trovare soddisfazione nel dare e nell'amare. Se il dono non portasse gratificazione personale, sarebbe molto meno diffuso.

ALSTAD: La spiritualità tradizionale e quella New Age concordano ampiamente sul concetto che "l'amore è la risposta, la via d'uscita, basta che le persone aprano il cuore e riconoscano che siamo tutti uno". Può sembrare un'idea affascinante, ma considerare l'amore come unica soluzione è semplicemente troppo riduttivo.

KRAMER: Non si tratta semplicemente di una mancanza di impegno da parte delle persone. Per riparare un'auto, è essenziale comprenderne il funzionamento e identificare il problema: la diagnosi determina l'approccio alla riparazione. Allo stesso modo, la

nostra visione richiede valori e strategie profondamente diversi. Servono approcci sfaccettati, radicati nella realtà della vita, che considerino fattori come l'interesse personale, il potere e le istituzioni che si sono dimostrate resistenti al cambiamento.

ALSTAD: Conosco una persona che si rimproverava di non essere in grado di amare George W. Bush. Che perdita di tempo! Invece di rimproverarci – un atteggiamento che rimane comunque egocentrico – dovremmo concentrarci su ciò che può davvero fare la differenza.

HENRICKSON: Il vostro libro traccia un'importante distinzione tra amore e cura. Posso comprendere il valore evolutivo della capacità umana di prendersi cura degli altri, ma come interpretate esattamente questa differenza?

ALSTAD: Distinguiamo tra l'obiettivo irraggiungibile di amare tutti e la nostra capacità umana di espandere la gamma di ciò che ci sta a cuore. Non si possono amare sette miliardi di persone sconosciute, ma si può certamente nutrire interesse per il loro benessere.

KRAMER: L'amore è una di quelle emozioni che non si possono controllare completamente. L'amore sboccia solitamente nell'ambito di connessioni tra esseri viventi, ma si può avere a cuore cose e persone con cui non si ha un contatto personale. Non posso "amare" un orso polare che mi mangerebbe se solo potesse, ma posso preoccuparmi dell'orso e della sua condizione.

ALSTAD: La cura possiede una componente cognitiva, il che significa che può essere insegnata e ampliata attraverso la comprensione di connessioni e conseguenze, come gli effetti del cambiamento climatico. Per questo riteniamo che la cura abbia un potenziale di espressione più ampio e una maggiore rilevanza sociale rispetto all'amore.

KRAMER: Il nostro mondo ha un estremo bisogno di *better caretakers* anziché di *care-less takers*, cioè di persone che si prendono cura, invece di persone che prendono senza curarsene.

ALSTAD: Il prendersi cura è gravemente ostacolato dal modo in cui il

mondo è strutturato per mantenere lo status quo e fare del profitto la priorità assoluta. Quando il denaro è la priorità, la cura scompare. Perciò, quando è in gioco la vita, protezione e cura devono essere elementi essenziali di qualsiasi decisione.

HENRICKSON: Voi affrontate il tema della confusione generata dalle false polarizzazioni. Potreste farne un esempio?

ALSTAD: Una falsa polarizzazione si verifica quando due elementi connessi vengono presentati come separati e le loro differenze vengono esagerate, dando l'illusione che siano in opposizione. Di solito si dà più valore a una parte e si denigra l'altra. Un esempio: ti amo perché sei meravigliosa o perché suscita in me emozioni meravigliose? Naturalmente, entrambe le cose sono vere e interconnesse. Contrapporle in modo artificiale crea una falsa dicotomia tra l'autogratificazione e l'ideale di un amore puro.

KRAMER: La cooperazione e la competizione sono spesso viste come contrapposte, ma in realtà sono strettamente intrecciate. È troppo semplicistico definire la competizione come qualcosa di distruttivo e la cooperazione come qualcosa di costruttivo. In questo modo, si separa falsamente l'ideale della cooperazione dalla realtà della competizione, quando invece funzionano bene insieme. Spesso, ciò che è cooperazione a un certo livello è anche competizione a un altro livello. Le squadre, per esempio, cooperano per vincere. La guerra si basa sulla cooperazione. Polarizzare falsamente questi aspetti porta a creare delle menti compartimentate in cui i valori non corrispondono ai comportamenti. La società celebra la cooperazione, ma chi ammiriamo e premiamo davvero? I vincitori. La competizione è parte integrante del processo evolutivo: è un potente meccanismo di perfezionamento che favorisce il cambiamento e il successo. In quanto specie predatoria di enorme successo, con dinamiche di cooperazione di gruppo, il nostro patrimonio genetico contiene aspetti competitivi e aggressivi che ci hanno permesso di raggiungere il vertice della catena alimentare. Cooperazione e la competizione sono anche fonti vitali che alimentano la creatività. Entrambe hanno

contribuito a importanti successi e scoperte scientifiche, come la conquista della luna e la scoperta della doppia elica del DNA.

ALSTAD: La maggior parte di noi aspira al successo e preferisce la vittoria alla sconfitta, rendendo irrealistico un approccio puramente anticoncorrenziale. Valori più accessibili e, potremmo dire, più umani potrebbero invece favorire l'innovazione. Una competitività creativa potrebbe aiutare ad attenuare gli aspetti distruttivi della competizione, promuovendone gli aspetti positivi.

KRAMER: Il capitalismo, che racchiude in sé la competizione, è il motore economico vincente in tutto il mondo perché sfrutta l'interesse personale e il potere degli incentivi e delle ricompense. Il problema è come minimizzarne gli aspetti distruttivi. Potere e ricchezza si rafforzano reciprocamente: più se ne ha, più diventa facile ottenerne ancora; meno se ne ha, più rapidamente si rischia di toccare il fondo. Tuttavia, se il divario tra ricchi e poveri dovesse raggiungere livelli incontrollabili, la democrazia ne risulterebbe minata, creando una formula certa per generare sofferenza e violenza. Questa tendenza autodistruttiva insita nel capitalismo sfrenato richiede reti di sicurezza e regolamenti che aiutino a riequilibrare il campo di gioco.

ALSTAD: Il successo duraturo della religione si basa in parte anche sugli appelli all'interesse personale che stimolano il desiderio, anche se questi incentivi vengono camuffati definendoli "spirituali". La maggior parte delle religioni enfatizza la salvezza personale e altre ricompense attraenti ed egoistiche, come il paradiso, una vita futura migliore, l'immortalità, la gioia e la pace, per convincere le persone ad aderire al proprio programma. L'illuminazione stessa viene presentata come la massima beatitudine: questa è la carota. Il bastone è rappresentato dalla rinuncia, senza la quale tali ricompense non sono ottenibili. C'è una forma di disonestà nel promuovere l'altruismo facendo leva su incentivi personali e benefici allettanti. Questo messaggio contraddittorio – premi in cambio di sacrifici – costituisce un'ipocrisia fondamentale alla base della religione.

HENRICKSON: Nella loro ansia di essere spirituali e nel desiderio di

fondersi con il divino, alcune persone sembrano ignorare i propri problemi psicologici e le realtà del mondo. Avete notato queste tendenze nel vostro lavoro?

ALSTAD: Sì, l'abbiamo notato. Alcuni definiscono questo atteggiamento come "bypass spirituale". Noi lo consideriamo il risultato di una visione ultraterrena della spiritualità, in cui l'obiettivo principale è trascendere la realtà e sé stessi. La convinzione che diventare "più spirituali" sia il vero scopo della vita diventa così una giustificazione per evitare le proprie questioni irrisolte. Naturalmente, eludere le difficoltà personali non fa che peggiorare la situazione. È per questo motivo che cerchiamo di ridefinire il concetto stesso di spiritualità, radicandolo saldamente nella realtà umana, terrena e nelle sfide concrete della nostra epoca.

HENRICKSON: Vi posso assicurare che già la semplice lettura del vostro libro è in grado di produrre un cambiamento di coscienza, dissipando molti dei sensi di colpa e dei conflitti che scandiscono le nostre vite.

KRAMER: Lo spero. Un punto di forza di *The Passionate Mind Revisited* è che presenta una visione dell'essere umano fondamentalmente non giudicante, il che è molto liberatorio. Questo si ricollega a uno dei temi fondamentali di *The Guru Papers*, ovvero che degli ideali irraggiungibili minano la fiducia in sé stessi. Il senso di colpa e la sfiducia in sé stessi si alimentano a vicenda, rendendo le persone suscettibili alla dipendenza e alla manipolazione.

ALSTAD: Questo mi ricorda un'amica che, dopo aver letto il nostro nuovo libro, ha deciso di leggere per la prima volta *The Guru Papers*. Ci ha telefonato tutta emozionata quando ha iniziato il capitolo sulla dipendenza, un argomento che la riguardava da vicino. Da tempo si era identificata con l'etichetta di "personalità predisposta a sviluppare dipendenze", trovandoci una spiegazione ai suoi comportamenti. Nei due principali modelli di trattamento delle dipendenze – il modello della malattia (programmi dei 12 passi) e il modello della responsabilità (tutto ciò che serve è la forza di volontà) – le persone

con dipendenze sono rispettivamente considerate malate o deboli. Lei ha provato il primo modello e poi ha optato per il secondo, rimproverandosi in continuazione per ogni suo errore. Joel ed io consideriamo molti tipi di dipendenza non come malattie o difetti del carattere, ma piuttosto come sintomi di una battaglia interiore per il controllo all'interno di un sé diviso. Nel nostro modello, si tratta di una lotta di potere tra quello che chiamiamo il "sé buono", un costruito autoritario per l'autocontrollo interiorizzato dai genitori e dalla società, e le parti represses della personalità. Il sé buono cerca di dominare e reprimere ciò che disapprova (il sé "cattivo"). Quest'ultimo, nel tentativo di affermarsi, prende temporaneamente il controllo attraverso comportamenti ribelli e sovversivi (come bere, giocare d'azzardo, mangiare in modo eccessivo o fare shopping compulsivo) che infrangono le restrizioni imposte dal sé buono per esercitare il suo controllo. È così che nascono molti dei comportamenti che la società definisce "dipendenze".

KRAMER: Quando il sé "cattivo" represso prende il controllo, si sperimenta inizialmente una sensazione di libertà e piacere. Ecco perché un capitolo di *The Guru Papers* è sottotitolato "Perché è bello essere cattivi". Sebbene il controllo si sposti da una parte all'altra, quando il sé "cattivo" prende il sopravvento le persone si sentono spesso "fuori controllo" e dipendenti. Ma l'attenzione che viene poi rivolta alla "cura della dipendenza" spesso ignora il dramma di fondo di un sé frammentato e intrappolato in una continua lotta per l'autocontrollo. Diventare consapevoli della natura di questa battaglia interiore è il primo passo per porvi fine e procedere verso l'autointegrazione.

ALSTAD: La nostra amica ha compreso che quella che considerava una personalità incline alla dipendenza era in realtà un tentativo di liberarsi dalla tensione interiore, esprimendo quelle parti di sé che non erano valorizzate. Questo tipo di conflitto interno è molto diffuso nel mondo moderno. Ci ha raccontato che il cambiamento nella sua visione di sé è avvenuto grazie a una comprensione più profonda, che

l'ha portata a un'accettazione di sé e al perdono. Questo è un esempio concreto di ciò che abbiamo già sottolineato, che "il vedere è il movimento".

KRAMER: Un'ultima riflessione sul senso di colpa: può essere visto come un utile meccanismo di feedback che rivela una discrepanza tra ideali e comportamento. Sentirsi in colpa offre quindi l'opportunità di capire quale sia l'approccio più adeguato alla situazione. Anziché assumere automaticamente che i valori che generano il senso di colpa siano giusti e appropriati, possiamo usare questo sentimento per esaminare più a fondo le nostre convinzioni.

ALSTAD: La maggior parte delle persone presume implicitamente che la propria coscienza sia una bussola morale affidabile e cerca di vivere in linea con i propri valori, o almeno così pensa di dover fare. Sebbene la coscienza sia in parte espressione della nostra predisposizione genetica all'equità e all'empatia, è altresì condizionata da fattori esterni, regole e valori che introiettiamo sin da quando siamo molto giovani. La coscienza può essere influenzata dall'ideologia, che può così diventare più importante delle persone, come nel caso di quei terroristi la cui coscienza gli chiede di uccidere indiscriminatamente. Noi chiamiamo questo fenomeno *ideological uncaringness* (noncuranza ideologica). Quindi, la coscienza non dovrebbe essere considerata automaticamente come la misura ultima del nostro comportamento. A volte, i valori su cui si basa il nostro comportamento hanno bisogno di essere messi in discussione.

HENRICKSON: Nei vostri scritti prendete di mira anche il linguaggio, proponendo delle parole "liberatorie", prive di giudizi di valore. Potete fare qualche esempio?

ALSTAD: Evitiamo di usare la parola *selfish* (egoista), perché ha una forte connotazione negativa nel descrivere l'egocentrismo, ovvero l'essere centrati su di sé, e porta a escludere i suoi aspetti positivi per la vita, come l'autoprotezione, la cura di sé e la realizzazione personale.

KRAMER: Anche il controllo e il potere possono assumere

un'accezione negativa, mentre noi li consideriamo concetti neutri, al pari di quello di energia, poiché possono dar luogo tanto a comportamenti costruttivi quanto distruttivi. Possiamo definire il potere semplicemente come “la capacità di influenzare qualcuno o qualcosa”. Riteniamo che la diffusa mentalità “anti-controllo” ostacoli l'intimità e che un quadro concettuale più neutro favorisca una gestione più efficace dei prevedibili problemi di controllo che spesso emergono.

ALSTAD: Il termine “patriarcato” è carico di significato e spesso non piace agli uomini, perché viene percepito come colpevolizzante. Riteniamo che alla radice del problema vi siano le differenze biologiche sessuali e la natura del potere, più che gli uomini in sé. Un'analisi più inclusiva e priva di colpe può aiutare a comprendere meglio come affrontare la proverbiale battaglia dei sessi. Per questo motivo, ho coniato il termine *the sexual order* (l'ordine sessuale) per descrivere in modo più neutro il modo in cui il genere, il potere, la sessualità e la lunga infanzia umana sono stati istituzionalizzati. Il modo in cui le istituzioni e i ruoli dei sessi sono stati strutturati per conferire più potere agli uomini ha amplificato ed esacerbato le nostre differenze, i conflitti e le priorità. Le enormi disparità nell'allocazione delle risorse fanno sì che, oggi, gli armamenti ricevano finanziamenti e sviluppi tecnologici di gran lunga superiori rispetto, ad esempio, alle cure. Questo ordine sessuale, squilibrato e ingiusto, distorce le relazioni e ha portato a un'esplosione globale sia della popolazione che della violenza, fenomeni che si alimentano e si intensificano a vicenda.

KRAMER: Il mondo ha un bisogno urgente che le donne partecipino pienamente al potere e alla risoluzione dei problemi. Tuttavia, senza istruzione e senza il completo controllo delle proprie capacità riproduttive, le donne non hanno alcuna possibilità di competere per una partecipazione paritaria nelle arene del potere. Il modo in cui una società tratta le donne è un indicatore del suo livello di sviluppo. Spesso, infatti, le culture insegnano agli uomini a sentirsi

superiori alle donne e a mantenerle in una posizione subordinata, impedendo così la creazione di condizioni più eque che possano dimostrare che si sbagliano.

HENRICKSON: Al di là dell'importante questione del genere, spesso sento dire che "essere nel momento presente" è la chiave di tutto, dalla felicità alla salvezza dell'umanità. Cosa rispondete a questa affermazione?

ALSTAD: "Essere nel qui-e-ora" è uno dei miei esempi preferiti di "linguaggio sovraccarico di significato". Dato che siamo sempre da qualche parte, mi piace spesso chiedere: "In quale qui-e-ora vuoi essere, e perché? Quello sensuale della bellezza del tramonto? Quello interiore del tuo respiro, del tuo corpo e della tua mente? Oppure il qui-e-ora zen della concentrazione su un filo d'erba? Ci sono naturalmente molti altri qui-e-ora: quello sociale delle relazioni; quello politico del potere, della guerra e dei conflitti; quello planetario del riscaldamento globale e delle minacce planetarie; il qui-e-ora cosmico delle galassie che ruotano... Tutto sta accadendo "adesso". Poiché non c'è modo di non essere nel qui-e-ora, le domande importanti sono: in *quale* qui-e-ora vogliamo essere e *come* vogliamo esserci. Anche la parola "qui" è sovraccarica di significato. Cosa c'è "qui" e cosa c'è "là"? Chi stabilisce dove finisce il "qui" e inizia il "là", e quali sono i confini? La consapevolezza espande la gamma della coscienza nel tempo e nello spazio ed è una caratteristica intrinseca della natura umana. Molte pratiche meditative, tuttavia, restringono il qui-e-ora all'ambito dei sensi e dell'esperienza interiore, con l'intento di fermare il pensiero, il che può aiutare ad alleviare lo stress. Alcune lo fanno anche per indebolire la continuità e il senso del sé. Questo è un esempio di come i percorsi spirituali generino pratiche che rafforzano la loro concezione del mondo.

KRAMER: Considerare il pensiero un ostacolo all'esperienza mistica del qui-e-ora, dell'eterno "adesso", ha dato origine a pratiche mirate a fermarlo, che possono essere eseguite in modo meccanico. Uno dei motivi per cui queste pratiche fanno sentire meglio le persone è che

permettono di sfuggire ai pensieri indesiderati. L'atemporalità è una sensazione interiore che si manifesta non solo quando il pensiero si arresta, ma anche quando è concentrato e coinvolto in ciò che sta facendo. Spesso il pensiero è parte integrante del qui-e-ora creativo. Einstein, senza dubbio, ha vissuto molti momenti di sospensione temporale mentre si dedicava alla relatività.

ALSTAD: Essere “nel momento presente” può portare a una sensazione di atemporalità, permettendo di trovare un attimo di tregua da una vita frettolosa e stressante. È un buon antidoto da avere a disposizione, ma non va considerato una regola di vita. Una vita consapevole è un gioco di equilibri tra controllo e abbandono, tra l'essere nel tempo e nell'assenza di tempo.

KRAMER: Essere nel qui-e-ora è diverso dal vivere consapevolmente. La consapevolezza ci permette di ampliare la nostra percezione del qui-e-ora, al di là delle sensazioni e delle esperienze immediate, includendo le relazioni contestuali più profonde di cui facciamo parte e che fanno parte di noi. Quando annusiamo una rosa, a qualche livello sappiamo sempre chi siamo e dove ci troviamo.

HENRICKSON: Ora capisco meglio perché molte persone considerano il vostro libro una sfida alle loro convinzioni. Ci sono altre idee controverse?

ALSTAD: Mettiamo in discussione molti dei “dati di fatto” che le persone danno per scontati, proponendo alternative. I secolaristi e i materialisti potrebbero contestare gli aspetti non scientifici della nostra visione del mondo, mentre altri, legati alla propria concezione della spiritualità, potrebbero non essere d'accordo con la nostra.

KRAMER: Mettiamo in discussione la visione della spiritualità come qualcosa di essenzialmente atemporale, come se il passato e il futuro non fossero reali e il tempo non facesse parte del cosmo e dell'evoluzione. Alcuni dicono che, poiché il momento presente è tutto ciò che esiste, il passato e il futuro sono solo costruzioni del pensiero. Ma questo è davvero un concetto molto limitato di qui-e-ora.

ALSTAD: Le cause del passato costruiscono in parte sia il presente che il futuro. I semi del futuro vengono gettati nel presente, rendendolo gravido di possibilità e conseguenze. Così come l'albero esiste in modo potenziale nella ghianda, il futuro è latente nel momento presente.

KRAMER: Il momento presente si muove continuamente dal passato che contiene verso il futuro che sta creando... che tutti stiamo creando. Senza un passato che crei il presente e senza un futuro in cui il presente possa trasformarsi, non esisterebbe un "adesso". La visione della spiritualità e dell'"eterno presente" come qualcosa che esclude il tempo è illogica, in quanto controproducente per la sopravvivenza. Al contrario, abbiamo bisogno di una maggiore consapevolezza delle cause e delle conseguenze.

ALSTAD: Se non facciamo, adesso, un lavoro migliore nel prendere in considerazione il futuro, potremmo non avere più un "adesso", in futuro!

HENRICKSON: Qual è la vostra visione della spiritualità?

KRAMER: Riteniamo che il rapporto dell'essere umano con la dimensione dello spirito sia in continua evoluzione, così come ogni altro aspetto della realtà. Di conseguenza, anche la spiritualità necessita di essere riconcettualizzata nelle diverse epoche. Il nostro libro si propone di riformularla, riunendo elementi dell'esistenza tradizionalmente considerati separati: spirito e materia, sacro e profano, scienza e spiritualità. Nelle sezioni "Tempo" ed "Evoluzione" iniziamo a delineare una visione del mondo più integrata, fondata sulla scienza, in cui lo spirito è parte integrante del processo evolutivo.

ALSTAD: Nella maggior parte delle concezioni del mondo spirituali tradizionali, lo spirituale e il mondano, lo spirito e la materia, vengono tenuti erroneamente separati. Lo spirituale si troverebbe, presumibilmente, in un regno diverso, in qualche concetto disincarnato di eternità, mentre il mondano viene considerato inferiore, difettoso o illusorio. Il compito umano diventa allora

quello di trascendere il mondano per raggiungere lo spirituale. È da qui che nascono gli ideali irraggiungibili e le distorsioni della spiritualità.

HENRICKSON: Potete dire qualcosa in più a riguardo?

ALSTAD: Le visioni del mondo mistiche tendono a rappresentare lo spirituale come più reale rispetto all'individuazione⁶ e alla vita quotidiana, e l'unità che le sottende come più autentica. Anche i cosiddetti approcci "non duali" contemplano un dualismo nascosto tra la realtà ultima e tutto il resto. È come dire che le parti sarebbero meno reali del tutto. Un'esperienza mistica può essere una finestra su un altro aspetto dell'universo o sulla propria mente. Ma, per quanto straordinaria possa essere, questo non la rende più "reale" di questo mondo.

KRAMER: Estendo il "Penso, dunque sono" di Cartesio a "Gli esseri umani sono coscienti, dunque esiste una coscienza individuata". La separazione è una parte intrinseca dell'individuazione, pertanto i confini che percepiamo sono reali e svolgono funzioni importanti. Considerare sia l'unità che l'individuazione come entrambi reali aiuta a colmare la separazione tra la visione del mondo secolare e quella mistica. A nostro avviso, l'unità e l'individuazione fanno parte di una dialettica cosmica inscindibile. In altre parole, l'unità si manifesta solo attraverso la molteplicità: l'uno è il molteplice. Separare spirito e materia crea una falsa polarità, come separare materia ed energia. Lo spirito si esprime attraverso la vita e l'evoluzione. E nella misura in cui ne siamo più coscienti, diventiamo dei partecipanti più consapevoli del processo evolutivo. Lo spirito si esprime allora più pienamente attraverso di noi.

ALSTAD: È necessario essere ben radicati in questa vita e in ciò che

⁶ Nella psicologia analitica, con il termine "individuazione" si intende quel processo mediante il quale il soggetto giunge alla maturazione psichica, e cioè alla consapevolezza di un'originalità vitale collegata con il patrimonio d'idee e di sentimenti comune a tutto il genere umano. In filosofia, si intende più generalmente con questo termine il principio determinante dell'individualità [NdT].

siamo. Negare la realtà della materia e l'importanza di questa esistenza è un pessimo punto di riferimento da adottare se vogliamo proteggere gli ecosistemi della Terra. Una visione del mondo in cui la materia, la Terra, il tempo, questa vita, la coscienza individuale e la libera scelta sono considerati reali è una *conditio sine qua non* per prendersi adeguatamente cura della Terra, gli uni degli altri e, in definitiva, per la nostra sopravvivenza come specie.

HENRICKSON: Questo appare indiscutibile, ma non mettete in discussione anche alcuni aspetti della visione scientifica del mondo?

KRAMER: Il materialismo scientifico ha i suoi limiti. La scienza, infatti, tralascia degli aspetti vitali dell'esistenza perché, nella sua metodologia, si limita a ciò che può essere confermato o falsificato empiricamente attraverso previsioni e repliche. In questo modo, però, si eludono molte delle questioni più importanti della vita, come la volontà, la scelta e l'intenzionalità umana. Molti scienziati sono deterministi fino al punto di negare il libero arbitrio, anche se poi agiscono come se lo possedessero, proprio come chiunque altro. La coscienza, la connessione mente-corpo, l'esperienza, l'auto-riflessione, vengono liquidate come semplici epifenomeni, meri sottoprodotti della causalità materiale. La scienza non può nemmeno affrontare domande come quella di sapere se un vettore di intelligenza e di scopo sia o meno inscritto nella composizione dell'esistenza. E se lo fosse, cos'è e da dove proviene? E cosa determina l'emergere di "leggi" diverse a differenti livelli di complessità?

ALSTAD: C'è poi il mistero fondamentale dell'incredibile precisione con cui il cosmo è stato assemblato: se anche il più piccolo aspetto di una particella elementare fosse diverso, il nostro universo non potrebbe esistere⁷. La scienza sceglie la via più semplice, sostenendo

⁷ Il riferimento è qui al cosiddetto "fine tuning", cioè all'ipotesi secondo cui le condizioni che permettono la vita nell'universo possono avvenire solo quando alcune costanti fisiche fondamentali si trovano all'interno di uno spettro molto ristretto di valori, in modo tale che se una di queste costanti fosse solo leggermente

che il caso sia sufficiente a spiegare sia questo sia la nostra stessa esistenza, senza bisogno di introdurre nel quadro esplicativo alcun elemento misterioso legato all'intelligenza o allo scopo.

KRAMER: Tuttavia, molte persone abituate a riflettere, inclusi i secolaristi, osservando l'intricata complessità della realtà, tendono a ritenere improbabile che un cosmo privo di significato, formatosi esclusivamente attraverso eventi puramente casuali, possa essere una spiegazione credibile. Per questo motivo, alcuni scienziati ipotizzano l'esistenza di un vettore intrinseco di complessità emergente per rendere conto della vita e della coscienza, senza però riuscire a spiegare la sua origine.

HENRICKSON: Qui vi inserite nella controversia tra scienza e *intelligent design* (creazionismo). Cosa rende quest'ultimo attraente in alcuni pensatori?

ALSTAD: Anche se imperfetta, l'argomentazione dell'*intelligent design* mette in evidenza alcune lacune e improbabilità della visione materialista del mondo, ed è proprio questo a renderla affascinante. Sottolinea che un cosmo così straordinariamente complesso e profondamente interconnesso richiede una spiegazione più convincente del semplice caso.

KRAMER: Alcuni approcci creazionisti sono più intelligenti di altri. I fondamentalisti usano l'argomento del disegno intelligente per negare alcuni aspetti della scienza, soprattutto l'evoluzione, mentre i pensatori più liberali sostengono che Dio abbia creato le leggi che la scienza scopre e che l'evoluzione fa parte del suo piano. Entrambi attribuiscono un disegno predeterminato alla costruzione del cosmo e concludono che ci deve essere un progettista, Dio, che lo ha creato. La scienza respinge sia il disegno che il progettista, considerandoli superflui e non verificabili. Su questo siamo d'accordo, ma proponiamo un'interpretazione diversa, che riteniamo più plausibile.

diversa, l'universo stesso non avrebbe le condizioni favorevoli alla creazione e allo sviluppo della materia e in ultimo della vita come la conosciamo [NdT].

HENRICKSON: Qual è la vostra spiegazione? Come risolvete la controversia?

KRAMER: Dopo aver analizzato i limiti e i punti di forza di entrambe le posizioni, cerchiamo di andare oltre la loro contrapposizione. Nell'ultimo capitolo del nostro libro, "Intelligenza senza progetto", proponiamo una prospettiva alternativa che integra la scienza, ma amplia il campo d'indagine a ciò che la scienza, per sua natura, non può affrontare né dimostrare. Nessuna concezione del mondo può essere definitivamente provata, poiché ciò che viene considerato una "prova" dipende sempre dal quadro concettuale adottato. Per questo motivo, invece di cercare di dimostrare il nostro punto di vista, presentiamo il motivo per cui, nonostante le inevitabili limitazioni derivanti da ciò che è noto fino ad oggi, la nostra prospettiva risulti la più plausibile.

ALSTAD: A differenza di molte credenze e concezioni del mondo che si presentano come incontestabili, la nostra è di natura non autoritaria. Come ogni modello, necessita di essere rivisitato quando sopraggiungono nuove evidenze.

KRAMER: Proponiamo un'intelligenza incorporata nella struttura stessa dell'esistenza, un vettore di scopo nell'evoluzione *senza* un disegno predeterminato, un progettista o un obiettivo finale che ne determini il movimento. Chiamiamo questa forza intelligente e invisibile "spirito". Il suo scopo è quello di muovere le cose verso la costruzione di connessioni che creano complessità, vita e coscienza. Riteniamo che l'ipotesi di uno spirito come motore del processo evolutivo offra una spiegazione più completa del funzionamento del cosmo rispetto sia all'idea di un Dio creatore, sia alla combinazione proposta dalla scienza di casualità e causalità materiale, compresa la postulata e inspiegabile complessità emergente, apparentemente senza uno scopo.

ALSTAD: Come la vita stessa, noi esseri umani siamo ciò che l'esistenza genera nel suo slancio evolutivo verso una maggiore consapevolezza. La nostra capacità di autoriflessione ci permette

anche di contemplare le meraviglie del cosmo e cercare di comprenderne i misteri.

HENRICKSON: Quindi, sembra che ciò che state essenzialmente proponendo sia una prospettiva diversa, una concezione del mondo alternativa.

ALSTAD: Una concezione del mondo più inclusiva, capace di riformulare le polarizzazioni disfunzionali che ostacolano la nostra evoluzione, può favorire una maggiore chiarezza e una risoluzione più efficace dei problemi che ci affliggono. Offre un contesto in cui le nostre inclinazioni empatiche e altruistiche possono emergere senza entrare in conflitto con l'interesse personale. Le visioni spirituali, nella maggior parte dei casi, abbracciano un ambito piuttosto ristretto: raramente affrontano questioni legate alla sopravvivenza, alla genetica, al genere, ai problemi sociopolitici o alle dinamiche del potere. La nostra prospettiva, invece, integra ambiti solitamente considerati separati, offrendo un quadro di riferimento più completo.

KRAMER: Riteniamo che questa prospettiva rappresenti in modo più accurato la condizione attuale dell'umanità, la natura del processo evolutivo di cui facciamo parte e la nostra lotta per rimanere in sintonia con esso.

ALSTAD: Se consideriamo ciò che siamo, era prevedibile che l'umanità si trovasse in una situazione di pericolo. La buona notizia, però, è che questo stato può essere superato. Personalmente, trovo rassicurante comprendere che la nostra condizione non è il risultato di un errore o di un'aberrazione: al contrario, considerando il nostro stadio di sviluppo, siamo esattamente dove dovremmo essere nel nostro percorso evolutivo. L'umanità sta affrontando una sfida inevitabile, quella che qualsiasi specie evolutiva dimorfica, capace di essere sia premurosa che aggressiva, è destinata ad affrontare. Siamo sopravvissuti alla nostra infanzia e abbiamo prosperato. Ora ci troviamo di fronte alla nostra seconda grande prova: superare l'adolescenza. Possiamo maturare come individui, ma resta da vedere se possiamo farlo come specie. Siamo come orfani nel cosmo, senza

guide o genitori che ci indichino la strada. Dobbiamo imparare da soli come procedere, e dobbiamo farlo insieme.

KRAMER: L'evoluzione procede attraverso l'interazione di forze opposte: la sua dialettica fondamentale è tra creazione e distruzione. Per questo, nel dramma dell'evoluzione siamo sempre in bilico, in continuo equilibrio precario. È una questione di vita o di morte: la posta in gioco non potrebbe essere più alta. Così funziona l'evoluzione. Siamo una specie che, per necessità, lotta per diventare più consapevole. Cambiare direzione e allontanarsi dall'autodistruzione è una sfida ardua, perché i nostri problemi sono profondamente radicati e istituzionalizzati. Tuttavia, abbiamo dalla nostra parte un forte istinto di sopravvivenza, adattabilità, intelligenza, una naturale predisposizione alla socialità e alla cura, e un'immensa creatività. Queste sono tutte fonti realistiche di possibilità a cui possiamo attingere.

HENRICKSON: C'è anche un altro modo di considerare ciò che è in gioco. Quando osservo la bellezza di questo pianeta, e il modo in cui le altre creature viventi dipendono dalla nostra cura, senza considerare il nostro potenziale umano di felicità e gioia, mi sembra che stiamo perdendo davvero molto.

ALSTAD: Sì, c'è una grande tristezza in tutto questo. Ma fortunatamente stanno accadendo anche molte cose positive. La democrazia sta facendo passi da gigante. Le donne e i giovani stanno acquisendo potere. Le persone si stanno unendo per trovare soluzioni e agire. C'è più consapevolezza che mai sulla Terra, e anche più mezzi per diffonderla.

HENRICKSON: Ecco perché ritengo che il vostro lavoro sia particolarmente importante in questo momento. Entrambi i vostri libri, *The Guru Papers* e, soprattutto, il più recente *The Passionate Mind Revisited*, mi hanno aiutato profondamente a guardare con occhi nuovi le sfide che affrontiamo. Mi hanno permesso di comprendere meglio come siamo arrivati alla situazione attuale e come ciascuno di noi possa contribuire al benessere collettivo.

KRAMER: Trattare meglio gli altri e il nostro pianeta non è più soltanto un imperativo morale, che, del resto, non è mai stato davvero sufficiente. Oggi è diventato anche un imperativo dettato dalla necessità.

HENRICKSON: Come se la nostra stessa sopravvivenza dipendesse da questo?

KRAMER e Alstad: Esatto.

Nota: Questo testo è il frutto di un'intervista inedita del 2011 condotta da Gail Henrickson, una scrittrice professionista e consulente di marketing riconosciuta per la sua capacità di sintetizzare, interpretare e comunicare in modo strategico informazioni complesse in diversi ambiti di scrittura. La traduzione è a cura di Massimiliano Sassoli de Bianchi.