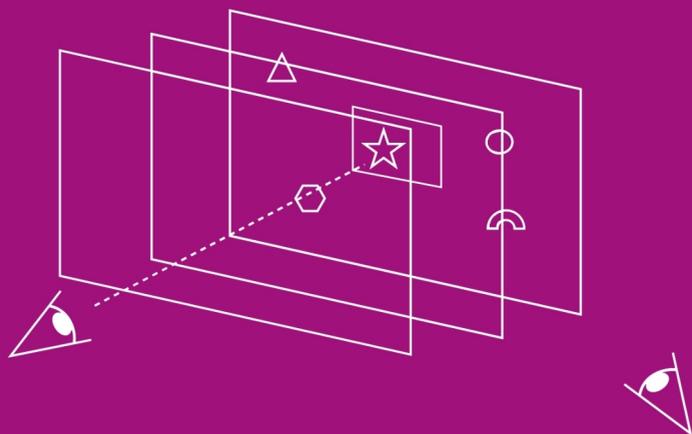


AutoRicerca

3

Rivista di ricerca interiore

Anno 2012



L'Arte di Osservare



autoricerca.com



autoricerca.com

AutoRicerca

No. 3, Anno 2012

AutoRicerca: No. 3, Anno 2012
Editore: Massimiliano Sassoli de Bianchi
Progetto grafico copertina: Paola Patocchi

© 2012 Gli autori (tutti i diritti riservati)

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la fotocopiatura e la digitalizzazione, se non precedentemente autorizzata dall'editore o dagli autori degli articoli, fatta eccezione per brevi passaggi, nell'ambito di discussioni e analisi critiche. In tal caso, la fonte della citazione dovrà sempre essere citata.

AutoRicerca (ISSN 2673-5113) è una pubblicazione del *LAB – Laboratorio di AutoRicerca di Base* (www.autoricerca.ch), c/o *Area 302 SA* (www.area302.ch), via Cadepiano 18, 6917 Barbengo, Svizzera.

INDICE

AVVERTIMENTO	7
EDITORIALE	9
A PROPOSITO DELL'AUTORE	13
ARTICOLO	
L'arte dell'osservazione nella ricerca interiore	15
<i>Massimiliano Sassoli de Bianchi</i>	
A PROPOSITO DI AUTORICERCA	133
NUMERI PRECEDENTI	135



autoricerca.com

AVVERTIMENTO

Le pagine di un libro, siano esse cartacee o elettroniche, possiedono una particolarissima proprietà: sono in grado di accettare ogni varietà di lettere, parole, frasi e illustrazioni, senza mai esprimere una critica, o una disapprovazione. È importante essere pienamente consapevoli di questo fatto, quando percorriamo uno scritto, affinché la lanterna del nostro discernimento possa accompagnare sempre la nostra lettura. Per esplorare nuove possibilità è indubbiamente necessario rimanere aperti mentalmente, ma è ugualmente importante non cedere alla tentazione di assorbire acriticamente tutto quanto ci viene presentato. In altre parole, l'avvertimento è di sottoporre sempre il contenuto delle nostre letture al vaglio del nostro senso critico ed esperienza personale.

L'editore e gli autori degli articoli pubblicati non possono in alcun modo essere ritenuti responsabili circa le conseguenze di un eventuale cambiamento di paradigma indotto dalla lettura dei testi contenuti in questo volume.



autoricerca.com

EDITORIALE

Si è ormai concluso il *2011*, anno indubbiamente movimentato sotto il profilo degli eventi che hanno fatto (e continuano a fare) i titoli dei media di tutto il mondo, scuotendo le coscienze in evoluzione di questo pianeta.

Possiamo ricordare i sollevamenti popolari nel mondo arabo, con la caduta apparente di numerosi regimi totalitari; le diverse anomalie meteorologiche, che hanno sconvolto diversi territori del pianeta; il maremoto di magnitudo 9 che ha sconvolto il Giappone, le cui onde anomale hanno prodotto la più grande sciagura nucleare della nostra storia; l'inizio dell'inevitabile declino delle economie fondate sul debito e sulle speculazioni finanziarie; le proteste giovanili e sociali che stanno dilagando in tutto il mondo...

Insomma, giungiamo all'alba del *2012* sull'onda di eventi che parrebbero confermare il nefasto presagio di una conclusione di stampo apocalittico della nostra storia, come suggerito da una delle – speriamo ultime – pseudo profezie dei nostri tempi, associata nell'immaginario collettivo alla conclusione del calendario mesoamericano dei *Maya*.

Curiosamente però, la parola “Maya” non designa unicamente un'antica cultura del Centro America, ma anche, in lingua sanscrita, il concetto di *illusione*, vale a dire l'inganno insito nel nostro modo abituale di rappresentarci il reale (inteso qui come mondo fenomenico), identificandoci profondamente con le nostre interpretazioni puramente soggettive dello stesso.

Pertanto, possiamo dire che in termini simbolici la fine del calendario Maya ci apre a due possibili scenari: il primo è

quello di continuare a coltivare la nostra rappresentazione infantile e irresponsabile della realtà, figlia della superstizione e dei numerosi condizionamenti che abbiamo ereditato nel corso del nostro passato evolutivo multimillenario. È questo lo scenario suggerito dalle credenze illogiche, dalle profezie autoavveranti, dai meccanismi di autoinganno e di autocorruzione, dalle visioni di parte scambiate per visioni d'insieme, dai punti di vista egocentrici e monodimensionali, dall'immatùrità mascherata da adultità, dal chiacchierio mentale equivocato per attività pensante, dai pregiudizi e preconcetti sprovvisti di fondamento, dal sonno della coscienza confuso per autoconsapevolezza, e via discorrendo.

Quando ci perdiamo in questo scenario, che vibra sulle note del cosiddetto "basso emotivo," non possiamo accedere al reale in quanto tale, ma solo a una falsa raffigurazione dello stesso. Ecco allora che nonostante l'assenza di un qualsivoglia fondamento scientifico, nonostante le smentite geofisiche e astronomiche, nonostante le confutazioni da parte degli studiosi di storia e cultura Maya, perduriamo nel credere a questi improbabili presagi apocalittici, così come un bambino necessita di credere che la soluzione ai propri problemi esistenziali, alla propria mancanza di indipendenza e autonomia, debba per forza originare da qualcosa di esterno, nella fattispecie l'intervento di un grande padre riformatore che porterà giustizia, sicurezza e conoscenza, là dove regna solo ingiustizia, insicurezza e ignoranza.

Beninteso, quando la fatidica data della fine del mondo verrà superata, senza che nulla di ciò che è stato predetto accadrà (come è stato il caso per le innumerevoli "fini del mondo" del nostro passato), ecco che una novella illusione di stampo apocalittico verrà probabilmente creata, *ex-novo* ed *ex-nihilo*, al fine di ridurre il disagio della nostra delusione, delle nostre aspettative infantili, delle nostre resistenze nell'abbracciare con coraggio e responsabilità la nostra evoluzione, delegando ancora una volta a qualche entità esterna, più grande e più potente di noi, il compito della nostra emancipazione.

Nel secondo scenario invece, quello simbolicamente evocato

da una delle accezioni indù della parola Maya, ci apriamo alla possibilità di *penetrarne in profondità il velo*, per usare un'espressione coniata da Arthur Schopenhauer, spingendoci oltre quelle dimensioni di sonno e di sogno che solitamente avvolgono la nostra esistenza. Infatti, questo nostro dormire, o sognare, in senso coscienziale del termine, pur essendo l'espressione di una condizione comune a tutti gli esseri umani, non per questo è da ritenersi una condizione ineluttabile.

Ma per produrre l'attraversamento del grande velo di Maya sono necessari alcuni strumenti. Innanzitutto, dobbiamo divenire coscienti che ciò che abitualmente riteniamo reale non sempre (o meglio, quasi mai) lo è, e che l'illusione è reale solo per chi la ritiene tale.

In secondo luogo, una volta introdotto nel nostro sistema di pensiero questo assunto fondamentale, questo dubbio di base in grado di minare le fondamenta delle nostre false certezze, dobbiamo appropriarci della capacità, del desiderio e della volontà di portare uno sguardo nuovo e disincantato su quella realtà che abbiamo avvolto nel triste manto delle nostre illusioni e false identificazioni.

Lo strumento principe (o principessa) per riuscire in questa nobile impresa è quello dell'*osservazione*. Non a caso infatti, anche nelle moderne discipline scientifiche, che per missione tentano proprio di accedere a una conoscenza che sia la più possibile oggettiva e affidabile, lo strumento osservativo riveste un ruolo del tutto centrale.¹

Ma pur essendoci degli interessanti paralleli tra l'osservazione scientifica e l'osservazione nella ricerca interiore (autoricerca), vi sono anche notevoli differenze. Nell'ambito dell'autoricerca infatti, l'osservazione è uno strumento il cui scopo primario è espandere il livello di coscienza del soggetto, e solo secondariamente quello di consentirgli di acquisire una

¹ Vi rimando a questo proposito al secondo numero di *AutoRicerca*, che illustra un possibile approccio della fisica moderna alla nostra concezione del mondo, tenendo conto anche del ruolo specifico dell'osservatore umano nella costruzione dello stesso.

conoscenza più particolareggiata e articolata del mondo.

L'osservazione nella ricerca interiore è il grande tema di cui ci occuperemo in questo terzo numero di *AutoRicerca*, con un lungo articolo di *Massimiliano Sassoli de Bianchi*. Questo suo scritto, redatto con particolare attenzione didattica, contiene un resoconto dei temi presentati, sia in termini teorici che pratici, nel corso di uno specifico workshop tenutosi al *LAB* (www.labautoricerca.ch), nell'ottobre del 2011, nel quale l'autore ha integrato idee elaborate da diverse guide della ricerca e formazione interiore, in particolar modo *Walter Ferrero* e *Andrea di Terlizzi* (www.accademiahorus.it), *Vittorio Mascherpa* (www.formazioneumana.it), *Byron Katie* (www.thework.com) e *Swami Satyananda Saraswati* (www.yogavision.net).

È anche questa, infatti, una delle funzioni previste della rivista *AutoRicerca*: fornire uno spazio per accogliere i diversi "compendi teorico-pratici" dei seminari formativi offerti nel quadro delle attività del *LAB*, così come già è stato il caso con il primo numero, dedicato allo *Stato Vibrazionale*, i cui contenuti hanno costituito il supporto didattico del workshop di *Energosomatica*, tenutosi nel marzo del 2011.

E così mi auguro avverrà ancora in futuro, in occasione dei nuovi lavori che verranno offerti dal laboratorio.

Concludo questo mio breve editoriale augurando a tutti voi, lettori di *AutoRicerca*, le migliori energie per il 2012, all'insegna della lucidità mentale e di un sempre maggiore apporto di *sinropia* nelle vostre vite. Vi auguro altresì una buona lettura e studio dell'interessante materiale contenuto in questo numero e, soprattutto, un'elettrizzante pratica dell'arte e scienza dell'osservazione!

L'Editore

A PROPOSITO DELL'AUTORE

Massimiliano Sassoli de Bianchi ha compiuto studi nel campo della fisica teorica, conseguendo il titolo di docteur ès sciences (PhD) presso l'École Polytechnique Fédérale di Losanna, con una tesi sulle osservabili temporali in meccanica quantistica. Oltre alla ricerca scientifica, si interessa di ricerca interiore (autoricerca), promuovendo una visione multiesistenziale e multidimensionale dell'evoluzione umana. Ha scritto saggi, testi di divulgazione scientifica, racconti per ragazzi, e ha pubblicato numerosi articoli specialistici in riviste di livello internazionale, sia nel campo della fisica che in quello dello studio della coscienza. È membro a vita dell'American Physical Society, dell'American Association of Physics Teachers, oltre che membro della Society for Scientific Exploration e dell'International Academy of Consciousness. Attualmente dirige il Laboratorio di Autoricerca di Base (LAB), in Svizzera, ed è l'editore della rivista *AutoRicerca*. Per maggiori informazioni: www.massimilianosassolidebianchi.ch.



autoricerca.com

L'ARTE DELL'OSSERVAZIONE NELLA RICERCA INTERIORE

Massimiliano Sassoli de Bianchi

RIASSUNTO. La capacità di osservare la realtà per ciò che è, e non per ciò che riteniamo debba essere, è essenziale per la nostra progressione interiore. Purtroppo, il processo di osservazione si arresta molto presto nella nostra vita, e così anche il nostro apprendimento, la nostra crescita e la nostra evoluzione. Viviamo allora, senza rendercene conto, entro i confini ristretti di una mappa creata nei primi anni della nostra esistenza, che troppo spesso confondiamo con il territorio. Per uscire da questa impasse evolutiva, l'unica soluzione è re-imparare a osservare. L'osservazione è un processo attivo e consapevole, il cui sviluppo necessita di un allenamento specifico. Solitamente però, ci troviamo in uno stato passivo, meccanico, inconsapevole, caratterizzato da una totale assenza di osservazione. Grazie al potente strumento dell'osservazione, possiamo accedere a informazioni più oggettive su noi stessi, gli altri e la realtà che ci circonda, ottimizzando e accelerando il nostro percorso evolutivo. Ma che cosa significa osservare, e qual è il livello della nostra osservazione? Purtroppo, ciò che solitamente definiamo "osservazione," altro non è che una semplice attivazione mentale, spesso reattiva e inconsapevole, che nulla ha a che fare con questo importante strumento di indagine del reale, che richiede molta energia e consapevolezza. Esistono diversi livelli di osservazione, associati ad altrettanti livelli di consapevolezza. Esercitarsi nell'arte (e nella scienza) dell'osservazione significa pertanto accedere a stati di coscienza

più dilatati, non ordinari, acquisendo progressivamente un maggiore dominio di sé, del proprio ambiente e della propria vita.

In questo lavoro presentiamo alcuni elementi di base dell'arte osservativa, così come descritti ed esplorati nel corso di un seminario teorico-pratico sull'arte dell'osservazione, tenutosi presso il "Laboratorio di Autoricerca di Base" (www.labautoricerca.ch) nei giorni 8-9 ottobre 2011. Il presente scritto trae in (buona) parte ispirazione da quanto presentato da Walter Ferrero e Andrea Di Terlizzi, nel corso di un "Laboratorio sperimentale di tecnologia interiore" tenutosi a Tropolach (Carinzia), nei giorni 17-21 novembre 2010. Naturalmente, ogni errore tecnico, o di interpretazione, delle idee qui di seguito esposte è da imputare unicamente allo scrivente, e non ai summenzionati autori. Il lettore è inoltre incoraggiato ad approfondire queste idee d'avanguardia non solo prendendo conoscenza dei testi originali (in particolar modo: [FER, 2007, 2010], [MAG, 2008], [MAS, 1999], [Q1, IEAU], [Q2, IEAU]; vedi la bibliografia), ma anche, possibilmente, partecipando alle numerose proposte formative guidate dai summenzionati autori, nell'ambito dell'accademia per lo sviluppo del potenziale umano da loro diretta (www.accademiahorus.it).



CONTENUTO

I. Che cosa non è osservare	19
II. L'importanza della descrizione	21
III. L'interpretazione interrompe l'osservazione	23
IV. Percezione, integrazione e rappresentazione	26
V. La mappa non è il territorio	30
VI. L'indagine	36
VII. The Work (Il Lavoro)	39
VIII. Il problema della dissonanza cognitiva	45
IX. Profezie autoavveranti	50
X. L'importanza del dubbio	52
XI. Tornare a osservare	53
XII. Gli stati meccanici di non-osservazione	58
XIII. L'inganno della continuità di coscienza	64
XIV. L'inganno di un "io" permanente	66
XV. Resistere al sonno	69
XVI. Livello 1: osservazione soggettiva	70
XVII. Livello 2: osservazione inter-soggettiva	79
XVIII. Livello 3: osservazione trans-soggettiva	93
XIX. La metafora degli schermi	106
XX. Le tre osservazioni dal punto di vista dei centri	108
XXI. Quarta e quinta osservazione	110
XXII. In conclusione	114
<i>Appendice: meditazione guidata</i>	117
<i>Bibliografia</i>	131



autoricerca.com

I. CHE COSA NON È OSSERVARE

LO STUDIO DELL'OSSERVAZIONE RAPPRESENTA UN MOMENTO CENTRALE DELLA FORMAZIONE INTERIORE. NULLA PUÒ ESSERE OTTENUTO SENZA UN'ATTENZIONE CONSAPEVOLE. TUTTO PUÒ ESSERE REALIZZATO ATTRAVERSO LA CAPACITÀ DI OSSERVARE. [W. FERRERO & A. DI TERLIZZI]

Alcuni lettori hanno forse avuto occasione di vedere alcuni divertenti spot pubblicitari di un'azienda americana, il cui slogan era "don't judge too quickly, we won't" (non giudicate troppo in fretta, noi non lo faremo), che sono circolati in rete per un certo tempo. In questi spot si vedevano delle scenette che si prestavano a dei facili fraintendimenti. Tali equivoci erano però possibili unicamente perché chi si trovava ad "osservare" la scena, di fatto non la stava realmente osservando, ma solo *interpretando*. Ecco tre esempi tratti da questi divertenti spot:

Esempio 1: In un volo intercontinentale, mentre tutti dormono, una signora con la gonna si alza per raggiungere il bagno. Mentre cerca di scavalcare l'uomo che dorme sulla poltrona adiacente, per accedere al corridoio, una forte turbolenza le fa perdere l'equilibrio; si aggrappa così all'uomo, ritrovandosi cavalcioni sulle sue gambe, con la gonna sollevata. Tra l'altro, per il sobbalzo, le si apre uno dei bottoncini della camicetta, lasciando intravedere un seno prosperoso. In quello stesso momento, si accendono le luci (come solitamente avviene quando ci sono forti turbolenze) e gli altri passeggeri, svegliatisi di soprassalto, osservano increduli la scena, o meglio... la interpretano!

Esempio 2: È sera tardi, è già buio, e un padre sta accompagnando le figlie a un concerto. Le ragazze, che per l'occasione sono vestite con abiti piuttosto appariscenti, chiedono al padre di fermarsi con l'auto di fronte a un negozio, per comprare delle gomme da masticare. Il genitore resta in macchina ad aspettarle, ma mentre le figlie stanno per entrare, dal finestrino le richiama, tendendo loro alcune banconote per

pagare le gomme. Una delle figlie si avvicina allora al finestrino dell'auto, dalla parte del passeggero, mentre le altre due l'aspettano sul marciapiede, allungandosi verso il padre per afferrare le banconote. Proprio in quel momento, arriva la pattuglia di polizia, che osserva la scena, o meglio... la interpreta!

Esempio 3: Un uomo sta passeggiando nel parco col suo cane al guinzaglio, mangiando una gustosa barretta al cioccolato. Il cane però dà un forte strattone al guinzaglio, facendogli cadere la barretta di cioccolato, proprio in prossimità delle sue zampe posteriori. Con la carta dell'imbballaggio, l'uomo raccoglie la barretta con cura, la osserva con attenzione, per vedere se si è sporcata, poi, con soddisfazione, la mangia, a piccoli morsi, mentre i passanti, sbigottiti, osservano la scena, o meglio... la interpretano!

Il punto importante da comprendere attraverso queste scenette, che sono ovviamente delle piccole caricature, è che ogni volta che, anziché osservare, interpretiamo, senza avere precedentemente osservato a sufficienza, o con sufficiente attenzione e qualità, abbiamo accesso a una realtà illusoria, che nulla ha a che fare con la realtà dei fatti. In altre parole:

OSSERVARE NON È INTERPRETARE.

Quando interpretiamo, spieghiamo, diamo un significato, giudichiamo, valutiamo, ecc., non stiamo più osservando: stiamo costruendo una teoria sugli eventi, il più delle volte basata sui nostri preconcetti, cioè su come noi riteniamo debbano essere le cose, e non su come di fatto esse siano. In altre parole, la vera osservazione non utilizza il giudizio e non si avvale di dati soggettivi, ma utilizza ampiamente la descrizione e si avvale di dati oggettivi (da intendere qui nel senso di inter-soggettivi).

Con questo non si vuole certo affermare che analizzare, interpretare e spiegare i dati in provenienza dal reale sarebbe un'attività controproducente, quindi da evitare. Tutt'altro. La

scienza ad esempio, fonda parte della sua attività proprio sulla costruzione di teorie (dette teorie scientifiche) che altro non sono se non delle elaborate spiegazioni e interpretazioni. Ma una cosa è fornire analisi e spiegazioni quando queste sono precedute da un'attenta e accurata osservazione, che ha permesso di fornire elementi sufficientemente oggettivi, e altra cosa è giungere velocemente a conclusioni errate, senza fondamento, che ci impediscono di cogliere la vera natura dei fenomeni osservati.

Inoltre, una cosa è offrire una spiegazione mantenendo ben distinto il livello osservativo da quello interpretativo, e altra cosa è confondere allegramente questi due livelli di indagine.

L'osservazione, così come intesa nell'ambito della ricerca interiore (ma non solo), vuole essere una raccolta e registrazione di informazioni che siano le più possibili oggettive e complete, ampiamente condivisibili, e non una creazione di ipotesi e speculazioni scambiate per evidenze.

Si tratta cioè di offrire una descrizione neutra e spassionata, senza preconcetti e distorsioni, ad ampio raggio, dei diversi fenomeni in provenienza sia dal mondo esteriore che dal mondo interiore (auto-osservazione). Il che significa, tra le altre cose, che:

LA VERA OSSERVAZIONE È SENZA UNO SCOPO.

La vera osservazione è un processo che si avvale di dati oggettivi, non di "dati" soggettivi, che si interessa più al *come*, al *dove* e al *quando*, che al perché; è un processo *senza uno scopo predeterminato*, se non quello dell'osservazione stessa, che avviene sempre nel *qui-e-ora*, accettando tutto ciò che c'è, senza mai negare l'evidenza, senza creare associazioni gratuite con eventi del passato, o aspettative sul futuro.

II. L'IMPORTANZA DELLA DESCRIZIONE

Qui di seguito potrete leggere una descrizione di un particolare oggetto (tratta da [MAS, 1999], pagina 49), il cui nome è *táo táy*. Si tratta di un oggetto che secondo alcuni

futurologi anticonformisti, negli anni a venire sarà sempre più diffuso sul pianeta. Ora, quello che vi suggeriamo di fare, mentre leggete la descrizione, è di provare semplicemente a immaginare l'oggetto in questione.

“Immaginate un oggetto approssimativamente di forma sferica, con un diametro di circa dodici centimetri, depresso ai due poli in modo non uniforme, così che la depressione al polo superiore appare più aperta e graduale, e quella al polo inferiore più chiusa e marcata. Il suo colore è rosso carminio, con striature che portano a sfumature nell'arancione scuro e nel verde oliva, soprattutto in corrispondenza del polo inferiore, dove, al fondo della depressione, cinque piccoli lembi di forma irregolarmente triangolare disegnano l'accesso a un minuscolo cratere di circa mezzo centimetro di profondità. Dal fondo della fossa intorno al polo superiore, invece, si eleva un cilindro sottile di circa due centimetri di lunghezza e due millimetri di diametro, di un colore che dal grigio polvere sfuma al rosso mattone opaco. La superficie dell'oggetto, nel suo insieme, invece, appare lucida al punto che, a tratti, riflette debolmente la luce.”

Siete riusciti a visualizzare questo particolare oggetto, denominato *táo tây* in lingua vietnamita? Prima di dirvi che cos'è esattamente *táo tây* (per chi non l'avesse ancora scoperto), vediamo di spiegare esattamente che cosa abbiamo appena fatto. Vi abbiamo fornito un *contenitore* con una specifica *etichetta*, che riporta il nome *táo tây*: un nome in lingua vietnamita che abbiamo ipotizzato il lettore non conosca. Oltre all'etichetta associata a quel contenitore, vi abbiamo descritto il suo contenuto, con notevole dovizia di particolari.

Ora, poiché non conoscete il significato di quel nome, ossia, non conoscete il contenuto del contenitore a cui la parola (cioè il concetto) *táo tây* è associata, avete dovuto prestare tutta la vostra *attenzione* alla nostra descrizione, che ha richiesto un consistente numero di parole! Avremmo però potuto risparmiarvi lo sforzo, semplicemente dicendovi di: *immaginare una mela!*

In tal caso però, vi avremmo fornito un contenitore vuoto, con un'etichetta che riporta un semplice nome: "mela." Un nome che voi conoscete bene, o ritenete di conoscere bene, cosicché il contenuto di quel contenitore lo avreste messo voi, non noi. E lo avreste fatto sulla base di tutto ciò che quella parola è in grado di evocare in voi: ricordi, immagini, sensazioni, impressioni, esperienze, vissuti, ecc.

Ma quella mela, che voi avreste immaginato sulla base del vostro vissuto soggettivo, e del contesto attuale in cui vi trovate, non sarebbe certo stata la mela a cui pensavamo noi, pronunciando quella parola. Noi ad esempio, avremmo potuto pensare a una mela molto verde, piccola e aspra (perché magari non ci piacciono le mele), mentre voi avreste forse immaginato una mela succosa, grande e rossa (perché probabilmente le adorate, o da piccoli avete ascoltato molte fiabe). In altre parole, non avreste osservato lo stesso nostro oggetto: avreste osservato la vostra mela, non la mela che avremmo osservato noi!

Ci sono quindi due scatole, che riportano la stessa etichetta, con la stessa dicitura, ma il contenuto di queste due scatole può essere assai differente, tanto da rendere la comunicazione tra le due persone, in talune circostanze, totalmente illusoria.

Il più delle volte, quando due persone comunicano, non comunicano sugli stessi contenuti: utilizzano nella loro comunicazione etichette che riportano sì gli stessi nomi, ma che contengono per i singoli interlocutori descrizioni e vissuti totalmente differenti. La comunicazione non è in tal senso oggettiva: vi è la presunzione di dialogare su basi comuni, ma è solo una triste illusione. E lo stesso resta vero quando comunichiamo con noi stessi, cioè con le nostre numerose parti psicologiche. Infatti, non tutti i nostri "io" interiori associano la stessa descrizione e lo stesso significato a una particolare etichetta.

III. L'INTERPRETAZIONE INTERROMPE L'OSSERVAZIONE

Qui di seguito potrete leggere un'altra descrizione (sempre tratta dal libretto [MAS, 1999], pagina 56, che è una vera

“chicca,” di cui non possiamo che raccomandare la lettura):

“Siete avvolti nella nebbia. A poca distanza da voi si profila una sagoma confusa dai contorni indistinti. Aguzzate la vista, tendete le orecchie: tutti i vostri sensi sono allertati mentre cercate di cogliere ogni dettaglio, ogni minimo indizio, ogni possibile dato su quella forma che avanza verso di voi. Ancora pochi attimi di angosciata incertezza e finalmente qualche particolare sembra delinearci in maniera più chiara: ecco le zampe, le orecchie dritte, la lunga coda, le chiazze nere e bianche del mantello... ‘Ralfie, stupidone, mi hai fatto quasi venire un colpo...! Vien qui bello!’

Con una secca scrollata delle spalle possenti, l'immondo licanthropo si liberò dei brandelli di pelle chiazzata che si era malamente buttato sul dorso, e si preparò al balzo con un ringhio sommesso di feroce eccitazione: il cane aveva lottato fino all'ultimo, ma questo bipede barcollante non avrebbe retto al primo assalto delle sue zanne affilate...”

Come si evince dalla lettura del summenzionato passaggio, non appena pensiamo di riconoscere un oggetto, cioè passiamo dall'osservazione dell'oggetto alla sua *rappresentazione*, che è figlia della nostra interpretazione, automaticamente cessiamo di osservare, perché riteniamo di sapere già di che cosa si tratti. In altre parole, quando riconosciamo (o meglio, pensiamo di riconoscere) una cosa, smettiamo di osservarla (qualora l'avessimo mai osservata).

QUANDO INTERPRETIAMO CESSIAMO DI OSSERVARE.

Possiamo renderci conto di questo fatto incontrovertibile provando a disegnare il nostro orologio, o il nostro telefonino, con tutta la dovizia possibile di particolari, paragonando poi il nostro disegno con l'oggetto reale. Facilmente, molti elementi non verranno rappresentati correttamente (posizione, dimensione, funzione), o del tutto, mentre altri non troveranno nessuna corrispondenza con l'oggetto reale (un tasto che non esiste, un particolare appartenente a un altro oggetto, con cui ci

siamo confusi, ecc).

Quindi, anche quando si tratta di un oggetto molto comune, che guardiamo numerose volte al giorno, tutti i giorni, commettiamo errori grossolani nella sua descrizione. Questo dimostra che in generale non siamo abituati ad osservare in modo accurato e particolareggiato, nemmeno (soprattutto?) ciò che abbiamo quotidianamente davanti al naso.

Si potrebbe obiettare che si tratta solo di un problema di memoria. Ma è la memoria ad essere scarsa oppure, mancando l'osservazione, la memoria non ha potuto registrare i dati in entrata? Naturalmente, esistono individui con doti di memoria innate, fuori del comune, o comunque superiori alla media, come ad esempio certe forme di memoria fotografica, per non parlare della memoria *eidetica* (assai rara) dove la persona è in grado di vedere mentalmente un oggetto precedentemente osservato come se ancora si trovasse davanti ai propri occhi, con tutta la complessità dei dettagli.

Non è nostra intenzione in questa sede discutere di queste abilità non ordinarie, che si manifestano a volte in modo piuttosto discontinuo in uno stesso individuo (spesso nell'infanzia, per poi scomparire nell'età adulta e magari ricomparire in età più avanzata), a volte in associazione con altre abilità, come la *sinestesia*, o la capacità nel decodificare particolari strutture in seguito a un allenamento specifico e continuativo (come in alcuni giocatori di scacchi), o allora in associazioni a determinate condizioni, come la *sindrome di Asperger* o l'*autismo*. Quello che ci interessa qui sottolineare è semplicemente il fatto autoevidente che:

IN ASSENZA DI OSSERVAZIONE
NON CI PUÒ ESSERE MEMORIZZAZIONE.

In altre parole, la qualità dell'osservazione andrà necessariamente a determinare la qualità della memorizzazione, indipendentemente dalle abilità specifiche dell'individuo che sta osservando. Pertanto, anche le persone con le capacità di memorizzazione più sorprendenti vedranno la loro abilità venire

meno se non saranno in grado di padroneggiare, in un modo o nell'altro, il processo osservativo.

IV. PERCEZIONE, INTEGRAZIONE E RAPPRESENTAZIONE

CI SONO SOLO TRE COSE CHE FACCIAMO VERAMENTE NELLA VITA: STIAMO SEDUTI, IN PIEDI, OPPURE SDRAIATI. TUTTO IL RESTO È UNA STORIA. [KATIE BYRON]

Abbiamo evidenziato che osservare non è interpretare. L'interpretazione (analisi, spiegazione, decifrazione, ecc.) dei dati e l'osservazione dei dati sono processi del tutto differenti. Per dipanare ogni possibile confusione tra osservazione e interpretazione, è importante poter distinguere 3 processi fondamentali, la cui logica è del tutto differente. Nella misura in cui saremo in grado di operare tale distinguo, avremo in mano una chiave per comprendere il funzionamento di uno degli strumenti più sofisticati di cui noi esseri umani siamo dotati, che è quello della nostra mente razionale, la quale, purtroppo, solitamente non usiamo assolutamente in modo razionale.

Questi 3 processi sono: (1) *input*; (2) *elaborazione*; (3) *output*. L'input è ciò che, grosso modo, solitamente chiamiamo *percezione*. L'elaborazione è invece tipicamente un processo di *integrazione* dei dati. Infine, l'output, è ciò che abitualmente chiamiamo *rappresentazione*. Per spiegare di che cosa si tratta, faremo uso di un esempio specifico, molto semplice, che è il seguente (seguiamo qui, praticamente passo a passo, l'analisi presentata in [MAS, 1999]). Osservate:



Ora chiedetevi: è un dato percepibile? Che colore ha? Che sapore ha? Se a queste domande avete risposto evocando i colori e sapori tipici di una mela, vi ricordiamo che al momento

siamo ancora al livello di *input dati*: il colore è nero su bianco e il sapore è quello tipico dell'inchiostro (se state leggendo questo articolo in un volume cartaceo) o del vetro (se lo state leggendo sullo schermo di un computer)!

La prima fase di acquisizione dati – input – si limita a percepire alcuni aspetti della realtà circostante. Non vi è ancora alcun elemento di interpretazione. Una volta avvenuta la percezione, nella fattispecie della parola “mela,” ha luogo un’elaborazione dei dati. In questo caso, la parola viene decodificata sulla base della nostra conoscenza della lingua italiana (mela = frutto dell’albero del melo, ecc).

Siamo però ancora a un livello astratto, puramente concettuale. Avete colto il significato della parola, ma la parola non è ancora divenuta un oggetto concreto per voi, con una grandezza, un colore, un gusto, ecc. Affinché questo possa avvenire, è necessario che il dato percepito, cioè la parola mela con il suo significato specifico nell’ambito della lingua italiana, vada a *integrarsi* con le nostre banche dati mnemoniche, cioè con le esperienze che abbiamo precedentemente avuto in relazione alla categoria di oggetti denominata “mela.” Un’integrazione che verrà modulata anche in funzione dei dati contestuali del momento.

Da questo processo integrativo, che metterà il dato in entrata (la parola mela) in relazione con altri dati contenuti nelle nostre banche interne, emergerà una *rappresentazione* specifica dell’oggetto. In altre parole, il risultato del processo di percezione, seguito dal nostro personalissimo processo di integrazione, darà luogo a una rappresentazione specifica dei dati in entrata, che assumeranno nella nostra mente un’apparenza reale, nel senso di concreta. Nella fattispecie, diventeranno una mela specifica e un insieme di impressioni ad essa collegate.

Come potete però immaginare, in questo processo di integrazione, e susseguente rappresentazione, entra in gioco la *pura soggettività*. Le diverse persone che osservano la parola mela si rappresenteranno mele totalmente diverse, che dipenderanno dalle loro storie specifiche, fatte di particolari

idiosincrasie, predilezioni o indifferenze in relazione a questo frutto. Ma forse vi state chiedendo:

Perché mai tutto questo costituirebbe un problema?

Ebbene, costituisce un problema perché la maggioranza delle persone non è solitamente consapevole di questo processo. Quindi, quando “osservano” una mela, non si rendono conto che non stanno osservando quella mela, ma la loro personalissima rappresentazione di una mela! Infatti, il processo di integrazione avviene in modo molto rapido, e perlopiù inconsapevole, cosicché la mela che giunge alla vostra consapevolezza, e che ritenete di osservare, è già una rappresentazione molto soggettiva della mela reale.

Nell’esempio proposto abbiamo usato la parola “mela,” anziché una mela vera, affinché il processo di integrazione e rappresentazione risultasse più evidente. Ma avremmo potuto usare anche una mela vera, in quanto, solitamente, non appena riconosciamo un oggetto, cioè non appena riconosciamo l’etichetta che lo contraddistingue, subito apriamo il contenitore associato a quell’etichetta (ed eventualmente altri contenitori a essa collegati) per andare a pescare una rappresentazione specifica di quell’oggetto, che verrà modulata anche in funzione del contesto che stiamo vivendo.

Quindi, raramente la nostra rappresentazione è il frutto di un’osservazione oggettiva, che i dati in entrata siano puramente simbolici, come una parola o un pensiero, o concreti, come una mela vera.

CIÒ CHE SOLITAMENTE OSSERVIAMO NON È LA REALTÀ,
MA LA NOSTRA RAPPRESENTAZIONE DELLA REALTÀ.

Vediamo due persone che parlano ad alta voce, e subito parte la rappresentazione/interpretazione, che ci fa credere che ad esempio stiano litigando, quando magari sono solo un po’ duri di orecchi, o sono persone che amano esprimersi con una certa enfasi. Ogni altro dato in provenienza dall’esterno verrà allora letto all’interno di tale particolare rappresentazione dei fatti, che solitamente poco o nulla avrà a che fare con gli stessi.

Naturalmente, non stiamo qui suggerendo che i processi di integrazione e rappresentazione, che sono alla base della nostra soggettività, siano processi inutili, o sistematicamente controproducenti, quindi da evitare. Tutt'altro. La più parte dei contenuti delle nostre rappresentazioni sono indubbiamente molto utili, non solo per la nostra sopravvivenza, ma anche perché esprimono tutta la ricchezza del nostro personale punto di vista sulle cose, frutto della nostra specifica esperienza di vita, della nostra particolare sensibilità, della nostra unicità, delle caratteristiche della nostra traiettoria evolutiva, ecc.

Quando passeggiate per le grandi foreste di conifere del Canada e vi imbattete in un *grizzly* (*ursus arctos horribilis*), quello che vedete non è un "orso pericoloso," ma un "mammifero" le cui caratteristiche specifiche vi permettono, grazie ad un adeguato processo di integrazione e successiva rappresentazione, di raffigurarvi come "animale molto pericoloso per l'uomo, capace di aggressioni anche mortali." Ed è proprio grazie a questa opportuna rappresentazione che sarete in grado di attuare quei comportamenti che forse vi salveranno la vita.

Insomma, il problema non è l'integrazione e susseguente rappresentazione dei dati in entrata, quanto la mancata distinzione tra i diversi processi, che ci porta a confondere i dati grezzi, primari, in entrata, con i dati in uscita, cioè l'osservazione con l'interpretazione. Poiché se è vero che in numerose circostanze la corretta interpretazione dei dati in entrata ci salva la vita, in numerose altre, quando è il frutto di un pregiudizio incompatibile con la realtà, ci mette in seri pasticci.

Nota. È importante comunque osservare che la summenzionata distinzione tra percezione, integrazione e rappresentazione è il frutto di una semplificazione. Infatti, ciò che abitualmente chiamiamo percezione, e che abbiamo qui inteso come quella funzione che ci consente di accedere a "ciò che è" (inteso anche nel senso di "ciò che c'è"), è ovviamente un fenomeno complesso, conseguenza di numerosi sottoprocessi automatici e inconsci di integrazione e rappresentazione. Infatti, la percezione è quel processo psicofisico che opera una sintesi tra i dati sensoriali (e

parasensoriali) in entrata, conferendogli la possibilità di un significato. Un po' come il sistema operativo del nostro computer, che traduce il linguaggio macchina in qualcosa che possiamo comprendere. Quindi, anche nelle percezioni più basiche è sempre presente, inevitabilmente, un certo livello di decifrazione e riorganizzazione dei dati grezzi in entrata in un'esperienza complessa, che è il frutto di un processo multiplo di successive rielaborazioni delle informazioni, da parte dell'intero nostro organismo. Questo per dire che ci sono numerosi sottolivelli di elaborazione, molti dei quali si esplicano al di fuori della nostra possibilità di controllo. Ed è solo l'ultimo di questi livelli a produrre quell'input (che di fatto è già un output) che noi chiamiamo genericamente percezione e di cui possiamo cominciare ad occuparci nella nostra ri-educazione all'arte dell'osservazione.

V. LA MAPPA NON È IL TERRITORIO

CIASCUNO PORTA CON SÉ LA PROPRIA CONCEZIONE DEL MONDO, DI CUI NON CI SI PUÒ DISFARE TANTO FACILMENTE. BISOGNA BENE, PER ESEMPIO, CHE NOI CI SERVIAMO DEL LINGUAGGIO, E IL NOSTRO LINGUAGGIO È IMPASTATO DI IDEE PRECONCETTE: NON PUÒ ESSERLO D'ALTRO. SOLO CHE ESSE SONO IDEE PRECONCETTE INCOSCIENTI, MILLE VOLTE PIÙ PERICOLOSE DELLE ALTRE. [H. POINCARÉ]

Una rappresentazione, come abbiamo spiegato, è ciò che è contenuto in un contenitore che riporta una particolare etichetta (con scritto il nome, o il titolo del contenitore), ossia la nostra rappresentazione soggettiva di un particolare oggetto, situazione, parola, aggregato di impressioni, ecc, quale conseguenza delle nostre esperienze passate, aspirazioni future e del contesto in cui tali elementi vengono esperiti o evocati.

L'insieme delle nostre rappresentazioni costituisce una vera e propria *mappa* della nostra realtà (mappa intesa non solo nel senso di descrizione, ma anche e soprattutto di interpretazione, di spiegazione, di teoria, di insieme di idee preconcette, di

ipotesi più o meno confermate, ecc).

Il problema è che abitualmente non osserviamo il territorio, ma unicamente la nostra personale mappa del territorio, senza però esserne del tutto consapevoli. Ce ne andiamo in giro con la mappa davanti al naso! Percorriamo il territorio mentre i nostri “occhi” sono rivolti unicamente alla mappa. Cosicché, quando ad esempio incontriamo un muro che è presente nel territorio ma non è contemplato dalla nostra mappa... badabum!

Il primo problema da risolvere è quindi un problema di consapevolezza. Dobbiamo divenire consapevoli che l'insieme delle nostre rappresentazioni, che risultano dai nostri processi percettivi e integrativi, vanno a costituire una mappa soggettiva della realtà, cioè una rappresentazione della stessa, per mezzo della quale ci orientiamo (o meglio, spesso ci disorientiamo!). E dobbiamo divenire consapevoli che:

LA MAPPA NON È IL TERRITORIO.

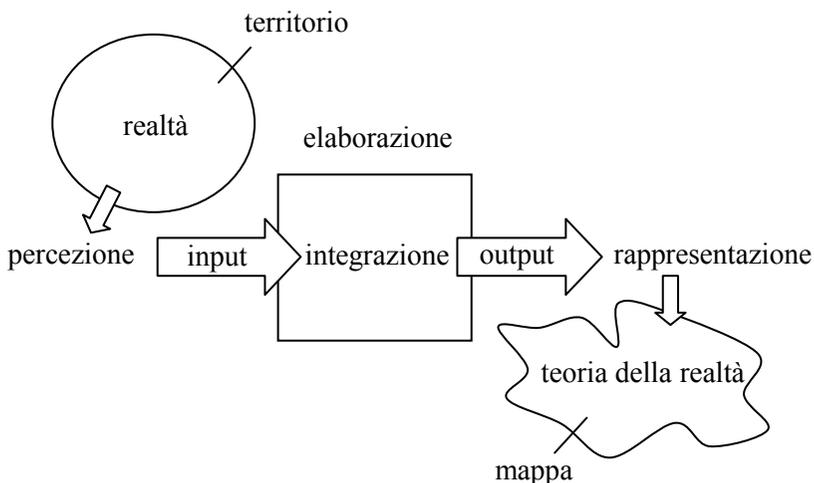


Figura 1. Rappresentazione schematica delle tre fasi di input (percezione), elaborazione (integrazione) e output (rappresentazione), che mettono in relazione il territorio (la realtà) con la mappa (la teoria della realtà).

Le mappe differiscono da persona a persona: sono entità altamente soggettive e in quanto tali non andrebbero mai confuse con il territorio, cioè con la realtà oggettiva, a cui possiamo sempre tornare, tramite lo strumento di una vera osservazione. Ciò che dobbiamo sempre tenere a mente è che:

LA RAPPRESENTAZIONE NON È LA PERCEZIONE.

Tra questi due processi infatti, ha avuto luogo un processo intermedio, di *integrazione* (o elaborazione), che è anche, inevitabilmente, un processo di *deformazione* e *filtrazione*! Pertanto, se prendiamo coscienza che la mappa non è il territorio, che la nostra *teoria della realtà* non è la *realtà*, che ciò che consideriamo essere la nostra storia non necessariamente riproduce in modo oggettivo gli eventi della nostra vita, ci apriamo alla possibilità di:

- *Correggere* la mappa là dove riporta informazioni manifestamente errate, deformazioni, ecc.
- *Completare* la nostra mappa, scoprendo ad esempio le numerose cancellazioni, mancate osservazioni, ecc.

In altre parole, ci apriamo alla possibilità di rovesciare il meccanismo perverso che ci porta a leggere il territorio sulla base unicamente della nostra mappa (cosicché se qualcosa non è nella mappa, nemmeno può esistere nel territorio!), anziché leggere la mappa sulla base del territorio (come facevano i primi esploratori, che disegnavano per l'appunto le prime mappe).

Osservare, o meglio tornare ad osservare per davvero, è ciò che ci permette di completare e correggere la nostra mappa, al fine di renderla strutturalmente più simile alla realtà, quindi davvero utile al nostro percorso evolutivo. Tutto questo richiede però di aprirsi a un processo di *ricerca* e *autoricerca*.

Facciamo alcuni esempi significativi di deformazioni indotte da una rappresentazione inadeguata della realtà.

Esempio 1. I bambini, come è noto, disegnano sé stessi e i

propri genitori in dimensioni che corrispondono alla loro percezione tipicamente affettiva, e non alle dimensioni fisiche reali degli stessi.

Esempio 2. Esperienze intense vengono solitamente ricordate a colori più forti (da cui l'espressione "a tinte forti," come metafora di esperienze particolarmente ricche sul piano emotivo).

Esempio 3. Nella PNL, o in altre metodologie di riprogrammazione, sono numerose le tecniche impiegate che lavorano, per l'appunto, sul livello della rappresentazione. Ossia, partendo dalla rappresentazione disfunzionale del paziente, da cui solitamente questi si sente minacciato, il terapeuta lo invita a manipolarla, in modo da renderla meno minacciosa. Ad esempio, riducendo la dimensione di un'immagine associata a una particolare rappresentazione. E poiché le rappresentazioni vengono scambiate per vere e proprie percezioni (gli occhi del paziente sono fissi sulla mappa, non sul territorio), manipolando la rappresentazione cambia anche la percezione da parte del paziente del suo problema. Ovviamente, per quanto certi interventi psicoterapeutici "sulla mappa" possano essere indubbiamente utili in situazioni di emergenza, un cambiamento stabile potrà prodursi solo nella misura in cui l'individuo imparerà a distinguere propriamente la mappa dal territorio, cioè imparerà a diventare un bravo "psicocartografo," perfettamente autonomo e indipendente.

Esempio 4. Emblematico è il caso delle illusioni ottiche, dove la particolare mappa che ci induce in errore è quella che abbiamo ereditato a livello genetico, integrata nelle nostre stesse circuitazioni nervose. Anche le nostre rappresentazioni cerebrali costituiscono infatti dei modelli di realtà, che abbiamo costruito nel corso della nostra evoluzione biologica, sulla base delle nostre interazioni con l'ambiente, in milioni di anni. Questi modelli, per quanto estremamente efficaci ai fini della nostra sopravvivenza, non sono certo esenti da limitazioni. Le illusioni ottiche, ad esempio quelle relative ai contrasti luminosi (o cromatici), illustrano perfettamente i limiti delle nostre

rappresentazioni, quando si tratta di leggere in modo obiettivo i dati in provenienza dal reale. A titolo di esempio, possiamo considerare quello di una scacchiera, che è un oggetto che riconosciamo facilmente e sappiamo essere costituito da un'alternanza di quadrati chiari e scuri. Quando vediamo una scacchiera, questa viene subito riconosciuta e integrata, quindi ricreata in quanto rappresentazione. Questo ci porta immediatamente a vedere quello che la scacchiera *dovrebbe essere*, in quanto scacchiera, e non quello che quella particolare scacchiera è, magari non una vera scacchiera.

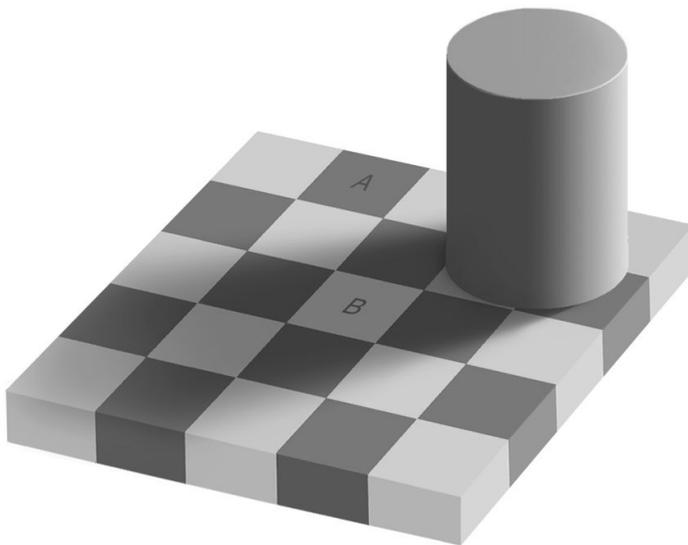


Figura 2. Scacchiera con cilindro che proietta un'ombra (E. H. Adelson, 1995). La gradazione (reale) di grigio dei quadrati A e B è assolutamente identica, sebbene A appaia decisamente più scuro di B.

Nella nota illusione di Adelson (vedi la Figura 1), un particolare gioco di ombre e contrasti induce in errore l'osservatore, che ritiene che i quadrati A e B siano rispettivamente un quadrato scuro e uno chiaro, quando invece

possiedono esattamente la stessa luminanza!

Naturalmente, possiamo sia considerare questo tipo di illusioni ottiche come un fallimento del nostro sistema visivo, se pensiamo che il suo compito sia quello di misurare con efficacia l'intensità luminosa in provenienza dai diversi corpi, oppure come il segno della sua incredibile efficacia, se riteniamo che il suo compito principale sia quello di decodificare le diverse informazioni in provenienza dall'ambiente circostante, al fine di renderle significative, quindi riconoscere la natura degli oggetti percepiti, risolvendo eventuali ambiguità.

Dall'esempio dell'illusione ottica possiamo comunque trarre il seguente insegnamento: quando una cosa assomiglia a un'altra cosa, subito abbiamo tendenza ad equiparare una all'altra, perdendo così oggettività nel nostro processo osservativo il quale, come abbiamo già osservato, di colpo si arresta.

Un esempio tipico è quando incontriamo una persona che assomiglia a un'altra persona, che magari ci ha prodotto sofferenza (o piacere). Riteniamo allora di avere di fronte una persona antipatica o cattiva (oppure affascinante), quando invece stiamo unicamente proiettando una nostra rappresentazione sui tratti di quella persona, che assomigliano ai tratti di colui/colei che ci ha fatto soffrire (o ci ha procurato piacere). In questo processo però, dimentichiamo di osservare la cosa più importante: *che non si tratta della stessa persona!*

Per concludere questa sezione, proponiamo un piccolo esercizio di visualizzazione, con cui possiamo renderci facilmente conto di come le rappresentazioni contenute nella nostra mappa varino a seconda dei contenuti emotivi, delle convinzioni, dei vissuti, ecc.

Provate a visualizzare: (1) una cosa che vi piacerebbe credere di voi stessi, a cui però, in realtà, non credete affatto, o allora non credete fino in fondo; (2) una cosa di cui siete assolutamente convinti, con assoluta certezza, riguardo voi stessi. Quindi, paragonate le due immagini, evidenziando quale tra le due è ad esempio la più grande, la più nitida, la più colorata, ecc. Quali conclusioni potete trarre da questo esercizio?

VI. L'INDAGINE

QUANDO LA COSCIENZA AGISCE NEGANDO LA REALTÀ, LA REALTÀ REAGISCE NEGANDO LA COSCIENZA, SECONDO IL NOTO PRINCIPIO DI AZIONE-REAZIONE.

Per correggere, completare e arricchire la nostra mappa, dobbiamo ovviamente indagarne il contenuto. In altre parole, dobbiamo indagare il nostro modello del mondo, la nostra teoria della realtà. Si tratta di un processo che possiamo didatticamente suddividere in quattro fasi.

Fase 1: rendere esplicito il modello.

Purtroppo, in molti casi, non solo non ci rendiamo conto che le nostre rappresentazioni non corrispondono alla realtà, ma addirittura non abbiamo accesso all'interezza delle nostre rappresentazioni, che rimangono perlopiù inconscie. Questo significa che, sostanzialmente, ci limitiamo a usare le nostre etichette, senza più essere consapevoli del contenuto delle scatole su cui sono applicate.

Evochiamo in continuazione titoli di film, di cui abbiamo dimenticato (rimosso) la trama, e che pertanto riviviamo in modo inconsapevole. Un esempio tipico, spesso drammatico, sono i cosiddetti "copioni di vita," ampiamente descritti nell'analisi transazionale di *Eric Berne*. Si tratta di copioni che seguiamo in modo quasi sempre inconsapevole, frutto di scelte fatte in passato, quando eravamo ancora dei bambini (o in altre esistenze), e che a nostra insaputa vincolano la nostra vita. Pertanto, il primo passo in un processo di indagine delle nostre rappresentazioni, è quello di *completare la mappa*, là dove questa presenta delle evidenti cancellazioni.

Facciamo un esempio per capirci bene. Supponete che una persona si senta spesso spaventata. Ovverossia, che in numerose occasioni questa persona pensi, o addirittura pronunci, il seguente pensiero:

- Mi sento spaventato!

Tale pensiero, associato a una specifica sensazione che la persona prova, è ovviamente l'equivalente di un'etichetta su un contenitore. La persona legge (e sperimenta il contenuto emozionale) di quell'etichetta, ma non vede che cosa contiene esattamente il contenitore; non lo vede per tutta una serie di motivi, ad esempio perché ritiene che vederne il contenuto potrebbe spaventarla, o minacciarla, oppure pensa che sia semplicemente vuoto, o non sa (o si è dimenticata) che esiste un contenitore, ecc.

Ovviamente, se la persona decide di impiegare lo strumento dell'indagine, volente o nolente dovrà aprire quel contenitore e cominciare a guardare che cosa contiene.¹ Potrà ad esempio promuovere questo processo ponendosi semplicemente la seguente domanda:

- *Da che cosa?*

A questo punto, la persona, rispondendo in modo sincero, potrà avere accesso a nuove informazioni. Potrà cioè aprire quella scatola e scoprire che cos'è che la spaventa. La risposta potrebbe essere, ad esempio:

- Dalla gente.

“Gente” è un'altra etichetta, appartenente a un altro contenitore (se state pensando a delle matrioske, l'immagine è assai calzante). Quindi, nuovamente, si dovrà aprire quel contenitore per avere accesso a informazioni più concrete e specifiche, che potranno in seguito essere indagate (se vogliamo testare i nostri pregiudizi, dobbiamo renderli sufficientemente specifici da permetterne il confronto con la realtà sensibile).

Il processo di completamento della mappa potrebbe quindi proseguire nel modo seguente:

- *Da chi in particolare?*
- Sono spaventato da mio padre.

¹ “Guardare nei contenitori” e “leggere cosa è riportato sulla nostra mappa” sono metafore equivalenti che alterneremo liberamente nel testo.

- *In che modo tuo padre ti spaventa?*
- *Quando si arrabbia e alza la voce*
- *Di che cosa hai paura esattamente quando tuo padre alza la voce?*
- *Che mi respinga, o addirittura che mi disconosca.*

A questo punto, le domande di ampliamento della mappa potranno seguire diverse strade. Ad esempio, ci si potrebbe chiedere se è proprio vero che quando il padre alza la voce questo comporta il rischio di un suo respingimento, o addirittura di un suo disconoscimento (non ci arrabbiamo forse proprio con le persone che ci stanno più a cuore?). Oppure, un'altra possibile linea di indagine potrebbe essere quella di chiedersi che cosa accadrebbe nell'eventualità che questo temuto evento si presenti. La cosa è poi così terribile come la si immagina? È il disconoscimento del padre oppure il proprio auto-disconoscimento ad essere il più temuto?

Ma veniamo ora alle tre fasi successive dell'indagine, che sono logicamente le seguenti:

Fase 2: confrontare il modello con i dati della realtà.

Fase 3: rettificare (se del caso) il modello.

Fase 4: arricchire, affinare, approfondire il modello.

Facciamo ancora un esempio. Supponiamo che scopriate che nel vostro modello di realtà ci sia scritto che “rimpiangerete una vostra particolare decisione.” Ora, se confrontate l'informazione contenuta nel vostro modello con la realtà (fase 2), potreste scoprire che è avvenuta in questo caso una *distorsione*. Infatti, un processo *in divenire* è stato indebitamente trasformato in un *evento compiuto*.

Infatti, le decisioni possono sempre essere ri-decise, ri-negoziare, modificate, ecc. In altre parole, *le decisioni sono un processo in continuo divenire*. Questa è la realtà dei fatti, sempre che siate disposti a osservarla e accettarla, riscrivendo di conseguenza la vostra mappa, cioè la vostra (in questo caso falsa) rappresentazione.

Se lo farete (fase 3), non vi sarà più possibile coltivare il vostro rimpianto, dacché con le nuove informazioni contenute

nella mappa non avrà più senso per voi affermare di “rimpiangere di non avere ancora cambiato la vostra decisione,” o “rimpiangere di non avere ancora attuato un’appropriata azione riparatrice.” Il rimpianto è possibile solo se lo si allea con il senso di impotenza, con il senso di colpa, con la falsa idea che le nostre azioni passate ci precludano nuove azioni nel presente, in grado di riparare i nostri errori (relativi) del passato.

Grazie invece alla rettifica nella mappa, possiamo spostarci dal livello improduttivo del sentimento del rimpianto, a quello altamente più produttivo delle vere ragioni per le quali non staremmo ancora prendendo una nuova decisione.

La fase 4 del processo di indagine corrisponde invece alla possibilità di autopromuovere l’arricchimento della nostra mappa, senza per questo dover necessariamente partire dalla constatazione di un errore o di una cancellazione. Per dirla in termini metaforici, si tratta di muoversi come dei veri pionieri che esplorano un territorio ancora vergine, al fine di tracciare nuove rotte e scoprire tutte le ricchezze che esso nasconde.

VII. THE WORK (IL LAVORO)

PREFERITE AVERE RAGIONE O ESSERE LIBERI? [KATIE BYRON]

Vogliamo ora esplorare, sebbene brevemente, un eccellente strumento di indagine, molto semplice, sintetico ed efficace, ideato da *Katie Byron* e denominato *The Work*, cioè *Il Lavoro* [BYR, 2009]

Katie era un’imprenditrice e madre di famiglia che abitava nell’altopiano desertico della California meridionale. Intorno ai trent’anni cadde in una grave depressione e nei dieci anni successivi il suo malessere peggiorò, al punto che le divenne quasi impossibile alzarsi dal letto.

Poi, un bel giorno, sprofondata nella disperazione, ebbe una semplice quanto illuminante rivelazione, che cambiò la sua vita. *Si rese conto di soffrire quando pensava che le cose dovessero essere diverse da come erano* (mio marito dovrebbe amarmi di più; i miei figli dovrebbero apprezzarmi maggiormente, ecc).

Quando invece non dava credito a questi pensieri che negavano la realtà, trovava maggiore serenità. Comprese allora che la sua depressione non era provocata dal mondo che la circondava, ma dalle proprie credenze riguardo ad esso.

In un lampo di intuizione, comprese che i nostri tentativi di trovare la felicità procedono al contrario: invece di cercare disperatamente di adeguare il mondo ai nostri pensieri, cioè a come riteniamo il mondo debba essere, possiamo capovolgere il problema e mettere in discussione proprio tali pensieri, confrontandoci così con la realtà per come essa è, e vivere un'esperienza inimmaginabile di gioia e libertà.

Fu allora che, per mettere in pratica questa sua rivoluzione mentale, Katie Byron elaborò il suo personale metodo di indagine – *The Work* – grazie al quale poté superare la depressione e le tendenze suicide, trasformandosi in un esempio vivente che è oggi fonte di ispirazione per migliaia di persone. Ma veniamo alla descrizione del suo metodo, cioè del suo lavoro di igiene mentale.

La prima fase è semplicemente un modo efficace di rendere manifesta la nostra mappa. Lo si fa riempiendo un foglio che Katie definisce “*Judge-Your-Neighbor*,” ossia “*giudica il tuo prossimo*.” Più esattamente, si sceglie una persona (viva o morta che sia) con cui non siamo o non ci sentiamo in piena armonia, o che non abbiamo ancora totalmente perdonato (escludendo inizialmente noi stessi²). Una persona che ancora ci irrita, ci infastidisce, ci indispettisce, ci delude, ci rattrista, ci confonde, ci fa arrabbiare, ci fa soffrire, ci mette a disagio, ci crea stress, ecc.

Quindi, si giudica questa persona *con severità e intransigenza*, indicando quello che più ci disturba di lei, e soprattutto che

² È ovviamente possibile effettuare Il Lavoro anche direttamente su se stessi, ma il consiglio è di cominciare indagando prima le numerose credenze che coltiviamo nei confronti del nostro prossimo (genitori, figli, parenti, amici, colleghi di lavoro, compagni di vita, ecc). Solo una volta completato questo (lungo) lavoro di indagine, potrà risultare davvero utile occuparsi direttamente delle proprie auto-credenze.

cosa, secondo noi, questa persona dovrebbe cambiare. È importante scrivere frasi corte, semplici, dirette, senza cercare di esprimerci in modo gentile, comprensivo e/o maturo, ma piuttosto in modo infantile, intollerante, meschino, senza censurare nulla, adottando sia il nostro punto di vista attuale, sia quello che adottammo in passato, a qualunque età (ad esempio da bambini).

Non è nostra intenzione descrivere qui l'intero "foglio di lavoro" proposto da Katie Byron, che comporta ben 6 punti distinti da compilare e in seguito indagare. Prenderemo in considerazione il terzo punto, che secondo noi è il più fondamentale e riassume in un certo senso tutti gli altri.

Una volta scelta la persona sulla quale effettuare *Il Lavoro*, si tratta semplicemente di scrivere una frase che abbia la seguente struttura:

[Nome della persona] DOVREBBE/NON DOVREBBE [Quali consigli, orientamenti, suggerimenti, direttive hai da dare?]

Questa frase, che esprime un pensiero appartenente alla vostra mappa, a cui solitamente credete, o in parte credete, è ciò che attraverso *Il Lavoro* sarete portati a indagare. Questa indagine può essere realizzata autonomamente, dalla persona stessa, oppure per tramite di un'altra persona, che avrà allora il compito di *facilitarla*.

Per descrivere questo processo di indagine, così come strutturato da Katie Byron (che comporta 4 domande e un ribaltamento), ci avvaleremo di un esempio specifico. Supponiamo che abbiate scritto:

Mio padre NON DOVREBBE criticarmi.

La prima delle quattro domande del Lavoro è la seguente:

(1) È vero?

Cioè: è vero che mio padre non dovrebbe criticarmi? Qui solo tre risposte sono ammissibili: "sì," "no," oppure "non lo so." Se la risposta è "no," si salta la domanda successiva e si passa direttamente alla terza.

La seconda delle quattro domande del Lavoro è la seguente:

(2) Puoi affermare con assoluta certezza che è vero?

Anche in questo caso le risposte possibili sono solo tre: “sì,” “no,” oppure “non lo so.” Questa seconda domanda, evidentemente, è un rafforzativo della precedente e porta l’indagatore a riflettere più attentamente sul reale fondamento delle proprie convinzioni e sul grado di certezza delle “verità” che esse esprimono.

La terza delle quattro domande del lavoro è la seguente:

(3) Come reagisci quando credi a questo pensiero? Cosa succede quando ad esempio ti trovi di fronte alla persona?

Qui si tratta, molto semplicemente, di osservare quali siano le conseguenze, nella propria vita, di ritenere vero il pensiero in questione. Nell’esempio specifico, l’indagatore potrebbe rispondere:

Mi sale una gran rabbia. Mi viene voglia di urlare. Sento una forte pressione alla pancia. Mi viene da piangere e mi sento impotente, ecc.

In questa fase dell’indagine ci potrebbe essere la tendenza a “uscire dal lavoro di indagine,” aggiungendo considerazioni del tipo:

Mi viene voglia di urlare, sì, certo, ma questo non significa che io voglia realmente aggredire mio padre; so controllarmi, e poi, comunque, di solito accetto volentieri le sue critiche e i suoi consigli, ecc.

Queste divagazioni sono dei meccanismi di difesa delle nostre false personalità, che cercano di riassumere il controllo e indebolire l’indagine. Il facilitatore, o la persona stessa nel caso si stia auto-facilitando, dovrà rimanere sempre vigile e fermare sul nascere queste digressioni. Qui non si tratta di discutere, analizzare, valutare interpretare, giudicare e, soprattutto, giustificare le nostre affermazioni, ma semplicemente di rispondere alle domande in modo diretto, chiaro e intelligibile.

Solo in questo modo Il Lavoro potrà produrre una reale chiarificazione.

L'ultima delle quattro domande è la seguente:

(4) Chi saresti senza questo pensiero? Immagina di trovarti di fronte alla persona, senza più la capacità di credere al tuo pensiero. Descrivi cosa accade, come ti senti.

Qui si tratta di simulare quali sarebbero i cambiamenti che si produrrebbero nella nostra vita se, tutt'a un tratto, come per incanto, non fossimo più in grado di ritenere vero il pensiero in questione. Non si tratta di cambiare gli eventi passati o presenti della nostra vita, ma semplicemente di rivisitarli modificando quell'unica variabile, la quale, come abbiamo avuto modo di appurare con la domanda precedente, crea in noi una notevole dose di stress e/o sofferenza. Nell'esempio in questione, l'indagatore potrebbe rispondere nel modo seguente:

Mi sento in pace, sereno. Posso guardare mio padre negli occhi, apprezzare i suoi consigli, il suo punto di vista. Mi sento libero di affermare la mia posizione, senza più lo stress di dover dimostrare che ho ragione io, di dover vincere su di lui. Posso volergli bene. Posso vedere tutto il suo valore... e posso vedere anche il mio!

Grazie alla quarta domanda, possiamo verificare direttamente che quando adottiamo la nostra credenza, produciamo stress e sofferenza, quando invece ce ne liberiamo (o la correggiamo), sperimentiamo armonia. Di conseguenza, la realtà non c'entra granché con il nostro disagio: se scegliamo di rimanere attaccati alle nostre false rappresentazioni soffriamo, se le abbandoniamo ritroviamo pace e serenità.

Ma veniamo ora al quinto punto del Lavoro di Katie Byron, che corrisponde al ribaltamento dell'affermazione iniziale:

(5) Rigira il tuo pensiero iniziale. Il pensiero rigirato è altrettanto vero, o più vero, di quello originale? Fornisci tre esempi concreti a conferma della pertinenza del pensiero rigirato. Puoi formulare altri capovolgimenti e fornire anche per questi degli esempi concreti?

Questa quinta e ultima parte del Lavoro di Katie Byron ha come scopo quello di ampliare la nostra osservazione del reale. Infatti, quando riteniamo un assunto vero, automaticamente scartiamo ogni altra informazione che potrebbe invalidarlo, ad esempio confermando l'assunto opposto. Questo meccanismo di filtraggio è alla base delle cosiddette *profezie autoavveranti* ed è una delle ragioni per cui così difficilmente ci sbarazziamo dei nostri sistemi di credenza disfunzionali. Quando però constatiamo che l'opposto (o meglio, uno degli opposti) di ciò in cui credevamo è altrettanto vero, o addirittura più vero, automaticamente la nostra credenza si indebolisce. Si viene così a creare un varco nella nostra mente, che può tornare a osservare con maggiore oggettività la realtà.

Nell'esempio in questione, l'indagatore potrebbe proporre il seguente primo ribaltamento del suo pensiero iniziale:

Mio padre dovrebbe criticarmi.

La precedente esplorazione può aver già suggerito all'indagatore che questo pensiero rovesciato è forse altrettanto vero, se non più vero, dell'assunto iniziale. Ma poiché l'indagine vuole essere concreta, cioè ancorata al reale, all'indagatore viene chiesto di fornire degli esempi concreti (almeno tre) a sostegno del pensiero ribaltato.

La tendenza, a questo punto, potrebbe essere quella di fornire esempi del tipo seguente:

Trattandosi di mio padre, ha sicuramente il compito e la responsabilità della mia educazione, anche attraverso le critiche. Spesso le sue critiche erano fondate e mi hanno aiutato a confrontarmi con me stesso. Grazie alle sue critiche sono diventato più sicuro di me. Ecc.

Naturalmente, non c'è nulla che non vada in queste risposte, salvo il fatto che rimangono decisamente troppo vaghe (ricordate il problema del completamento della mappa?). In altre parole, non sono sufficientemente ancorate nella realtà. Chi facilita il processo dovrà pertanto vegliare affinché siano forniti esempi sempre molto specifici e concreti. Anche perché,

se gli esempi rimangono troppo vaghi e/o generici, sistematicamente verranno rimessi in questione da una delle nostre numerose subpersonalità (per dirla in modo colorito: “Fatti, non pugnette!” cioè “Cose attinenti alla realtà, non seghe mentali!”). Quindi, per tornare al nostro esempio, le risposte valide saranno del tipo seguente:

Quando mio padre ha criticato con forza i miei mediocri risultati scolastici, qualche mese prima dei miei esami di maturità, mi ha permesso di reagire per tempo e rimettermi in carreggiata. Criticando con forza la mia scelta di fare quel determinato investimento in dollari, mi ha evitato di perdere molti soldi. Ecc.

Naturalmente, ci sono numerose altre possibilità di capovolgimento, come ad esempio:

Io non dovrei criticare mio padre.

Una’altro ribaltamento molto importante consiste nel riformulare il pensiero-giudizio nei propri confronti, anziché nei confronti della persona (in altre parole, si tratta di spostare lo sguardo dall’esterno verso l’interno). Nella fattispecie, otteniamo:

Io non dovrei criticare me stesso.

Anche con questi due ulteriori rovesciamenti, l’indagatore è incoraggiato a individuare almeno tre esempi concreti, che ne confermino la relativa validità.

VIII. IL PROBLEMA DELLA DISSONANZA COGNITIVA

ESSERE MATURI SIGNIFICA SAPER FARE CIÒ CHE È GIUSTO, ANCHE SE SONO I GENITORI AD AVERLO VIVAMENTE CONSIGLIATO. [P. WATZLAWICK]

È bene essere consapevoli che, in termini generali, ogni processo di indagine promuove una difficoltà che è quella di porre il soggetto (nuovamente) in contatto con una sua

particolare *dissonanza cognitiva*. Per dissonanza cognitiva intendiamo il fatto che noi essere umani siamo entità più o meno frammentate sotto il profilo psicologico, e che questa frammentazione (di cui diremo qualcosa in più in seguito) si manifesta sotto forma di idee e/o azioni tra loro dissonanti (cioè conflittuali). Facciamo subito due esempi elementari di dissonanza cognitiva:

(1) Acquistiamo un oggetto molto costoso e subito dopo l'acquisto ci pentiamo di averlo comprato.

(2) Desideriamo vivere a lungo e in buona salute e allo stesso tempo fumiamo un pacchetto di sigarette al giorno.

Quando siamo confrontati con una dissonanza cognitiva, solitamente risolviamo (temporaneamente o definitivamente, a seconda dei casi) la tensione modificando i nostri sistemi di credenza i quali, a loro volta, andranno a promuovere nuove azioni; oppure, viceversa, promuovendo nuove azioni le quali, a loro volta, daranno impulso a nuove credenze.

Il punto importante che vogliamo qui sottolineare è che non necessariamente queste modifiche vanno nel senso giusto, cioè non sempre il tentativo di soluzione delle nostre discordanze va nel senso di un maggiore contatto con il reale.

Per considerare il primo esempio succitato, supponiamo che l'oggetto costoso che abbiamo comprato non potevamo permettercelo, e che quindi il sentimento di disagio che abbiamo provato dopo l'acquisto sia un sintomo tramite il quale possiamo prendere atto che c'è una parte di noi che manifesta comportamenti del tutto infantili, in grado di metterci in seri pasticci. Questa presa di coscienza dovrebbe, idealmente, promuovere un cambiamento di comportamento, ad esempio tramite la restituzione dell'oggetto.

D'altra parte, è insita in noi la tendenza a ritenere le nostre scelte e azioni come sempre valide, anche quando le evidenze (ad esempio le cifre in rosso del nostro bilancio familiare) affermano con forza il contrario. Quindi, la persona anziché ridurre il disagio della dissonanza cognitiva attraverso un comportamento adeguato, avrà tendenza a giustificare quella

sua parte infantile affermando ad esempio che si meritava proprio quell'oggetto, che i soldi non c'entrano nulla in tutto questo e che se poi avrà difficoltà finanziarie potrà sempre chiedere un prestito a un amico.

Ovviamente, stiamo qui semplificando all'estremo. Infatti, un'analisi più attenta rivelerebbe che entrambe queste parti (quella "lungimirante e responsabile" e quella "infantile e imprudente") esprimono bisogni reali del soggetto, sebbene le rispettive mappe della realtà necessitino entrambe di essere ampliate (da cui l'origine della dissonanza). Per una discussione più approfondita di questo aspetto, cioè dei cosiddetti meccanismi di *autocorruzione*, rimandiamo il lettore interessato al testo [SAS, 2010a]. Quello che semplicemente ci premeva qui sottolineare è che per ridurre (temporaneamente) il disagio di una dissonanza cognitiva, molto spesso *ce la raccontiamo!*

È essenziale comprendere questo meccanismo in relazione al tema dell'indagine, poiché se da un lato molte delle nostre false teorie della realtà, cioè delle nostre errate interpretazioni, sono il frutto del nostro tentativo sistematico di ridurre i disagi prodotti dal nostro *squilibrio cognitivo*, dall'altro l'indagine riporterà inevitabilmente alla luce questo stesso squilibrio, quindi riproporrà all'indagatore il problema di dover nuovamente gestire il disagio ad esso associato.

Pertanto, ci sarà sempre la tendenza, nel corso di un'indagine, di semplicemente abbandonare un vecchio pregiudizio per abbracciarne uno nuovo, passando da una costruzione illusoria a un'altra costruzione altrettanto illusoria. Con questo vogliamo evidenziare che l'indagine è soltanto uno strumento, e che questo strumento, a seconda di come verrà usato, potrà produrre sia l'effetto desiderato, sia il suo esatto opposto!

Fortunatamente, la realtà è un ottimo garante della verità: è solo una questione di tempo! Quando costruiamo falsi edifici esplicatori e giustificatori, possiamo certamente ridurre il nostro disagio, o la sofferenza prodotta dalle nostre contraddizioni interne (conflitti), ma prima o poi dovremo necessariamente fare i conti col reale, che possiamo negare solo per un tempo limitato.

Facciamo alcuni esempi di indagine che, anziché promuovere maggiore senso di realtà, producono maggiore illusione. I primi due esempi sono delle semplici parodie, sebbene non così lontane dalle nostre illogicità quotidiane:

Un uomo dallo psicanalista batteva le mani ogni dieci secondi. “Ma perché batti continuamente le mani?”, gli chiese l’analista. “Per scacciare gli elefanti,” rispose l’uomo. “Elefanti? Ma qui non ci sono elefanti!”, disse l’analista. E lui: “Appunto... vede che funziona?” [P. Watzlawick]

C’era un paziente che non aveva nessun riguardo per se stesso, perché pensava, letteralmente, di essere un cadavere! Il suo psichiatra gli dedicò molte sedute per convincerlo del contrario, senza successo. Finalmente, un giorno, lo psichiatra ebbe un’idea geniale, e gli chiese se i cadaveri sanguinassero. Il paziente, che la sapeva lunga sul soggetto, non ebbe esitazioni e dichiarò: “Ovviamente no, tutte le funzioni corporee sono interrotte, quindi non sanguinano più!” Lo psichiatra lo persuase allora a partecipare a un esperimento, in base al quale gli avrebbe punto la mano con un ago, per vedere se di fatto sanguinava, dimostrandogli così che non poteva essere un cadavere. Ovviamente, non appena l’ago bucò la pelle del paziente, il sangue cominciò a uscire. Con sguardo sorpreso, questi allora esclamò: “È davvero incredibile, non sapevo che anche i cadaveri potessero sanguinare!” [Liberamente adattato da: “Cambia vita in sette giorni,” di P. McKenna]

I due esempi succitati sono ovviamente delle piccole caricature. Ma ognuno di noi, chi più chi meno, produce in continuazione questo tipo di razionalizzazioni, che nulla hanno a che fare con il pensiero razionale, che è invece un pensiero non-contraddittorio, saldamente ancorato al reale.

Ma facciamo un ulteriore esempio di razionalizzazione, questa volta storico, particolarmente indicato per tutti coloro che, malgrado le evidenze multimillenarie, continuano a coltivare improbabili rappresentazioni apocalittiche sulla fine dell’umanità.

In un testo classico di psicologia sociale [FES, 1956], scritto nel 1956 da *Leon Festinger* e collaboratori, intitolato “*When prophecy Fails*” (quando la profezia fallisce), viene riportata la storia di una setta che credeva fermamente nella fine del mondo, sulla base di una profezia annunciata da una casalinga di Chicago, ricevuta da una (ipotetica) razza aliena del pianeta Clarion, tramite scrittura automatica.

Secondo la profezia, solo i “veri credenti” si sarebbero salvati, grazie a una nave spaziale che sarebbe venuta a prelevarli alla data prestabilita, poche ore prima del diluvio che si sarebbe abbattuto sull’umanità. Ma naturalmente, non capitò nulla di tutto quanto era stato predetto dalle entità aliene. I membri della setta si dovettero così confrontare con il profondo disagio di una forte dissonanza cognitiva, tra i loro sistemi di credenza e i fatti che ne dimostravano l’infondatezza.

Un modo semplice e logico per risolverla sarebbe stato quello di arrendersi all’evidenza e semplicemente riconoscere che si erano lasciati ingannare. Questa scelta richiedeva però, a sua volta, di affrontare numerosi altri disagi, ad essa collegati, come quello di dovere riconoscere di essersi liberati di tutti i loro beni materiali senza alcuna valida ragione. In altre parole, i membri della setta avrebbero dovuto ridefinire le loro (false) personalità, le loro autoimmagini, e accettare di essere stati dei creduloni sprovvisti di discernimento anziché gli eletti di un’antica razza aliena.

Ma poiché, come dicevamo, la tendenza è quella di ritenere le nostre azioni come sempre corrette, di fronte all’evidenza incontrovertibile che la realtà era palesemente in conflitto con le loro convinzioni apocalittiche, i membri della setta, semplicemente, diedero vita a una nuova comunicazione mediante scrittura automatica, attraverso la quale gli alieni comunicarono loro che grazie al loro fervore il “Dio della Terra” aveva deciso di risparmiarla dalla distruzione, dandole una nuova possibilità, e che il loro compito era ora quello di diffondere la buona novella, oltre che il monito a cambiare quanto prima stile di vita.

Un punto importante da sottolineare è la tendenza a cercare

sempre una strada di minor resistenza (i.e., di minor disagio). Non sempre però questa strada è quella che ci porterà maggiormente in contatto con il reale. Anzi, spesso ci condurrà verso una situazione ancora più difficile da smascherare, come è il caso nell'esempio succitato. Sarà infatti molto più arduo per gli adepti della setta realizzare l'infondatezza della loro nuova costruzione, divenuta ormai invulnerabile a ogni possibile processo di falsificazione.

IX. PROFEZIE AUTOAVVERANTI

PER CAPIRE CHE UNA RISPOSTA È SBAGLIATA NON OCCORRE UN'INTELLIGENZA ECCEZIONALE, MA PER CAPIRE CHE È SBAGLIATA UNA DOMANDA CI VUOLE UN'INTELLIGENZA CREATIVA [A. JAY]

Naturalmente, il fatto che una nostra falsa credenza, nonostante l'evidenza incontrovertibile della sua falsità, sia mantenuta o venga semplicemente trasformata in una nuova falsa credenza, dipende molto, come sottolineò a suo tempo lo stesso Festinger, da quanto la credenza sia ancorata nel vissuto della persona e dall'entità dell'investimento personale che essa ha comportato. Insomma, più è forte il grado di coinvolgimento (quindi di identificazione) dell'individuo nelle sue false convinzioni, e più queste avranno tendenza a permanere, magari in una versione modificata. A questo proposito, citiamo un interessante passaggio tratto da [SAS, 2010b]:

“I preconcetti, ossia le idee precostituite su come le cose dovrebbero essere (ma non sono!), diventano particolarmente insidiosi, cioè difficili da smascherare e deprogrammare, quando vengono eretti a principi insindacabili. Principi che a seconda dei contesti potranno assumere nomi diversi, a volte altisonanti, quali ad esempio: dogma, materia di fede, ideale, patriottismo, verità scientifica, orgoglio nazionale, buon senso, e così via.

Questi falsi travestimenti nascondono però uno stesso errore,

che i logici definiscono “errore di composizione.” L’errore consiste nell’affermare che ciò che è vero di una parte deve, per ciò solo, essere necessariamente vero del tutto. Ma un serio ricercatore non dovrebbe dimenticare mai che pur essendo un principio un enunciato di carattere generale, la sua validità in un determinato settore è confermata soltanto in base all’esattezza delle sue conseguenze, in singoli fatti sperimentali. In altre parole, è l’esperienza a dettare il dominio di validità di un principio, mai l’inverso. Le conseguenze di questo tragico errore sono innumerevoli. A titolo d’esempio cito la celebre storiella di uno scienziato che credeva che gli organi uditivi degli insetti fossero sulle zampe.

Per “dimostrare” la sua teoria andò in un circo e acquistò una pulce ammaestrata. Procedette poi con il seguente esperimento. Posta la pulce sul tavolo gli intimò di saltare e questa, obbediente, saltò. Poi, strappata una zampetta al povero insetto, di nuovo gli intimò di saltare. Seppure con minor slancio la pulce saltò. Lo scienziato andò avanti in questo modo fino all’estirpazione della penultima zampetta. Trattandosi di una pulce circense riuscì ancora a saltare, mantenendosi in equilibrio sull’unico arto rimasto. Infine, l’impietoso sperimentatore strappò l’ultima zampetta dell’animale, intimandogli ancora una volta di saltare. Come potete immaginare, malgrado gli incitamenti vocali l’animaletto non saltò più. E così l’eminente “scienziato” poté concludere felicemente sull’esattezza della sua teoria: “Sprovviste di zampe le pulci diventano sorde!”

Questa deliziosa storiella, che tanto deliziosa non è se ci mettiamo dal punto di vista della pulce, ci illustra come un preconetto eretto a principio universale (la teoria-dogma dello scienziato) è in grado di condizionare il campo delle nostre esperienze, fino a imporre una lettura a senso unico dei singoli fatti sperimentali. Il preconetto diventa allora profezia autoavverante: un filtro in grado di selezionare unicamente quelle esperienze che confermano il nostro credo, tramite un’opportuna “lettura ad hoc” dei dati sperimentali.”

X. L'IMPORTANZA DEL DUBBIO

PIÙ GRANDE È IL DUBBIO, PIÙ GRANDE SARÀ IL SATORI³.
[DETTO ORIENTALE]

Considerando l'esistenza di meccanismi perversi che ci portano non sempre a cercare di risolvere le tensioni prodotte dalle nostre dissonanze cognitive a favore di una maggiore verità, non possiamo che sottolineare l'importanza di promuovere l'indagine dei nostri sistemi di credenza con la massima *autenticità* e *onestà intellettuale*, cosa assai meno facile di quanto potrebbe sembrare, come abbiamo visto. Altrimenti, possiamo confrontare quanto vogliamo le nostre convinzioni con la realtà, senza mai giungere a smascherare le nostre tristi illusioni.

Un'ottima strategia per riuscirci è quella di introdurre nella nostra vita una sana dose di *dubbio*; non quel dubbio, forza dell'ostacolo, che impedisce l'azione, ma il dubbio costruttivo, che promuove una continua rimessa in questione. Dubitare cioè delle nostre convinzioni, soprattutto quelle più radicate, affinché queste non ci portino a manipolare, spesso inconsciamente, le conclusioni della nostra indagine.

Tra il dubbio-costruttivo, che possiamo coltivare, e il dubbio-ostacolo, di cui è vantaggioso liberarsi, c'è la stessa differenza che esiste tra l'azione e la preoccupazione. Il dubbio-costruttivo libera la mente dalle "seghe mentali" ordinarie, consentendo l'azione, mentre il dubbio-ostacolo promuove un'attività pensante fine a se stessa, che mascherando la paura insita nell'azione semplicemente la inibisce.

A questo proposito è interessante osservare come ad esempio il ribaltamento proposto nel Lavoro di Katie Byron possa essere usato sia in un senso sia nell'altro, a seconda del grado di autenticità dell'indagatore. Infatti, dall'osservazione che una cosa e il suo opposto possono essere entrambe vere, a seconda

³ Nella pratica del *Buddismo Zen*, il *Satori* indica l'esperienza del risveglio, o illuminazione, inteso nel senso spirituale del termine.

dei contesti, possiamo relativizzare i nostri assoluti, quindi ridurre la forza delle nostre identificazioni e aprirci ad azioni nuove, prima impensabili (come ad esempio il perdono e l'autoperdono). Ma quella stessa osservazione può essere strumentalizzata, da una mente dominata dalla paura, come giustificazione della sua immobilità.

XI. TORNARE A OSSERVARE

LE APPARENZE NON INGANNANO: LE APPARENZE APPAIONO!

Un'altra strategia vincente, per evitare di autoingannarci in continuazione, è quella di allenarci nell'arte di osservare. Infatti, come abbiamo evidenziato, solitamente non osserviamo la realtà, ma la nostra rappresentazione della realtà, scambiandola per essa. Per tornare maggiormente in contatto con la realtà possiamo dunque, semplicemente, re-imparare (tramite un allenamento specifico) a *descrivere* nel modo più obiettivo possibile gli oggetti e le persone che ci circondano (con le persone è ovviamente più difficile). Ecco alcuni possibili esercizi di descrizione, che possiamo praticare con vantaggio:

Descrivere un oggetto. Scegliere un oggetto qualsiasi (mela, penna, cellulare, ecc.) e provare a descriverlo senza usare i nomi dei diversi elementi che compongono l'oggetto (come ad esempio "pagine" e "copertina" per un libro). Dovete fare come se vedeste per la prima volta nella vostra vita l'oggetto in questione, senza avere la più pallida idea di quale possa essere la sua funzione, origine e destinazione (se non sapete che cos'è un libro, nemmeno potete sapere che cos'è la pagina di un libro, o la copertina).

Descrivere il proprio viso. Dagli oggetti inanimati possiamo passare alle persone, cominciando da noi stessi e in particolare dal nostro viso, guardandoci allo specchio ed evitando di interpretare quello che vediamo sulla base di emozioni, sensazioni ecc. In questo caso, possiamo usare nuovamente i

nomi relativi alle diverse parti del viso, come ad esempio “guance,” “occhi,” ecc. Eviteremo invece di dire cose come “viso felice,” o “espressione corruciata,” ecc, cercando piuttosto di descrivere i particolari associati a tali possibili interpretazioni.

Descrivere il proprio corpo. Un altro esercizio è quello di osservare il proprio corpo totalmente nudo. Per aiutarci ad osservarlo senza produrre facili identificazioni, possiamo usare il seguente stratagemma: prendere un sacchetto di carta (non di plastica!) e praticare due fori in corrispondenza degli occhi⁴, quindi posare il sacchetto sulla testa e procedere con l’osservazione del corpo completamente nudo allo specchio. Osservare senza interpretazioni, senza attribuire al corpo una storia, senza giudicarlo. Lasciate che sia il corpo a parlarvi, se del caso, della sua storia, attraverso i suoi segni, le sue forme. Semplicemente, ascoltate, senza commenti mentali, con gratitudine.

Descrivere un’altra persona. Scegliere una persona di vostra conoscenza e descriverla in modo oggettivo, come se doveste fare un identikit per la polizia. In altre parole, la vostra descrizione dovrà essere sufficientemente chiara e precisa da poter essere usata da terze persone per identificare la persona in questione.

Ampliare l’intervallo. Oltre ad allenarci a descrivere senza interpretare ciò che percepiamo, è fondamentale imparare ad *ampliare la durata dell’intervallo di osservazione*. Infatti, come abbiamo spiegato, tra il processo della percezione e quello della rappresentazione s’inserisce un processo intermedio, di elaborazione dei dati, che abbiamo definito *integrazione*. Non appena scatta il processo integrativo, che permette il “riconoscimento” dell’oggetto osservato, il processo osservativo si arresta. Quello che però possiamo imparare, con la pratica, è che:

⁴ Posare il sacchetto sulla testa e con una penna segnare la posizione esatta degli occhi, quindi togliere il sacchetto e con una forbice praticare le due aperture.

TRA IL GUARDARE UNA COSA E IL RICONOSCERLA C'È UN
INTERVALLO TEMPORALE CHE È POSSIBILE DILATARE.
QUESTO INTERVALLO, SE VISSUTO CONSAPEVOLMENTE,
È PURA OSSERVAZIONE.

L'arte della *concentrazione (dharana)* e della *meditazione (dhyana)*, così come insegnate da millenni nelle diverse tradizioni di questo pianeta, cerca di condurre il praticante proprio a questo: alla *nuda percezione della realtà*, così come essa semplicemente è, cioè alla percezione senza l'interferenza prodotta dall'attivazione delle tracce mnemoniche e del successivo processo di integrazione-rappresentazione.

Possiamo praticare questa possibilità attraverso due esercizi molto semplici, ma non per questo meno efficaci.

Osservazione di un oggetto comune. Sedersi in una postura meditativa. Per chi pratica lo *Yoga*, sedersi ad esempio in *Siddhasana*, *Sukhasana*, *Virasana* o *Swastikasana*. In alternativa, sedersi semplicemente su uno sgabello o una sedia, cercando di mantenere la schiena sempre ben dritta e i piedi in contatto con il suolo.

In una piccola scatola, che terrete chiusa tra le mani, riponete un piccolo oggetto comune, ad esempio una penna. Quindi, procedere con una fase di concentrazione sul respiro, che cercherete di portare soprattutto nella regione del ventre (con l'espiazione più prolungata rispetto all'inspirazione). Quando vi sentirete sufficientemente centrati e stabili, lentamente aprite la scatola e cominciate a osservare attentamente l'oggetto al suo interno (il quale, nel corso dell'osservazione, potrà anche essere preso in mano), senza produrre associazioni mentali, ossia, senza attivare il processo di riconoscimento dell'oggetto, o delle sue parti.

Permanere il più a lungo possibile in questo stato di pura *percezione non-interpretativa*. Osservate tutti i dettagli dell'oggetto, da tutte le sue possibili angolature, usando tutte le vostre possibilità sensoriali (non solo la vista, ma anche il tatto, l'udito, l'olfatto, ecc.) Ogni volta che avvertirete che la vostra mente, in modo del tutto automatico, promuove il

riconoscimento dell'oggetto, o un pensiero in associazione ad esso, e che quindi l'osservazione in senso stretto verrà meno, riponetelo nella scatola e portate nuovamente la vostra attenzione alla respirazione nel ventre, mediante il respiro, quindi ricominciate, e così via, cercando di prolungare sempre di più l'intervallo tra percezione e rappresentazione. Attenzione però: la percezione del momento in cui avviene l'integrazione è molto fuggevole, quasi impercettibile. Rimanete all'erta e non auto-ingannatevi.

Osservazione di un'altra persona. Ci si siede uno di fronte all'altro/a, e come sopra si procede prima a una centratura, a occhi chiusi, promuovendo una respirazione bassa. Quindi, ognuno per conto proprio, quando ci si sente pronti, si aprono gli occhi e si osserva la persona seduta di fronte, che potrà avere gli occhi sia chiusi sia aperti. Come per l'esercizio precedente, osservare la persona cercando di non promuovere giudizi o interpretazioni, senza uno scopo, senza proiettare nulla del proprio passato o futuro, come se guardassimo un umanoide per la prima volta da quando siamo venuti al mondo come coscienze. E non appena ci accorgiamo che la qualità di questa osservazione viene meno, chiudiamo gli occhi, ci concentriamo nuovamente, e quando siamo pronti ricominciamo.

Sull'importanza della *percezione nuda*, quale strumento per "toccare con mano" la realtà del nostro *qui-e-ora*, riportiamo qui di seguito la trascrizione di un interessante dialogo tra il capitano *Jean-Luc Picard*, della nave stellare *Enterprise*, e la bella *Anij*, originaria di un pianeta idilliaco, patria dei *Ba'ku*, popolo pacifico e molto longevo (*Anij* ha trecento anni), dedito da secoli allo studio della mente [tratto dal film *Star Trek*, del 1998, dal titolo: "L'insurrezione."]

Anij: Abbiamo sempre saputo che per sopravvivere dovevamo restare isolati. Non è stato facile. Molti dei più giovani vogliono sapere che cosa c'è fuori. Sono attratti da storie di un ritmo di vita più veloce.

Jean-Luc Picard: Molti fra la mia gente che hanno un ritmo di vita incredibile darebbero tutto per rallentarlo.

Anij: Ma non lei?

Jean-Luc Picard: Qualche volta.

Anij: Lei non corrisponde alla nostra immagine dello straniero, Picard.

Jean-Luc Picard: Beh, a difesa degli stranieri va detto che ce ne sono molti altri come me.

Anij: Chi non sarebbe tentato dalla promessa dell'eterna giovinezza? Ben pochi credo.

Jean-Luc Picard: Lei mi attribuisce meriti che non ho. Certo, sono tentato, chi non lo sarebbe. Ma alcuni dei capitoli più oscuri della storia del mio mondo hanno visto il trasferimento forzato di piccoli gruppi di persone per soddisfare le esigenze di un gruppo più ampio. Speravo che avessimo imparato dai nostri errori, ma... per alcuni di noi non è così. (*Picard si gira verso un bellissimo arazzo esposto nel patio.*) È uno straordinario lavoro di artigianato.

Anij: L'hanno fatto gli allievi. Sono quasi pronti per diventare apprendisti. Fra trenta o quarant'anni alcuni prenderanno il loro posto tra gli artigiani.

Jean-Luc Picard: Trent'anni di apprendistato... La disciplina mentale del vostro popolo si è sviluppata qui?

Anij: Altre domande. Ecco l'esploratore. Se si fermerà abbastanza questo cambierà.

Jean-Luc Picard: Davvero?

Anij: Smetterà di ripensare a quello che è successo ieri. E di fare programmi per domani. Vorrei farle una domanda. Lei ha mai vissuto il momento perfetto nel tempo?

Jean-Luc Picard: Un momento perfetto?

Anij: Quando sembra che il tempo si fermi, e che si possa vivere in quel preciso istante.

Jean-Luc Picard: Vedere il mio pianeta dallo spazio, per la prima volta.

Anij: Sì, esatto. Niente di più complicato della percezione. Voi esplorate l'universo. Noi abbiamo scoperto che un singolo momento nel tempo può essere un universo in sé stesso. Pieno di forze prodigiose. Molti non hanno sufficiente coscienza del presente per accorgersene.

Jean-Luc Picard: Vorrei avere a disposizione qualche secolo per imparare.

Anij: Abbiamo impiegato un secolo per imparare che non ci vogliono secoli per imparare.

Jean-Luc Picard: C'è una cosa che non capisco. In trecento anni non ha mai imparato a nuotare?

Anij: Ha! Ancora non ho trovato il tempo! Mi chiedo se lei sia consapevole della fiducia che suscita, Jean-Luc Picard. Nella mia esperienza è insolito per un...

Jean-Luc Picard: Uno straniero?

Anij: Un uomo così giovane.

XII. GLI STATI MECCANICI DI NON-OSSERVAZIONE

IL PENSIERO È MOLTO SPESSO UNA MANIFESTAZIONE NEVROTICA. [G. C. GIACOBBE]

Didatticamente parlando, è possibile distinguere almeno 5 diversi livelli di osservazione, associati ad altrettanti livelli di consapevolezza e lucidità (tre dei quali verranno ampiamente descritti in questo articolo).

Purtroppo, nel corso della nostra vita ci troviamo spesso al di sotto anche del primo livello base di osservazione. Questa condizione di tipo robotico, di assenza di osservazione, viene solitamente scambiata per osservazione, e possiamo suddividerla in tre livelli (che indicheremo con dei numeri negativi, per evidenziare il fatto che si tratta di livelli al di sotto della soglia della consapevolezza).

Livello -3: black-out della coscienza

Il livello di consapevolezza più basso è quando ci troviamo in una condizione detta di *black-out*. Questa condizione si manifesta come interruzione (piena o parziale) del nostro flusso di coscienza, con conseguente manifestazione di un periodo di "assenza di autocoscienza." Ovviamente, non possiamo sperimentare direttamente l'assenza di autocoscienza

(soprattutto se questa è totale), ma soltanto renderci conto che ci trovavamo in quella condizione nel momento in cui il black-out viene meno, cioè quando la continuità del flusso di coscienza (e il corrispondente livello di lucidità) viene ristabilito, o meglio parzialmente ristabilito.

Vi sono diverse ragioni che possono spiegare una condizione di black-out coscienziale. Un corto circuito nel flusso di coscienza può ad esempio sopraggiungere quale strategia protettiva, quando l'individuo si trova confrontato a situazioni che, secondo la propria rappresentazione della realtà, risultano troppo minacciose per poter essere gestite consciamente.

Un tipico esempio di black-out totale è quando *sveniamo*, a causa di un fortissimo dolore, o di uno stato emotivo troppo intenso (ricordiamoci comunque che il dolore viene modulato dall'emotivo, e viceversa). Condizioni emotive molto intense posso invece indurre dei black-out parziali, come nella cosiddetta *sindrome da esami*, o *paura da palcoscenico*, quando il soggetto sperimenta, in diverse forme, un'incapacità ad avere accesso alle sue funzioni mentali abituali, come rimanere concentrati, disporre delle proprie conoscenze, ecc.

Un altro tipico fenomeno di black-out coscienziale, di tipo radicale, definito anche *parapsicolessia*⁵, è quello sperimentato nel corso dei "salti interdimensionali," quando la coscienza trasferisce il proprio focus mentale da un veicolo di manifestazione (ad esempio il corpo fisico) a un altro veicolo di manifestazione (ad esempio lo psicosoma, o corpo astrale), nei passaggi tra i diversi stati extracorporei. In quest'ambito, il passaggio più critico, che quasi sistematicamente produce un black-out coscienziale, è quello della cosiddetta "fase di decollo," quando la coscienza si proietta al di fuori del corpo fisico: una condizione piuttosto difficile da sperimentare in piena autocoscienza e lucidità.

Ma la situazione di black-out che più ci interessa, nell'ambito del tema dell'osservazione, non è quella che si manifesta in

⁵ La *psicolessia*, in medicina, è la caduta – nel senso di un indebolimento – della tensione psichica e mentale.

situazioni di forte stress, o molto destabilizzanti a livello percettivo, quanto piuttosto quella relativa a una condizione quasi opposta, di mancanza di stimoli in grado di mantenere “acceso” il focus della nostra attenzione consapevole.

Questo accade quando nel quotidiano ci troviamo immersi in ambienti (o in compiti) che producono una *forte dispersione della nostra attenzione* (e conseguentemente delle nostre energie), a causa di stimoli ripetitivi che portano il soggetto a scollegarsi dalla realtà ed entrare in una condizione di tipo robotico, dove predomina la *mente reattiva*.

Questo tipo di condizione viene oggi giorno favorita dagli innumerevoli input che ci assalgono da ogni parte, ad esempio attraverso le incalcolabili funzioni dei nostri telefonini “intelligenti,” giochi video, televisioni, internet, ecc., che vanno a promuovere i cosiddetti disturbi dell’attenzione. Ma facciamo alcuni esempi di situazioni tipiche in cui possiamo sperimentare una condizione di black-out:

(1) Stiamo guidando e tutt’a un tratto ci troviamo a percorrere una strada che non corrisponde a quella della nostra destinazione, senza avere memoria di che cosa sia successo prima di quel momento. (Quando siamo fortunati, s’inserisce il pilota automatico, che conduce il veicolo al nostro posto, sebbene con capacità ridotte, portandoci dove è abituato ad andare; altre volte non s’inserisce nemmeno quello, con tutti i rischi che questo comporta).

(2) Stiamo leggendo un libro e tutt’a un tratto ci accorgiamo che la nostra lettura era totalmente meccanica, cioè che non stavamo comprendendo il senso delle parole e delle frasi che leggevamo, senza sapere per quanto tempo abbiamo continuato a farlo. La sensazione è che qualcun altro stava leggendo al nostro posto, mentre noi ci trovavamo “altrove.”

(3) Stiamo facendo una cosa e tutt’a un tratto ci troviamo a farne un’altra, senza sapere perché e senza avere alcun ricordo del momento in cui la nostra azione ha cambiato direzione.

(4) Ci rechiamo in un posto per compiere una specifica azione

(ad esempio: andiamo in cucina a prendere uno straccio per rigovernare), poi però ci ritroviamo in quel luogo senza avere la più pallida idea di che cosa ci facciamo lì.

Ovviamente, una delle caratteristiche principali di un black-out è la mancata registrazione, nei nostri registri mnemonici, di ciò che è avvenuto nel corso della sua durata, cosa che è in grado di produrre un certo senso di disorientamento e di impotenza.

Livello -2: chiacchiericcio mentale, o pensiero nevrotico

Il fenomeno del *chiacchiericcio mentale* si trova uno scalino appena sopra rispetto a quello del black-out. Infatti, contrariamente al black-out, quando ci troviamo in questa condizione, comunque di quasi totale assenza di autocoscienza, se interpellati siamo in grado di ricordare, per quanto vagamente, il contenuto della nostra attività mentale. In altre parole, il chiacchiericcio viene registrato nelle nostre banche dati memoniche, se non altro a breve o brevissimo termine. Inoltre, quando ci troviamo in una condizione di chiacchiericcio mentale, contrariamente al black-out c'è una certa attenzione, seppur limitata, all'ambiente esteriore.

Il chiacchiericcio mentale corrisponde a una produzione involontaria, semi-conscia e automatica di pensieri di stampo nevrotico e ossessivo-compulsivo, che di continuo ci accadono nella testa, e che noi solitamente scambiamo con l'attività pensante. Nulla di più errato. Infatti:

AVERE DEI PENSIERI CHE CI ACCADONO NELLA TESTA
NON SIGNIFICA PENSARE.

Questi pseudo pensieri non pensati si autogenerano anche a causa delle interazioni tra i diversi *centri* dei nostri veicoli di manifestazione. Ad esempio, certe emozioni o sensazioni vengono integrate e producono, come output, certi pensieri, associati a certe memorie, che a loro volta diventano l'input per la generazioni di nuovi pensieri e/o emozioni, che producono

nuove elaborazioni, e così via, in una vera e propria cascata caotica di associazioni, da cui è quasi impossibile estrarre un significato o un senso proprio. Quest'attività mentale compulsiva, che promuove una forte identificazione e ci assorbe quasi completamente, è all'origine di tutte le forme di *nevrosi* e, nei casi più gravi, di *psicosi*, caratterizzate da un evidente scollegamento (e conseguente disadattamento) dalla realtà.

È importante osservare che il livello “-2,” del chiacchiericcio mentale, è quello in cui si trova purtroppo la prevalenza della popolazione terrestre, per la maggior parte del tempo.

Livello -1: fantasticherie, o sogni a occhi aperti

IL PENSIERO DI PROBLEMI NON REALI È LA SEGA MENTALE PIÙ MALEFICA. [G. C. GIACOBBE]

Questo livello, di bassissima coscienza, è molto vicino al precedente. La ragione per cui viene posto sopra di esso è perché, alcune volte, quando fantastichiamo, cioè quando sogniamo a occhi aperti, sperimentiamo, sebbene in modo molto debole, la presenza di un “io,” che è invece del tutto assente nel chiacchierio mentale.

Quindi, sebbene anche in questo caso, come nel chiacchierio mentale, non c'è traccia di una vera consapevolezza, l'attenzione all'ambiente è ridotta ai minimi termini e c'è un evidente scollegamento tra il flusso di pensieri e immagini generate e la realtà circostante, nel sogno mentale emerge nondimeno un primo principio di identificazione.

A volte l'inizio delle fantasticherie è stimolato dal soggetto stesso, che ha una certa predilezione per determinate categorie di “film”: evocando certe immagini, pensieri o situazioni, dà il via ad una specifica rappresentazione, che produrrà il tornaconto emotivo desiderato (positivo o negativo che sia). Queste rappresentazioni sono solitamente costruzioni infantili, dove il soggetto si rifugia per non affrontare e cambiare in modo fattivo la propria realtà personale.

Fantastichiamo di un viaggio, ma non facciamo nulla per

realizzarlo. Fantastichiamo di un amore, ma non creiamo mai l'occasione di incontrare qualcuno. Riviviamo situazioni vissute, cambiandone la trama, ma non facciamo nulla per acquisire nuovi strumenti, che ci aiutino a non riprodurle più in futuro. Fantastichiamo su cosa vorremmo dire a certe persone, in certe situazioni, senza trovare mai il coraggio di comunicare con loro, ecc.

Livello 0: soglia dell'attenzione

Il livello "0," il pianoterra, è una zona di confine, oltre la quale si trova la possibilità di uscire dagli stati meccanici, inconsapevoli e passivi (in termini di consapevolezza, non di attività mentale, emozionale e fisica).

Al livello "0," l'attivazione dell'attenzione non avviene però su decisione consapevole del soggetto, che si trova ancora in uno stato di *dormiveglia coscienziale*. L'attenzione viene attivata da eventi esterni, che non è in grado di prevedere e/o controllare, cioè da eventi per lui del tutto *casuali*, che in un dato frangente attirano il suo *interesse* e hanno pertanto il potere di accendere la sua *attenzione* e relativa *consapevolezza*, sebbene solo per un breve periodo di tempo.

Può trattarsi di situazioni che risvegliano la curiosità e l'interessamento del soggetto, poiché inusuali, o perché sensorialmente ed emotivamente intense (ma non così intense da produrre un black-out), sia in senso positivo (piacere) che negativo (dolore).

Naturalmente, la soglia e la natura dello stimolo in grado di svegliare coscienzialmente un individuo dipenderà dall'estensione e grado di dettaglio della sua mappa. Per dirla in breve, dipenderà soprattutto dal *livello culturale* dell'individuo. Infatti, più la cultura (e sensibilità) di un individuo è ampia e più ricca di contenuti sarà la sua interiorità, quindi più numerosi saranno gli eventi in grado non solo di destare la sua attenzione, ma anche di mantenerla desta a lungo, quale conseguenza delle diverse elaborazioni e associazioni che potranno essere prodotte in seguito a un determinato evento.

Ad esempio, per una persona senza alcuna cultura e sensibilità artistica, difficilmente un'opera d'arte potrà stimolare la sua attenzione. La persona, semplicemente, non la noterà, e se qualcuno gliela farà notare non sarà in grado di mantenere la sua attenzione su di essa per più di qualche secondo, prima che subentrino noia, distrazione, agitazione... cioè quei tipici sintomi che testimoniano di una caduta della soglia della consapevolezza al di sotto del livello "0."

Una persona di sufficiente cultura e sensibilità artistica avrà modo invece di creare numerosi collegamenti tra l'opera che inizialmente ha attratto la sua attenzione e i dati registrati nella sua memoria. In altre parole, l'opera d'arte sarà in questo caso in grado di evocare tutta una serie di emozioni, sensazioni, riflessioni, ricordi, intuizioni – cioè un intero universo interiore – che contribuiranno a mantenere vivo lo stimolo iniziale, evitando così che la coscienza ripiombi subito nel suo sonno abituale.

Numerosi altri esempi potrebbero essere considerati. Pensate alla lettura di un testo scientifico, magari zeppo di formule matematiche. Un tale scritto non è ovviamente in grado di produrre alcuno stimolo in persone sprovviste di una specifica cultura scientifica, mentre può addirittura diventare oggetto di culto per altre.

XIII. L'INGANNO DELLA CONTINUITÀ DI COSCIENZA

Il livello "0," come dicevamo, è una frontiera che viene oltrepassata più o meno frequentemente a seconda anche della cultura generale del soggetto, il quale, altrimenti, permane il più del suo tempo nei piani interrati del suo "sommerso coscienziale."

Sostanzialmente, l'individuo dorme, poi, di tanto in tanto, in modo per lui del tutto casuale, viene risvegliato da un evento esterno più o meno intenso. In quei momenti, la cui durata è variabile, avrà l'impressione di esistere consapevolmente, poi però, di colpo, terminata l'azione dello stimolo esterno, ripiomberà negli stati reattivi di chiacchierio mentale, di sogno

mentale, o addirittura di black-out, come schematizzato nella Figura 3.

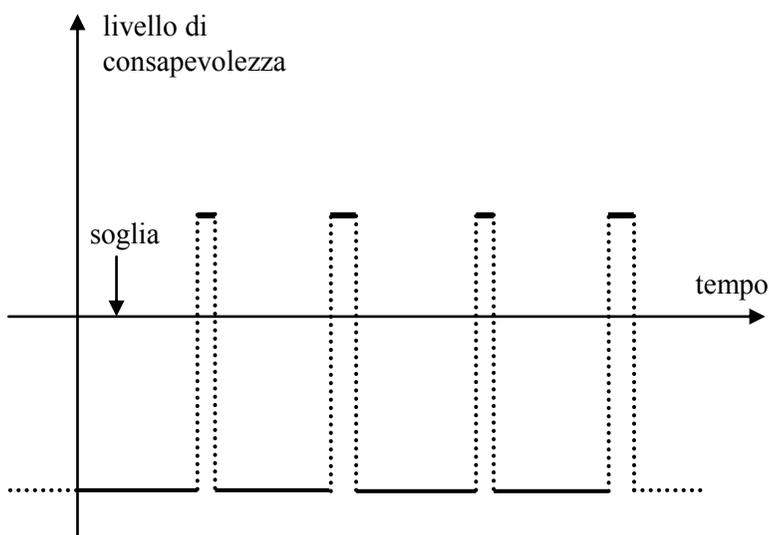


Figura 3. Rappresentazione schematica della situazione reale, con ripetuti black-out di durata variabile, intervallati da brevi momenti di coscienza.

Da questo processo altalenante, che vede lunghi periodi di sonno, durante i quali nulla (o molto poco) viene registrato a livello mnemonico, alternarsi a brevi periodi di risveglio, ha origine la triste illusione di una continuità di coscienza che non è tale: l'individuo si autoinganna, ritenendo di vivere in modo autocosciente tutta la propria vita, quando invece, la maggior parte del suo tempo, si comporta in modo perfettamente robotico e meccanico (vedi la Figura 4).

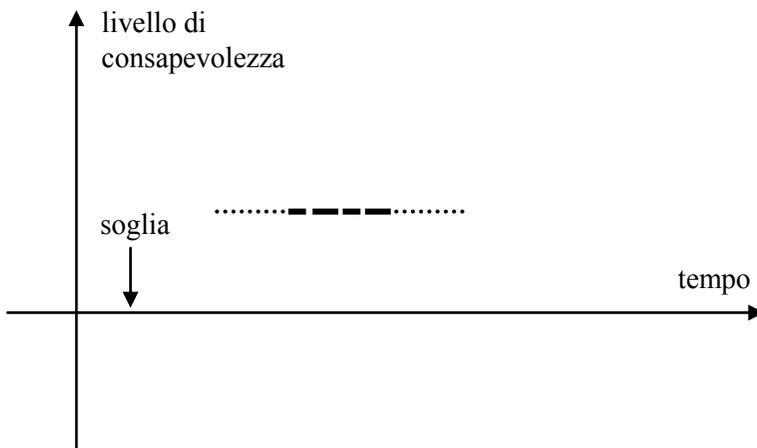


Figura 4. Rappresentazione schematica della situazione così come la coscienza se la rappresenta, ossia una continuità (illusoria) di coscienza.

XIV. L'INGANNO DI UN "IO" PERMANENTE

Vi è un aspetto ulteriore che sarebbe necessario menzionare, di grande importanza, ma che per essere sviluppato in modo esauriente richiederebbe una trattazione a sé stante. Solitamente noi riteniamo di essere degli *individui*, cioè dei *soggetti*, con un'identità *singola* e specifica, a cui solitamente attribuiamo l'etichetta del nostro nome di battesimo. Nulla di più errato.

In verità, è più corretto affermare che siamo la risultante di una *collezione di piccoli "io" impermalenti*, dalle personalità solitamente discordanti, più o meno immature, di cui normalmente non abbiamo alcuna coscienza e conoscenza.

Infatti, siamo abituati ad attribuire a tutti questi "io" distinti lo stesso nome, promuovendo la triste illusione di un "io integrato." In altre parole, pensiamo di essere un tutt'uno unitario, quando invece siamo una *legione* di entità separate e *dissonanti*, che pensano, si auto-percepiscono e reagiscono

secondo modalità del tutto differenti.

Quando uno stimolo esterno ci sveglia dal nostro “sonno meccanico,” in realtà non risveglia un individuo, in quanto l’individuo è unicamente un *concetto potenziale*, una possibilità nel nostro futuro. Di fatto, risveglia uno degli innumerevoli “io” che abitano l’*individuo potenziale*. Questo perché alcuni dei nostri “io” presteranno maggiore attenzione a determinati stimoli, piuttosto che ad altri, in quanto dotati di mappe (teorie della realtà) differenti, quindi con interessi e motivazioni differenti.

Al precedente inganno di una continuità di coscienza che è solo un’illusione, si aggiunge quindi quello dell’illusione di un “io” permanente, che invece è ogni volta un “io” differente, del tutto impermanente, che viene solo risvegliato, per pochi istanti, da stimoli specifici.

La situazione, a dire il vero, è più complessa di così, in quanto i numerosi “io” impermanenti che ci abitano, per quanto illusori nella loro transitorietà, sono nondimeno degli “io” reali, nel senso che non sono il frutto della nostra immaginazione. D’altra parte, noi ci costruiamo anche delle personalità immaginarie, totalmente illusorie, non solo perché impermanenti, ma anche perché del tutto false, con le quali ci identifichiamo e andiamo a mascherare l’esistenza degli “io” impermanenti.

Gli “io” impermanenti che compongono la nostra società interiore sono la parte propriamente attiva in noi, quella che determina le nostre scelte, le nostre azioni, sebbene quasi sempre inconsapevolmente, mentre la parte della falsa personalità è quella più propriamente passiva (com’è passivo solitamente il ruolo di una maschera).

Il superamento di questa contrapposizione, tra “io” transitori (ma reali) e false personalità (i personaggi che pensiamo di essere, ma che non siamo veramente), avviene tramite la presa di coscienza dell’esistenza stessa di questa contrapposizione – tramite l’osservazione – con la conseguente costruzione di un *direttore d’orchestra*, in grado di creare un centro stabile e una direzione comune per i nostri diversi “io,” che col tempo permetterà la manifestazione di un *centro permanente*, che è

quello della nostra coscienza in evoluzione.

Infatti, il processo evolutivo della coscienza può avvenire solo al di fuori dell'opposizione tra i nostri "io" impermanenti e le nostre personalità illusorie, ossia solo nella misura in cui rendiamo sufficientemente stabile la presenza del direttore d'orchestra, che è poi, a dire il vero, una sorta di *maggiordomo*, attraverso il quale possiamo manifestare la presenza del vero *padrone di casa*, che è la *coscienza* (o *Essere*) in evoluzione.

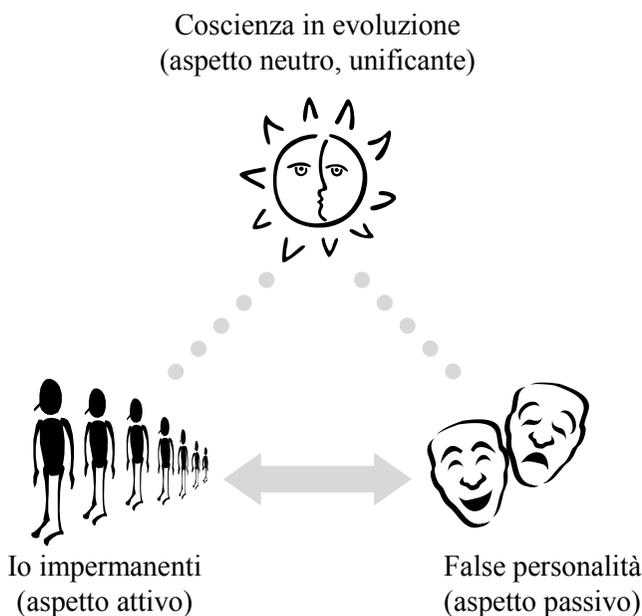


Figura 5. Rappresentazione schematica del contrasto tra le nostre false personalità (che possono essere più di una) e i nostri numerosissimi "io" impermanenti, che si attivano a seconda delle circostanze. In questa contrapposizione, la coscienza in evoluzione svolge il ruolo di forza neutra e unificante, che col tempo consentirà di risolvere la contrapposizione e dare vita a un centro di manifestazione stabile.

Vale la pena menzionare il fatto che tra tutte le false personalità con cui ci identifichiamo, una tra le più insidiose e pericolose è sicuramente quella del *falso autoricercatore*, cioè di colui che scimmiotta un cammino di crescita spirituale, il quale però viene percorso senza una reale autenticità e con motivazioni che con la vera ricerca hanno ben poco da spartire.

XV. RESISTERE AL SONNO

Torniamo ora al tema del sonno della coscienza. Ovviamente, possiamo accorgerci che eravamo in una condizione di assenza di consapevolezza solo nel momento in cui ci risvegliamo, cioè quando ci ricordiamo nuovamente di noi, del nostro esistere, del nostro essere presenti alla realtà e nella realtà, sebbene inizialmente tramite il filtro di uno specifico “io” transitorio.

Questi risvegli, come abbiamo visto, avvengono a seguito di particolari interazioni casuali con le diverse entità del nostro ambiente, che ci procurano dei brevi shock energetici, in grado di rianimarci per un periodo di tempo limitato.

Quando ci troviamo in questi momenti di maggiore consapevolezza, possiamo *resistere al sonno della coscienza* e cercare di rimanere svegli, prolungando così la durata della nostra attenzione. Uno dei maggiori ostacoli nel fare questo sta proprio nella mancanza di cultura in relazione all’argomento dell’autocoscienza e nelle convinzioni limitanti circa il fatto che il nostro stato abituale di attivazione fisica e mentale sia di fatto l’espressione di uno stato di autocoscienza.

Questa falsa credenza viene ulteriormente avvalorata da molti scritti della scienza moderna, per la quale ogni forma di attività pensante è ritenuta essere sinonimo di attività autoconsapevole. Ricordiamo la celebre frase di Cartesio: “Penso, dunque sono!”

La frase in quanto tale potrebbe anche essere corretta, se solo quel “penso” fosse riferito a un’attività pensante realmente consapevole, sotto il controllo direttivo della coscienza; cioè all’attività di un *regista* e non a quella di uno *spettatore passivo*. Ma questa non è la condizione abituale della nostra attività

mentale. Pertanto, per la maggioranza delle persone, un'affermazione più corretta, non foriera di malintesi, potrebbe essere la seguente:

LA MIA MENTE È ATTIVA, MA NON PER QUESTO
NECESSARIAMENTE SONO.

Beninteso, il pensiero può essere veicolo di consapevolezza, ma sicuramente non è all'origine di quest'ultima. In tal senso, Cartesio avrebbe potuto scrivere, più propriamente:

SONO CONSAPEVOLE CHE STO PENSANDO, DUNQUE SONO.

XVI. LIVELLO 1: OSSERVAZIONE SOGGETTIVA

Siamo giunti alla descrizione del primo livello di osservazione vera e propria, che possiamo definire *osservazione soggettiva*.⁶ Il meccanismo è simile a quello precedentemente descritto, relativo al livello "0," con la differenza che questa volta lo stimolo in grado di attivare l'attenzione viene autopromosso dall'osservatore stesso.

In altre parole, il soggetto (o meglio, il soggetto potenziale) cerca ora di creare autonomamente situazioni in grado di mantenere viva la propria attenzione, per un periodo di tempo sempre più lungo, favorendo in questo modo il processo osservativo.

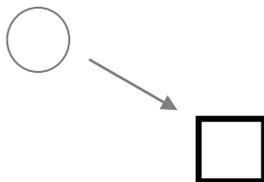


Figura 6. Rappresentazione schematica del processo di osservazione naturale. Il focus è sul singolo oggetto

⁶ Questo primo livello di osservazione viene altresì denominato *osservazione naturale* in [Q1, IEAU] e [FER, 2010].

percepito (il quadrato), mentre l'osservatore (il cerchio) e il processo osservativo (la freccia) rimangono in secondo piano.

Per fare questo, sono necessari due ingredienti specifici. Il primo ingrediente è quello dell'*interesse* (o *motivazione*), e corrisponde essenzialmente allo stimolo iniziale. Tale interesse è solitamente veicolato da un pensiero logico e coerente, sufficientemente in contatto con il reale.

Il secondo ingrediente è quello del *piacere*, ed è ciò che permette di mantenere vivo l'interesse. In altre parole, interesse e piacere formano un *binomio fondamentale*, in grado di promuovere nell'individuo la capacità di rimanere concentrato sull'oggetto della sua osservazione.

Per usare una metafora, la concentrazione è come un treno che viaggia su due binari, quello dell'interesse e del piacere. Quando i due binari sono entrambi presenti, il treno della concentrazione viaggia stabile e sicuro, ma non appena uno dei due binari s'interrompe, il treno deraglia, con conseguente perdita della concentrazione, cioè dell'attenzione.

Per concentrazione dobbiamo intendere qui non soltanto la capacità della mente di focalizzarsi su un oggetto, escludendo tutti gli altri, ma anche la capacità di agire a partire da un centro sufficientemente saldo (concentrazione), conferendo robustezza e stabilità al processo osservativo.

Questo centro potrà riferirsi a uno dei nostri "io" o subpersonalità impermanenti, con cui ci identifichiamo con maggiore forza, ma potrà essere anche il direttore d'orchestra, quando questo è già manifesto, o addirittura, più raramente, il centro stesso del nostro Essere.

Quindi, riassumendo, la prima osservazione è il risultato della capacità dell'individuo di mantenere autonomamente attiva la propria attenzione sufficientemente a lungo, su un determinato campo di indagine, cioè di rimanere concentrato su un determinato aspetto della propria esperienza, controllando *ad arte* i due ingredienti che sono alla base del processo di concentrazione.

Il primo, essenzialmente di natura intellettuale, è quello

dell'interesse (o motivazione); il secondo, essenzialmente di natura emozionale, è quello del piacere.

INTERESSE + PIACERE \Rightarrow CONCENTRAZIONE

Va detto che la prima osservazione è necessariamente una percezione *io-centrica*, puramente soggettiva, unilaterale, di parte, personale. Il "soggetto" riconduce il suo osservare unicamente a sé stesso, cioè alla propria personalissima prospettiva. Per usare una metafora, la prima osservazione è un'osservazione "con i paraocchi," che ci consente sì di focalizzare la nostra attenzione su qualcosa di specifico, ma che ci impone una prospettiva assai ristretta, tipicamente *unidimensionale* (osserviamo una cosa alla volta, in sequenza, in un susseguirsi di "punti percettivi" che formano la "linea unidimensionale" del nostro processo osservativo).

In altre parole, la prospettiva è totalmente *identificata*. Si tratta inoltre di un'osservazione di tipo *locale*, sia in senso spaziale che temporale: il campo di osservazione non è ad ampio raggio e la persona non è in grado di cogliere il quadro complessivo delle cose: l'elemento del soggetto percepente, e della sua relazione al mondo, non è per nulla preso in considerazione nel processo osservativo.

Per fare un esempio, possiamo considerare uno scienziato che è in grado di applicare sofisticati criteri di logica e rigore nella propria indagine in laboratorio, espressi attraverso una notevole capacità di concentrazione e discriminazione. Questo stesso scienziato non sarà poi però in grado di osservare che egli stesso disattende questi stessi criteri quando, ad esempio, interagisce in modo altamente conflittuale coi membri della propria famiglia.

Va detto che la prima osservazione, per quanto limitata in termini prospettici, è nondimeno uno strumento di notevole potenza, soprattutto se elevata ad arte, cioè se l'individuo (o meglio, l'individuo potenziale) è in grado di portarla al suo culmine, che è uno stato di concentrazione mantenuto a lungo nel tempo, senza che vi siano le tipiche distrazioni di un'attività

mentale di tipo meccanico-compulsivo. Molte delle maggiori opere scientifiche, filosofiche e artistiche sono state prodotte padroneggiando l'arte del primo livello di osservazione, cioè di un focus che non produce dispersione.

È importante inoltre osservare che il primo livello di osservazione, o osservazione naturale, è sempre inserita negli animali, che sono sempre all'erta, attenti e pienamente presenti al loro ambiente, nel qui-e-ora, perfettamente allineati con ciò che stanno facendo. Gli animali infatti, proprio perché non hanno ancora sviluppato, o pienamente sviluppato, le funzioni mentali superiori, non conoscono il problema di un'attività mentale scollegata dalla realtà. Per dirla in parole povere, gli animali non si fanno le seghe mentali (anche se un contatto prolungato con alcuni esseri umani può certamente, alla lunga, produrre forme di nevrosi anche negli animali superiori).

Nonostante i suoi limiti intrinseci, la prima osservazione è un aspetto del tutto fondamentale dell'arte di osservare, che dobbiamo necessariamente imparare a padroneggiare se vogliamo abbracciare i livelli di osservazione (quindi di consapevolezza) più avanzati. Infatti, è attraverso il fulcro della prima osservazione, cioè attraverso la capacità di mantenere la nostra attenzione stabile a lungo su un determinato aspetto della nostra realtà, che possiamo elevarci al di sopra delle continue interferenze prodotte dal rumore di fondo della nostra mente ordinaria, di stampo nevrotico.

Non a caso, la concentrazione ha sempre avuto un ruolo centrale nelle pratiche tradizionali, ad esempio nello *Yoga (dharana)* e nel buddhismo tibetano (*retta concentrazione*), essendo uno degli (otto) aspetti fondamentali sia dell'ottuplice sentiero di *Patanjali* che del *Buddha*.

Lettura consapevole

Prima di procedere oltre nella nostra analisi, proponiamo al lettore un esercizio, che consiste nel monitorare la propria capacità di rimanere concentrati e attenti per un tempo sufficientemente lungo. Nella fattispecie, si tratterà di leggere

un particolare scritto, cercando di mantenere sempre viva nel corso della lettura (o dell'ascolto, se il testo viene letto da un'altra persona) sia la dimensione dell'interesse che quella del piacere (onde favorire la concentrazione). Le istruzioni sono le seguenti: ogni volta che avvertirete di aver perso la concentrazione, ricominciate l'intera lettura da capo.

Il testo in questione è un famoso sutra del *Buddha*, detto *satipatthana sutta*, sui fondamenti della *presenza mentale* (argomento del tutto indicato per la nostra indagine), in cui viene insegnata, tra le altre cose, la pratica della piena consapevolezza del corpo. È il sutra da cui avrà poi origine, nel *buddhismo theravada*, l'insegnamento noto con il nome di *vipassana* (*passana* = guardare, vedere, nel senso di osservare le cose per come sono, e non per come noi le interpretiamo).

Provate quindi a leggere prestando attenzione non solo al contenuto del testo, ma anche alla tendenza della vostra mente a distrarsi e ripiombare continuamente in una dimensione di lettura meccanica, senza una reale comprensione, quale conseguenza della dispersione della vostra energia mentale.

Osservate altresì come certe parole siano in grado di agire come stimoli che risvegliano la vostra attenzione, e come altre invece contribuiscano a farvi cadere nel sonno. In altre parole, osservate ciò che accade, cercando di essere pienamente consapevoli di quando si producono delle fluttuazioni nel vostro livello di attenzione.

SATIPATTHANA SUTTA

Questo ho sentito. Una volta il Sublime soggiornava nella terra dei Kurû, presso la città dei Kurûni detta Kammâsadamman. Là il Sublime si rivolse ai monaci:

La diritta via, monaci, che conduce alla purificazione degli esseri, al superamento del dolore e della miseria, alla distruzione della sofferenza e della pena, al conseguimento di ciò che è giusto, alla realizzazione dell'estinzione, è data dai quattro pilastri del sapere. Ecco che un monaco vigila presso il corpo sul corpo, instancabile, con chiara mente, sapiente, dopo

aver superato le brame e le cure del mondo; allo stesso modo vigila presso le sensazioni sulle sensazioni; presso l'animo sull'animo; presso i fenomeni sui fenomeni. E come lo fa? Un monaco si reca all'interno della foresta, o sotto un grande albero, o in un vuoto eremo, si siede con le gambe incrociate, il corpo diritto, e si esercita nel sapere. Cosciente egli inspira, cosciente espira. Se inspira profondamente egli lo sa; se inspira brevemente, egli ne è consapevole. "Voglio ispirare sentendo tutto il corpo", "Voglio espirare sentendo tutto il corpo", "Voglio ispirare calmando questa combinazione corporea", "Voglio espirare calmando questa combinazione corporea"; così egli si esercita.

Così come un abile tornitore o garzone tornitore tirando fortemente sa "Io tiro fortemente", tirando lentamente sa "Io tiro lentamente": così accade al monaco allorché inspira ed espira.

Così egli vigila presso il corpo interno sul corpo, presso il corpo esterno sul corpo, di dentro e di fuori egli vigila presso il corpo sul corpo. Egli osserva come il corpo si forma, come esso trapassa; osserva come il corpo si forma e come trapassa. "Ecco com'è il corpo": tale sapere diviene il suo sostegno perché esso serve alla comprensione, alla riflessione; ed egli vive indipendente e non desidera nulla dal mondo.

E ancora: il monaco, quando cammina, sa che lo sta facendo; lo stesso quando è fermo; così pure quando è seduto e quando giace; egli sa in quale posizione si trova, qualsiasi essa sia.

E ancora: il monaco è chiaramente consapevole nel venire e nell'andare; nel guardare e nel distogliere lo sguardo; nel chinarsi e nel sollevarsi; nel portare l'abito e la scodella dell'elemosina; nel mangiare e nel bere; nel masticare e gustare; nel liberarsi dalle feci e dall'urina; nel camminare o nello stare seduto; nell'addormentarsi e nel risvegliarsi, nel parlare e nel tacere.

E inoltre: il monaco esamina questo corpo dalla cima della testa alle piante dei piedi, la pelle che lo ricopre e come esso è

ripieno di varie impurità: “Questo corpo ha capelli, peli, ha unghie e denti, pelle e carne, tendini, ossa e midollo, reni, cuore e fegato, diaframma, milza, polmoni, stomaco, intestini, mucose e feci, ha bile, secrezioni, marciume, sangue, sudore, linfa, lacrime, siero, saliva, muco, liquido articolare, urina”.

Così come se vi fosse un sacco legato ai due capi, pieno di diversi cereali: riso, fave, sesamo; e un uomo competente lo slegasse e ne esaminasse il contenuto: “Questo è riso, queste sono fave, questo è sesamo”: allo stesso modo appunto un monaco esamina questo corpo in tutti i particolari.

E ancora: il monaco esamina questo corpo, sia che vada o che stia, specificando: “Questo corpo ha la specie ‘terra’, ha la specie ‘acqua’, la specie ‘fuoco’ e la specie ‘aria’.

Così come se un abile macellaio o un garzone macellaio, avendo macellata una vacca, la porta al mercato, la seziona pezzo per pezzo, ne espone le varie parti, le conosce, le osserva, le esamina bene e quindi si siede: proprio così un monaco considera questo corpo.

E inoltre ancora, monaci: come se il monaco avendo visto un corpo che giace al cimitero, un giorno, due o tre giorni dopo la morte, gonfio, illividito, divenuto putrefatto, concludesse: “Anche il mio corpo è fatto così, diventerà così, non può sfuggire a ciò”. E ancora: come se il monaco avendo visto al cimitero un corpo straziato da cornacchie, corvi o avvoltoi, sbranato da cani e sciacalli, roso da molte specie di vermi, concludesse: “Tutto ciò può accadere anche a me”. E inoltre: come se il monaco avendo visto al cimitero uno scheletro con brani di carne, sporco di sangue, tenuto assieme dai tendini; o più tardi, uno scheletro privo di carne, sporco di sangue, tenuto assieme dai tendini; e più tardi ancora le ossa, senza i tendini, sparse qua e là; qua un osso della mano, là un osso del piede, una tibia, un femore, il bacino, delle vertebre, il cranio, concludesse: “Anche il mio corpo è fatto così, diventerà così, non può sfuggire a ciò”. E ancora: come se il monaco avendo visto le ossa, sbiancate come conchiglie, le ossa sfatte, ammucciate dopo che è trascorso un anno; le ossa corrotte,

divenute polvere, concludesse: "Tutto ciò accadrà anche a me".

Così egli vigila sul corpo interno, vigila sul corpo esterno, vigila sul corpo interno ed esterno.

Ma come vigila un monaco sulle sensazioni? Un monaco, quando prova una sensazione piacevole, ne è consapevole; lo stesso quando prova una sensazione dolorosa o una sensazione né piacevole né dolorosa. Quando prova una sensazione piacevole mondana, se ne rende conto, e altrettanto quando si tratta di una sensazione piacevole trascendente, di una sensazione dolorosa mondana o trascendente, di una sensazione neutra mondana o trascendente.

Così egli vigila sulle sensazioni, osserva come la sensazione si forma, come passa, e come si forma e passa. "Ecco cos'è la sensazione": tale sapere diviene il suo sostegno perché gli serve per conoscere, per riflettere; ed egli vive indipendente e senza brama del mondo.

Ma come vigila un monaco presso l'animo e sull'animo? Un monaco conosce l'animo bramoso e l'animo non bramoso, quello astioso e quello non astioso, l'animo che erra e quello senza errore, quello raccolto e quello che non lo è, l'animo distratto, l'animo tendente all'alto sentire e quello tendente al basso sentire, l'animo nobile, quello volgare, l'animo tranquillo, quello inquieto, l'animo redento e l'animo vincolato; e di tutti si rende conto. Egli osserva come l'animo si forma, come trapassa, come si forma e trapassa. "Ecco com'è l'animo": tale sapere diviene il suo sostegno perché esso serve alla conoscenza, alla riflessione; ed egli vive indipendente e senza brama del mondo.

Ma come vigila un monaco presso i fenomeni sui fenomeni? Un monaco osserva sui fenomeni il manifestarsi dei cinque ostacoli: osserva quando la brama è in lui e quando non lo è; osserva quando in lui vi è avversione; quando vi è accidia; quando vi è superbia (o agitazione e ansia); quando vi è dubbio, e quando essi non vi sono. E per ognuno dei cinque

ostacoli osserva come comincia a svilupparsi; osserva come quando divenuto evidente viene rinnegato, e osserva quando gli ostacoli, rinnegati, non compaiono più nell'avvenire. "Ecco i fenomeni": tale sapere diviene il suo sostegno perché esso serve alla conoscenza, alla riflessione; ed egli vive indipendente e senza brama del mondo.

Ma come vigila un monaco presso i fenomeni sul manifestarsi dei cinque tronchi dell'attaccamento? Un monaco dice a se stesso: "Così è la forma, così è la sensazione, così è la percezione, così sono le distinzioni, così è la coscienza; così esse hanno origine, così esse si dissolvono.

E inoltre il monaco vigila presso i fenomeni sul manifestarsi dei sei regni interni-esterni. Come? Un monaco conosce l'occhio e conosce le forme; conosce l'orecchio e conosce i suoni; conosce il naso e conosce gli odori; conosce la lingua e conosce i sapori; conosce il corpo e conosce i contatti; conosce il pensiero e conosce le idee. Conosce come essi si combinano e cosa ne risulta; conosce quando la combinazione avviene, quando essa cessa, e quando la cessata combinazione non si verifica più nell'avvenire.

E inoltre il monaco vigila presso i fenomeni sul manifestarsi dei sette fattori di risveglio. Come? Un monaco s'accorge quando sono in lui la consapevolezza, il raccoglimento (l'esame dei fenomeni), la forza, la serenità gioiosa, la calma, la concentrazione, l'equanimità. Conosce quando i sette fattori di risveglio si destano, quando divenuti desti si sciogliono.

E inoltre ancora un monaco vigila presso i fenomeni sul manifestarsi delle quattro nobili verità. Come? Un monaco comprende secondo verità "Questo è il dolore", "Questa è l'origine del dolore", "Questo è l'annientamento del dolore", "Questa è la via che conduce all'annientamento del dolore".

Chi, monaci, sa così sostenere questi quattro pilastri del sapere può aspettarsi queste due possibilità: sicurezza durante la vita o non ritorno dopo la morte. Lasciamo stare i sette anni: chi, monaci, sa così sostenere questi quattro pilastri del sapere

per sei anni, cinque, quattro, tre, due, un solo anno; lasciamo stare l'anno: chi, monaci, per sette mesi sa così sostenere questi quattro pilastri del sapere può aspettarsi queste due possibilità: sicurezza durante la vita o non ritorno dopo la morte. Ma lasciamo stare i sette mesi: chi, monaci, per sei mesi, cinque, quattro, tre, due, un mese, per un mezzo mese sa così sostenere questi quattro pilastri del sapere... lasciamo stare persino il mezzo mese: chi, monaci, per sette giorni sa così sostenere questi quattro pilastri del sapere può aspettarsi queste due possibilità: sicurezza durante la vita o non ritorno dopo la morte.

“La diritta via che conduce alla purificazione degli esseri, al superamento del dolore e della miseria, alla distruzione della sofferenza e della pena, al conseguimento di ciò che è giusto, alla realizzazione dell'estinzione, è data dai quattro pilastri del sapere”: se questo è stato detto lo è stato di proposito.

Così parlò il Sublime. Contenti si rallegrarono quei monaci della parola del Sublime.

XVII. LIVELLO 2: OSSERVAZIONE INTER-SOGGETTIVA

Il secondo livello di osservazione corrisponde a una possibilità che è già di tipo non ordinario, nel senso che non si tratta più di un'osservazione che parte da una condizione di piena identificazione con un “io,” sia esso reale o illusorio. In tal senso, non si tratta più di un processo di osservazione naturale, in quanto per essere attuato richiede uno specifico allenamento e una sufficiente consapevolezza.

La distinzione tra livello 1 e livello 2 non è legata alla capacità di rimanere concentrati nell'atto osservativo, senza fluttuazioni, dispersioni e interpretazioni. Infatti, la capacità di rimanere concentrati (non necessariamente su un unico oggetto) è una condizione *sine qua non* per ogni processo osservativo consapevole, indipendentemente dal livello di consapevolezza che esso sottende.

Se non riusciamo a mantenere la nostra presenza a noi stessi e

a ciò verso cui portiamo attenzione, qualunque sia il nostro livello di identificazione o disidentificazione, non avremo modo di cogliere i frutti della nostra osservazione, poiché questa sarà troppo breve, infrequente, e di conseguenza inconcludente.

Questa considerazione ci permette di sottolineare un fatto importante: i livelli di osservazione che ci apprestiamo a distinguere non costituiscono processi osservativi radicalmente separati. Non è che quando accediamo ad esempio al secondo livello smettiamo di osservare la realtà a partire dal primo. Il secondo livello include il primo, così come il terzo include il secondo e il primo, e via discorrendo. Chi però è in grado di osservare unicamente a partire dal primo livello non avrà facilmente accesso alle possibilità offerte dal secondo; allo stesso modo, chi ha accesso unicamente alle possibilità del secondo e del primo non avrà facilmente accesso alle possibilità espresse dal terzo, e così via.

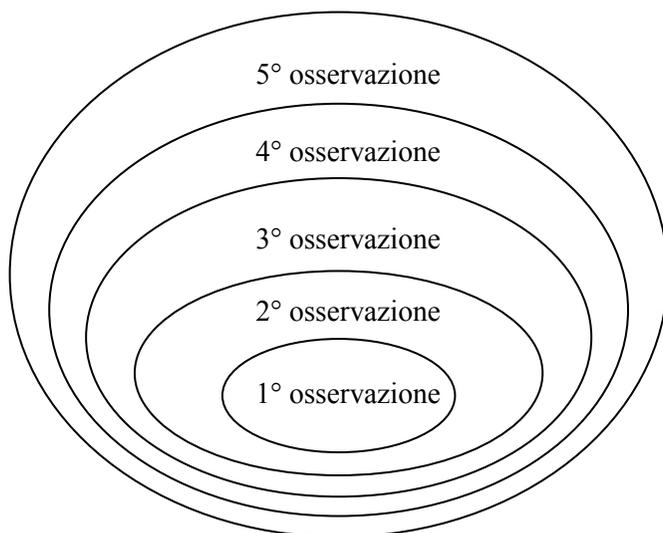


Figura 7. Ogni successivo livello di osservazione non esclude i precedenti, ma li integra in un campo di possibilità osservative sempre più ampio.

Inoltre, l'allenamento alla prima osservazione, in particolare l'allenamento dell'aspetto "concentrazione," favorirà enormemente l'acquisizione della seconda osservazione, così come la pratica della prima e della seconda osservazione faciliteranno l'emergere della terza (quindi della quarta e della quinta, di cui però ci occuperemo solo brevissimamente in questa sede).

Ma veniamo alle caratteristiche principali del secondo livello di osservazione. A differenza del primo livello, non c'è più esclusivamente un "io" che osserva la realtà – per quanto con la dovuta attenzione e senza promuovere interpretazioni – dalla sua specifica prospettiva. In altre parole, non c'è più una visione unidimensionale, "con il paraocchi," che ci fa sì vedere quello che abbiamo davanti al naso, magari anche con dovizia di dettagli, ma non ci consente di vedere quello che non si trova lungo la nostra linea di osservazione.

Per rimanere nel campo della metafora, quando accediamo al secondo livello di osservazione, il nostro "visore percettivo" si apre a 360 gradi. Sostanzialmente, prendiamo coscienza (non solo in senso intellettuale) del fatto che esiste anche un soggetto percepente, che vi sono numerosi oggetti percepiti, alcuni dei quali sono a loro volta dei soggetti percepenti, con una loro personale prospettiva sulle cose, differente dalla nostra, e che esiste anche uno *spazio relazionale*, o meglio, degli *spazi relazionali*, che collegano tutte queste diverse entità.

Infatti, ciò che chiamiamo spazio è proprio questo: l'espressione di tutte le possibili relazioni esistenti tra le diverse entità con cui siamo in grado di interagire.

Didatticamente parlando, possiamo distinguere nel secondo livello di osservazione i seguenti tre sottolivelli fondamentali, che analizzeremo ora brevemente, uno ad uno.

- (1) Osservazione delle diverse entità contenute nello spazio (*livello del contenuto*).
- (2) Osservazione dello spazio (relazionale) tra le diverse entità (*livello del contenitore*).
- (3) Osservazione "dall'esterno" dell'osservatore (*visione parzialmente disidentificata*).

1° sottolivello: osservazione delle diverse entità contenute nello spazio (sottolivello del contenuto)

Questo primo sottolivello del secondo livello di osservazione è simile alla prima osservazione⁷, con la differenza che nella prima osservazione, solitamente, portiamo attenzione a un solo elemento alla volta (la lettura di un libro, uno specifico esercizio in un allenamento sportivo, una particolare tecnica per suonare uno strumento musicale, la persona amata, ecc). In questo caso invece, il raggio della nostra osservazione è più ampio e ci porta a cogliere l'intero *contenuto* di un ambiente, o dimensione.

Non si tratta però ancora di cogliere l'ambiente in tutte le sue qualità e caratteristiche, quanto piuttosto, prevalentemente, la sua *configurazione statica*, ossia ciò che abitualmente colpisce la nostra *vista*: gli enti visibili e tangibili che si trovano in esso, che ad esempio *elencheremo, localizzeremo e conteremo*.

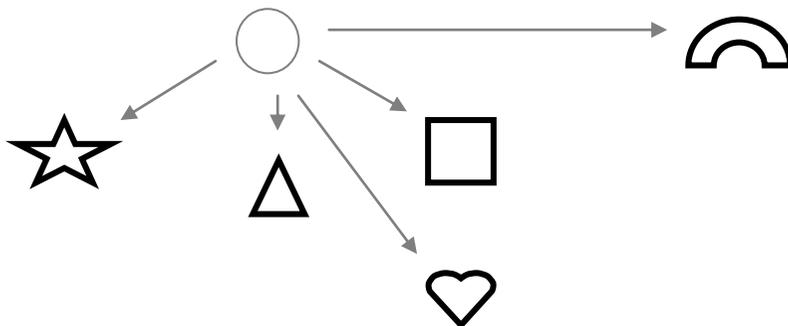


Figura 8. Rappresentazione schematica del 1° sottolivello della seconda osservazione (osservazione del contenuto).

⁷ In seguito, per brevità, indicheremo semplicemente con il termine di “prima osservazione” il “primo livello di osservazione,” con il termine di “seconda osservazione” il “secondo livello di osservazione,” e così via per i livelli successivi.

Naturalmente, il livello di visibilità e tangibilità degli enti presenti in un ambiente varierà da soggetto a soggetto, ma grosso modo possiamo affermare che questo primo aspetto della seconda osservazione si espliciti essenzialmente tramite il senso della vista, avendo a che fare con una descrizione (prevalentemente statica) dei corpi contenuti in un determinato spazio, così come potrebbero essere visibili anche in un fotogramma dello stesso, preso in un determinato istante.

Per esempio, in una stanza conteremo il numero di sedie presenti, il numero di persone, di finestre, di bicchieri, tenendo presente quale sia la loro ubicazione, in un dato istante. In altre parole, descriveremo nel dettaglio tutto quanto è contenuto, in termini *oggettuali*, in quel particolare ambiente.

2° sottolivello: osservazione dello spazio relazionale tra le diverse entità (sottolivello del contenitore)

In questo secondo sottolivello della seconda osservazione, che richiede maggiore consapevolezza rispetto al primo, l'osservazione è rivolta principalmente all'ambiente in quanto tale, *sia in senso strutturale che dinamico*. In altre parole, l'osservatore comincia a cogliere aspetti solitamente non-visibili, o meglio, solitamente non percepiti in modo consapevole.

Aprò qui una breve parentesi per sottolineare un punto importante: noi percepiamo molto di più di quanto siamo solitamente consapevoli di percepire, e uno degli scopi dell'arte dell'osservazione è proprio quello di aiutarci a portare certe informazioni, che altrimenti vengono assimilate indiscriminatamente, da un livello inconscio a un livello conscio (così anche da non più subirle acriticamente).

Per fare un esempio, ci sono individui, oggi studiatissimi dai neuroscienziati, la cui corteccia visiva non funziona più, a causa di incidenti cerebrali che hanno subito. Tecnicamente parlando, sono totalmente ciechi, sebbene l'organo dei loro occhi funzioni perfettamente. Il loro cervello non gli consente però di elaborare le immagini a livello cosciente.

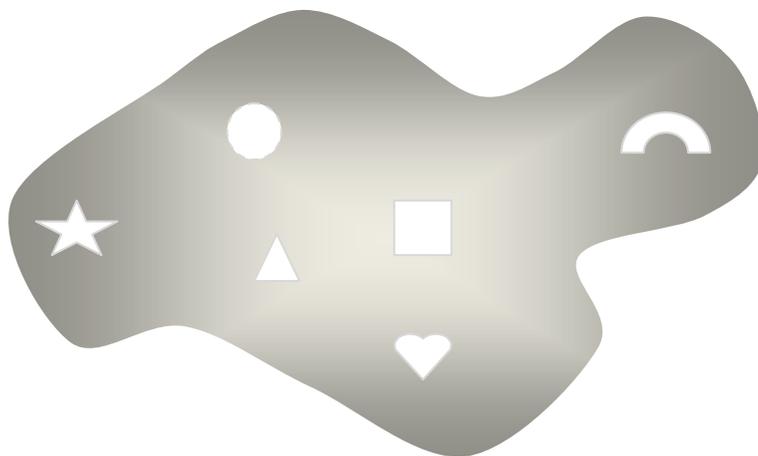


Figura 9. Rappresentazione schematica del 2° sottolivello della seconda osservazione (osservazione del contenitore).

La cosa sorprendente di queste persone è che pur percependosi perfettamente cieche, quando si muovono lungo certi percorsi, ad esempio un corridoio dove sono stati piazzati numerosi ostacoli, tipo sedie, scatole e altri oggetti ingombranti, sono perfettamente in grado di evitare gli ostacoli, pur non sapendo della loro presenza e ignorando altresì di avere effettuato, durante il percorso, delle perfette manovre evasive.

In altre parole, pur vedendo perfettamente, cioè pur reagendo agli stimoli visivi degli oggetti del loro ambiente, sono perfettamente ciechi, cioè perfettamente inconsapevoli di cosa stiano percependo e delle reazioni che tale visione inconscia sia in grado di indurre nel loro comportamento⁸.

L'esempio summenzionato della "visione cieca" è ovviamente molto particolare, essendo la conseguenza di uno specifico danno cerebrale. Noi però ci troviamo in una situazione non del

⁸ Vedi ad esempio: "La vision inconsciente des aveugles," *Pour La science*, N. 398, 2010, p. 26.

tutto dissimile. Non perché abbiamo subito particolari danni cerebrali (non in modo evidente se non altro), ma perché non stiamo ancora utilizzando l'intero potenziale della nostra "macchina percettiva." In altre parole, ci sono numerosi aspetti del nostro ambiente che condizionano fortemente il nostro comportamento, il nostro stato d'animo, le nostre reazioni di fronte a certi stimoli, che però non siamo in grado di cogliere consapevolmente. Questo semplicemente per una mancata educazione all'osservazione.

La seconda osservazione, e più particolarmente il suo secondo sottolivello, ci consente di rendere palesi questi aspetti solitamente "invisibili," associati alle caratteristiche dello spazio in cui ci troviamo. Si tratta cioè di portare attenzione, ad esempio, agli aspetti *strutturali* di un ambiente, e in particolar modo alla *variabilità di tali strutture* (il termine "struttura" non necessariamente si rifà qui a degli elementi solidi: anche un liquido, o un gas, hanno una loro specifica struttura).

Osserveremo allora non soltanto quante sedie siano presenti in una stanza, ma anche la particolare *geometria* che esse formano, cioè il modo in cui si relazionano tra loro, dando vita a una particolare *forma*, la quale sarà in grado, ad esempio, di produrre un particolare effetto nell'osservatore. E osserveremo anche come questa forma vari nel tempo, a seconda del modo in cui le sedie vengono spostate dai rispettivi utilizzatori.

In questo secondo sottolivello, la percezione coinvolge tutti i sensi dell'osservatore, e non più solo il senso della vista (il quale a volte, proprio per la sua abitudine a fissarsi sulle entità maggiormente stabili, che "saltano all'occhio," avrà tendenza a interferire con questo tipo di osservazione). Cogliamo allora aspetti *non-locali* dell'ambiente, e in particolar modo come questi varino in continuazione.

Ad esempio: i diversi *profumi e odori*, le *variazioni termiche*, gli aspetti *tattili e organolettici*, il movimento degli enti contenuti nello spazio nel loro insieme, il modo in cui questi reagiscono a certi stimoli e interagiscono tra loro, le diverse *correnti energetiche*, dalle più dense alle più sottili.

Questa percezione spaziale, a tutto tondo, consente di cogliere

la *dimensione vitale* dell'ambiente in cui ci troviamo. Non percepiamo più il contenuto statico di un contenitore, cioè un singolo fotogramma alla volta, ma un intero spezzone di un film, in un solo istante. L'ambiente (il contenitore con il suo contenuto) ci appare allora come una sorta di organismo vivente, dove ogni parte è in relazione con tutte le altre.

Da questo tipo di percezione dinamica e olistica nasce la possibilità di stabilire una *sintonia* profonda con il tutto in cui ci troviamo immersi. Sviluppiamo così una forma di *empatia*, che ci porta a cogliere anche la *dimensione emozionale* dell'ambiente e delle diverse dinamiche (ad esempio interpersonali) che esso consente di esprimere.

Per usare una metafora, possiamo immaginarci come pesci che nuotando da sempre nel proprio elemento vitale – l'acqua – hanno perso la capacità di accorgersi della sua presenza, e dell'influenza che esso esercita sulla nostra percezione. Il pesce che pratica l'osservazione del contenitore è un pesce che diviene consapevole della presenza dell'acqua in cui nuota, accorgendosi delle diverse correnti che determinano le dinamiche del nuoto degli altri pesci, il loro modo di interagire tra loro, di muoversi in sincronia, oppure in formazione disordinata. Inoltre, si accorge che l'acqua non sempre è trasparente, che in alcuni ambienti è più chiara e cristallina, mentre in altri è più torbida. Altre volte invece, acquista particolari colorazioni, che a loro volta vanno a colorare anche gli oggetti della sua visione-percezione.

In altre parole, il pesce si rende conto dell'esistenza di un *contesto percettivo*, che determina il modo in cui le diverse entità si percepiscono e interagiscono tra loro.

3° sottolivello: osservazione “dall'esterno” (parzialmente disidentificata⁹)

In questo terzo sottolivello della seconda osservazione, il focus non è più sulle entità presenti nell'ambiente, né sulle

⁹ Altresi definita *osservazione in terza persona* in [Q1, IEAU] e [FER, 2010].

caratteristiche dello spazio relazionale che le “contiene,” quanto piuttosto sull’osservatore stesso, che si *auto-percepisce* attraverso punti di vista esterni. In altre parole, l’osservatore acquisisce una prospettiva di sé “esterna” e molteplice, adottando la visione-percezione delle altre entità, presenti di fatto o solo potenzialmente presenti, nel suo spazio relazionale. Si osserva cioè come entità tra le entità, spostando di volta in volta la sua prospettiva.

Il centro osservativo abituale, che è quello dell’“io” con il quale l’osservatore si identifica in un dato momento (sia esso illusorio o reale, transitorio o stabile), viene rimpiazzato da altri centri osservativi, tanti quante le possibili prospettive che è in grado di individuare in quel momento.

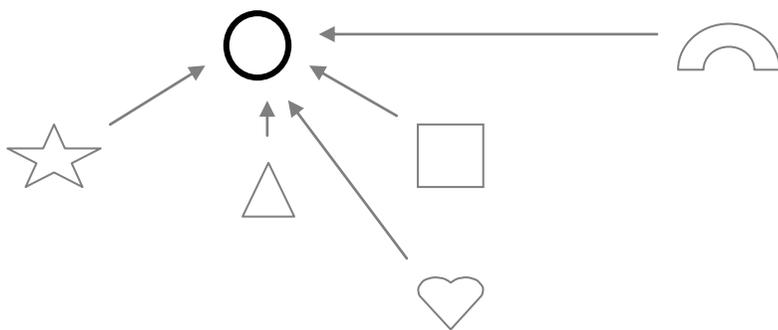


Figura 10. Rappresentazione schematica del 3° sottolivello della seconda osservazione (osservazione “dall’esterno,” parzialmente disidentificata).

Non si tratta solo di mettersi nei panni degli altri, ma di esplorare quale sia il punto di vista degli altri su di noi, senza però produrre proiezioni illusorie (poiché in tal caso non staremmo realmente spostando la nostra prospettiva, ma appiccicando la nostra prospettiva abituale su di un altro osservatore). Naturalmente, questa possibilità, per essere

pienamente espletata, richiede le capacità dei due sottolivelli precedenti. Infatti, dobbiamo prima essere consapevoli dell'esistenza di altri possibili punti di vista (primo sottolivello) e poi essere in grado di sintonizzarci con essi, in modo reale e non illusorio (secondo sottolivello).

Un aspetto importante di questa osservazione di sé (parzialmente) disidentificata, è la presa di coscienza dei propri stati interiori, della propria autopercezione e delle proprie reazioni in determinate circostanze. Ad esempio i nostri stati e le nostre reazioni emotive, con le quali possiamo smettere di identificarci e considerare con maggiore distacco e oggettività.

Da questa percezione del nostro ambiente relazionale, e autopercezione del nostro ambiente interiore, nasce anche la consapevolezza degli effetti prodotti dalle nostre azioni e reazioni, quindi la possibilità di individuare strategie in grado di produrre un possibile cambiamento.

La pratica di questo terzo sottolivello della seconda osservazione può essere favorita da alcuni piccoli stratagemmi. Uno di questi è quello di indurre in noi alcuni *shock autoperceptivi*, in grado "scrostarci" dalla nostra prospettiva (identificata) abituale. Uno di questi è quello di adottare, per un certo tempo, un altro nome. Un'altra possibilità è quella di parlare di noi in terza persona. Cioè, quando compiamo una determinata azione, possiamo ripetere a noi stessi, in terza persona, cosa stiamo facendo. Ad esempio: "Massimiliano sta camminando nel parco," "Massimiliano sta scrivendo un articolo sull'osservazione," e non "io cammino nel parco," e "io scrivo un articolo sull'osservazione."

Il terzo livello della seconda osservazione, pur promuovendo una profonda disidentificazione dalle nostre autoimmagini abituali, spesso illusorie, rimane nondimeno una disidentificazione solo parziale. Infatti, pur percependoci dall'esterno, continuiamo a percepirci a partire da un "io," che pur non essendo il nostro "io" abituale, resta pur sempre un "io" in senso abituale. È proprio questo aspetto – la presenza di un soggetto (nel senso ordinario del termine), interiore o esteriore che sia – che si cercherà di trascendere nella terza osservazione.

Osservare la comunicazione

La seconda osservazione ha anche a che fare, in senso lato, con lo studio della *pragmatica della comunicazione umana*, ossia con l'osservazione della comunicazione non solo dal punto di vista dei suoi contenuti *sintattici* e *semantici* (livello del contenuto), ma anche e soprattutto dal punto di vista degli effetti comportamentali che questa produce, indipendentemente dal suo contenuto (aspetto *relazionale*, livello del contenitore).

Si tratta infatti di un aspetto solitamente invisibile (in quanto non compreso) della dimensione comunicativa, che sfugge alla più parte delle persone, almeno fino a quando non viene rivolta ad esso, deliberatamente, sufficiente attenzione.

È possibile allora scoprire che spesso le persone, pur concordando sul contenuto di una particolare comunicazione, entrino ciò malgrado in situazioni di aperto conflitto, di disaccordo e incomprensione, poiché manca completamente la percezione della dimensione relazionale della comunicazione (cioè della cosiddetta dimensione della *metacomunicazione*), che in termini comportamentali predomina rispetto alla dimensione dei contenuti.

Grazie alla pratica della seconda osservazione è possibile però divenire maggiormente consapevoli anche di questa dimensione della comunicazione-interazione umana, che nonostante la sua "apparente invisibilità" è in grado di determinare gli esiti (positivi o negativi) di un'interazione fra due o più persone.

Un individuo, chiamiamolo *A*, che pratica la seconda osservazione, potrà ad esempio rendersi conto che quando comunica non comunica solo uno specifico contenuto, ma usa anche questo contenuto per dichiarare al suo interlocutore, chiamiamolo *B*, chi egli sia, la sua identità, cioè come si vede e si percepisce, soprattutto in rapporto a *B* e alla situazione in essere.

Quindi, la risposta di *B* alla comunicazione di *A* avrà sempre un duplice significato per *A*: un significato associato al contenuto e un significato associato al contenitore, cioè alla relazione.

Questo secondo livello, che come dicevamo predomina per quanto attiene agli effetti concreti (pragmatici) di una comunicazione, potrà ad esempio esprimere: (1) un' *accettazione* da parte di *B* della definizione che *A* ha dato di sé; (2) un *rifiuto* di questa definizione, o (3) una *disconferma* in toto di *A*. La più problematica di queste possibili risposte da parte di *B* è ovviamente la terza. Infatti, il rifiuto, come l'accettazione, non rimettono in questione l'identità primaria di *A*, legata semplicemente al fatto che *A* è un individuo a cui viene riconosciuta l'esistenza e il diritto di esistere, esprimersi e ricevere dei feedback coerenti dalla realtà circostante. Anche quando non concordiamo con qualcuno, riconosciamo nondimeno quella persona, come presupposto implicito nella nostra risposta negativa.

La *disconferma* invece, che è alla base della *comunicazione patologica* e della genesi dei disordini di natura psichica, parte da un presupposto completamente diverso: che l'interlocutore *non esista*, e questo a prescindere dalla verità o falsità del contenuto della sua comunicazione. Ossia, che l'interlocutore non sia nemmeno degno di poter entrare in una relazione con l'altro.¹⁰

Per fare un esempio di comunicazione in grado di produrre una disconferma dell'interlocutore, citiamo una celebre frase pronunciata da uno dei padri della fisica quantistica: *Wolfgang Pauli*. Pauli era famoso per essere un interlocutore piuttosto difficile, che non si privava di esclamare con veemenza "Sbagliato!" o addirittura "Completamente sbagliato!" quando non concordava con le idee di un conferenziere che esponeva alla lavagna le sue teorie. Ora, si racconta che negli ultimi anni della sua vita, quando gli venne chiesta la sua opinione su un articolo scritto da un giovane fisico, la sua risposta fu la seguente: "*Non è nemmeno sbagliato!*"

Naturalmente, dal punto di vista del contenuto, l'affermazione

¹⁰ Da un punto di vista puramente logico, la conferma corrisponde al concetto di verità, il rifiuto al concetto di falsità, e la disconferma al concetto di *indecidibilità*, tipica dei paradossi logici.

di Pauli, se correttamente interpretata, aveva come unico scopo quello di sottolineare il fatto che le teorie del giovane fisico erano talmente insufficienti e incomplete da non meritare nemmeno di essere classificate come sbagliate. Ma dal punto di vista della forma (cioè della metacomunicazione), è ovvio come una tale ingiunzione sia in grado di squalificare completamente il proprio interlocutore, non solo nella sua veste di fisico, ma anche più generalmente di essere umano, il cui pensiero non merita nemmeno di essere preso in considerazione.¹¹

Naturalmente, un intero libro non basterebbe per parlare con la dovuta pertinenza e completezza della complessità della comunicazione umana e dei diversi modelli strutturali che il comportamento interattivo umano sottintende. A questo proposito, rimandiamo il lettore agli scritti pionieristici di Watzlawick e in particolar modo a [WAT, 1971].

Quello che ci premeva qui sottolineare è che nei “pieni” dei contenuti verbali codificati nella grammatica di una conversazione, esiste un universo di “vuoti” di cui siamo abitualmente inconsapevoli, fatto di silenzi, di diverse

¹¹ Il lettore che avrà modo di praticare, con onestà e imparzialità, la seconda osservazione in ambito comunicativo, potrà realizzare quanti siano i messaggi che continuamente riceve e trasmette, nella vita di tutti i giorni, il cui scopo primario è quello di definire un contesto relazionale, a prescindere dal contenuto della comunicazione. Altresì, potrà realizzare quanti di questi messaggi evitino di assumere una posizione chiara e franca, in termini di verità (conferma) o falsità (rifiuto) del contenuto comunicato, ma si pongano essenzialmente su un livello metacomunicativo, tentando di disconfermare l'interlocutore. Da questa osservazione, diverrà del tutto evidente l'importanza nella vita di riuscire ad acquisire un senso solido e stabile della propria identità, autonomia e indipendenza, senza le quali ogni interazione e rapporto con l'altro rischia di diventare una minaccia per la propria identità primaria e conseguentemente per la propria sanità mentale. (Particolarmente interessanti per lo studio delle dinamiche metacomunicative sono gli studi pionieristici sulla pragmatica della comunicazione di *Paul Watzlawick*, oltre che il metamodulo dell'analisi transazionale di *Eric Berne*.)

punteggiature, di accenti, di specifiche contestualizzazioni, di espressioni corporee, di atteggiamenti, gesti e mimiche facciali, di toni e modulazioni della voce, di emanazioni energetiche, emozionali e persino mentali, in grado di condizionare e pilotare gli effetti di una conversazione.

Detto questo, concludiamo questo breve inciso sulla comunicazione umana, evocando un'altra possibilità, di ordine superiore, che potrà essere colta attraverso la pratica consapevole della seconda osservazione.

Quando due o più persone comunicano, ad esempio usando lo strumento del semplice scambio verbale, e quando queste persone sono in grado di sviluppare una reale autonomia nella loro interazione, non avendo la necessità di manipolare la forma della comunicazione per affermare la propria posizione in relazione agli altri, ecco che una nuova possibilità può essere sbloccata.

Questa possibilità consiste molto semplicemente nel prendere coscienza che la comunicazione, nella fattispecie la *conversazione*, è un'entità a sé stante, che partecipa anch'essa al dialogo. Quando questo accade, cioè quando l'insieme degli interlocutori diviene cosciente non solo della loro presenza, in qualità di individui partecipanti allo scambio di idee, ma anche della conversazione in quanto tale, cioè in quanto entità energetico-mentale realmente esistente, che grazie all'interesse e al piacere autentico che scaturisce dal loro scambio potrà essere gradualmente co-creata e posta in esistenza, ecco che ogni interlocutore diventa parte di un progetto architettonico, di una sinfonia in divenire, pienamente consapevole dei pieni e dei vuoti entro i quali, di volta in volta, potrà andare ad aggiungere il proprio contributo, arricchendo l'entità-conversazione del proprio personalissimo tassello, di una nuova nota, che ne completerà l'armonia d'insieme.

Detto in altre parole, quando l'interesse e il piacere di una conversazione si sposta dalla dimensione interpersonale a quella transpersonale, simboleggiata dalla conversazione stessa che diventa essere a sé stante, la pratica della seconda osservazione consente di cogliere una nuova possibilità comunicativa, che è

già un'anticipazione della visione ancora più oggettiva espressa dalla terza osservazione, di cui ci accingiamo ora a parlare.

XVIII. LIVELLO 3: OSSERVAZIONE TRANS-SOGGETTIVA

SE RIEMPIRE PER METÀ UN BICCHIERE D'ACQUA, IL BICCHIERE È MEZZO PIENO O MEZZO VUOTO? PER L'OTTIMISTA È MEZZO PIENO. PER IL PESSIMISTA È MEZZO VUOTO. PER IL REALISTA È MEZZO PIENO D'ACQUA E MEZZO PIENO D'ARIA. PER UN OSSERVATORE LUCIDO DA UN LATO È MEZZO PIENO D'ACQUA E MEZZO PIENO D'ARIA, DALL'ALTRO CONTIENE L'UNIVERSO INTERO.

L'osservazione del terzo livello è piuttosto difficile da spiegare e può essere suggerita solo per mezzo di metafore. Si tratta di una possibilità che può essere colta quando pratichiamo e ci alleniamo sufficientemente a lungo nella prima e seconda osservazione. Per spiegare di che cosa si tratta, ci avvaleremo di alcune analogie. La prima è di tipo logico e consiste nel celebre gioco dei 5 cappelli.

Il gioco dei 5 cappelli

Il direttore di una prigione si reca in una cella occupata da tre carcerati (A, B e C) per proporre il seguente gioco. Dopo aver mostrato loro 5 *cappelli*, di cui 3 sono *bianchi* e 2 *neri*, li benda, quindi pone sulla testa di ognuno un cappello bianco e consegna i restanti due a un secondino, che li porta via.

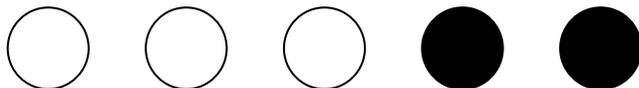


Figura 11. I 5 cappelli (tre bianchi e due neri), 3 dei quali (quelli bianchi) vengono posti sulle rispettive teste dei 3 prigionieri.

Fatto questo, toglie la benda ai prigionieri, che sono allora in grado di vedere solo il colore del cappello dei due compagni, ma non il proprio (poiché sulla testa). Ai prigionieri viene impedito di comunicare, in qualunque modo, e ovviamente di togliersi il cappello per guardarne direttamente il colore. Possono solo *osservare*, con gli occhi fisici e con quelli della loro mente. Il direttore a questo punto dichiara che il primo che busserà alla porta della cella e gli comunicherà con certezza il colore del proprio cappello, otterrà la libertà.

Osservazione soggettiva (prima osservazione)

Supponete di essere il carcerato A e di vedere sulla testa di B e C un cappello bianco. Che cosa fate? Ebbene, poiché vedete i due cappelli bianchi sulla testa dei vostri due compagni, non avete modo di sapere se sulla vostra c'è un cappello bianco oppure uno nero. Infatti, escludendo i due cappelli bianchi che vedete, sapete che ne rimangono due neri e uno bianco e non avete modo di sapere se quello che avete sulla testa è bianco oppure nero. Quindi, non vi muovete: il problema, dal punto di vista della prima osservazione, non ha soluzione.

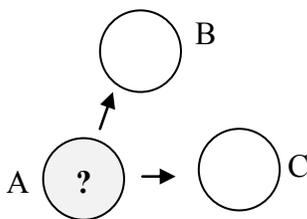


Figura 12. La prospettiva di A, secondo la visione offerta dalla prima osservazione.

Osservazione in terza persona (seconda osservazione)

Adottando il punto di vista dei vostri compagni di prigionia, potete osservare che dalla prospettiva di B ci sono le seguenti due possibilità:

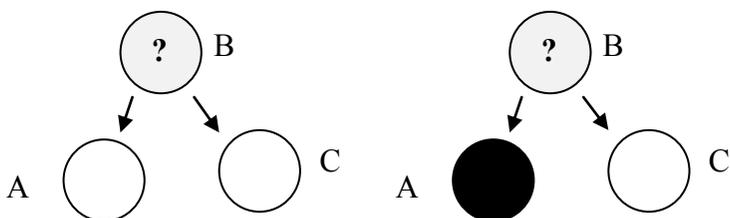


Figura 13. La prospettiva delle possibili visioni di B, secondo la visione parzialmente disidentificata di A.

In altre parole, vi accorgete che anche B non è in grado di determinare il colore del proprio cappello, indipendentemente dal colore del cappello sulla vostra testa, e giustamente anche lui non si muove, proprio come voi. Osservate inoltre che dalla prospettiva di C ci sono le seguenti due possibilità:

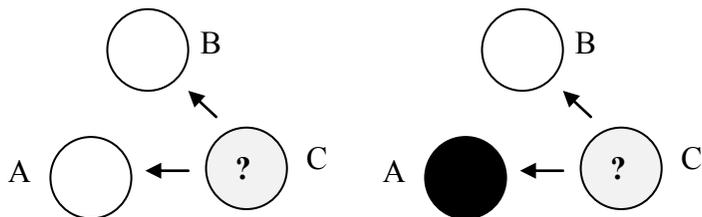


Figura 14. La prospettiva delle possibili visioni di C, secondo la visione parzialmente disidentificata di A.

Quindi, anche C, come B, non è in grado di determinare il colore del proprio cappello, e giustamente anch'egli non si muove. Di nuovo, dalla prospettiva della seconda osservazione, il problema non ha soluzione.

Osservazione totalmente disidentificata (terza osservazione)

Osservate ora la scena “dall’alto,” cioè da un punto di vista totalmente esterno allo spaziotempo in cui la scena ha luogo, e vi accorgete che in una cella vi sono tre individui (uno di questi siete voi), tutti con una prospettiva simile sulla loro condizione,

tutti impossibilitati ad elevarsi oltre il loro piano di osservazione bidimensionale (che è il piano della loro prigione, sia in senso stretto, sia in senso percettivo-cognitivo).

Più alzate il livello della vostra osservazione e meno differenze percepite tra i tre prigionieri. A questo punto, avviene qualcosa, una sorta di *shock*, una profonda *intuizione*. Riavutovi dalla sorpresa di quella strana visione dall'alto (che è dall'alto solo in senso figurato), *rompete di colpo l'apparente simmetria spaziotemporale tra i tre prigionieri*, sotto lo sguardo attonito degli altri due: vi alzate, andate a bussare alla porta, dichiarate con sicurezza il colore bianco del vostro cappello e ricevete in premio la meritata libertà.

Che cos'è accaduto? Semplicemente, avete avuto accesso al potenziale della terza osservazione, e dall'alto della sua prospettiva totalmente disidentificata avete potuto scoprire il colore del vostro cappello. Se volete tentare di risolvere da voi il problema, è il momento di smettere di leggere, altrimenti ecco la soluzione.

Il prigioniero A, come dicevamo, ha potuto osservare la scena dall'alto e comprendere che non c'è differenza sostanziale tra lui e gli altri prigionieri. Un po' come quando guardiamo una città dall'alto e che tutte le persone possono essere assimilate a dei piccoli punti materiali zerodimensionali, senza più caratteristiche proprie che li distinguano. Non si vuole affermare con questo che non vi sia differenza tra le persone, ma solamente che esiste una prospettiva tale che questa differenza diventi del tutto irrilevante. A questo punto, il resto del ragionamento del prigioniero è puramente lineare, ed è una semplice conseguenza logica di tale realizzazione.

Il prigioniero A ora sa che anche B e C, con il tempo, proprio come lui (perché non c'è differenza sostanziale tra lui e loro) sono passati da un'osservazione in prima persona a un'osservazione in terza persona (cioè dalla prima alla seconda osservazione). Questo porta A alla possibilità di osservare la sua realtà non più solo dal punto di vista della "mera" seconda osservazione (che nell'ambito della presente metafora si riduce all'osservazione di sé a partire dal punto di vista soggettivo

degli altri prigionieri), ma anche dal punto di vista più profondo che corrisponde a un'osservazione della seconda osservazione dei suoi compagni: una sorta di “seconda osservazione della seconda osservazione,” che oltrepassa gli argini della seconda osservazione in quanto tale, trascinando nella terza.

Quindi, ragiona A, nell'ipotesi in cui B veda su di me il cappello nero, il suo ragionamento sarà il seguente: “Se io (pensa B) avessi come A un cappello nero sulla testa, allora C vedrebbe due cappelli neri e quindi saprebbe di avere sulla sua testa un cappello bianco, quindi si muoverebbe subito verso la porta per informare il direttore. Ma poiché C non va verso la porta (osservazione dell'aspetto dinamico dell'ambiente, tipico della seconda osservazione), ciò significa (pensa sempre B secondo il ragionamento di A) che C non vede sulla mia testa (di B) un cappello nero. Quindi ne vede uno bianco.”

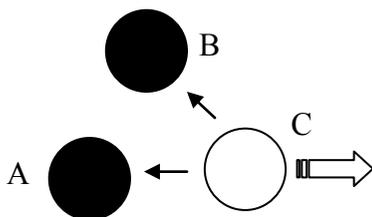


Figura 15. La prospettiva della terza osservazione di A, che lo porta ad osservare B che pratica la 2° osservazione in relazione a C, sulla base dell'ipotesi di A di possedere un cappello nero, e dell'ipotesi di B di possedere a sua volta un cappello nero. Questa situazione, se fosse reale, porterebbe C a muoversi, cosa che però non fa!

Di conseguenza, pensa A, B dovrebbe poter dedurre, osservando che C non si muove, di possedere un cappello bianco sulla testa, e tale deduzione lo dovrebbe ovviamente portare a muoversi.

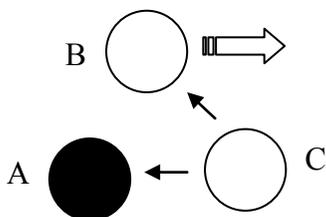


Figura 16. La prospettiva della terza osservazione di A, che lo porta ad osservare B che pratica la 2° osservazione in relazione a C, sulla base dell'ipotesi di A di possedere un cappello nero, e dell'osservazione di B che C non si è mosso, da cui può facilmente dedurre di possedere un cappello bianco. Questa situazione, se fosse reale, porterebbe B a muoversi, cosa che però B non fa!

Ma poiché nemmeno B si muove, osserva A, è chiaro che la sua ipotesi di possedere un cappello nero è senza fondamento. Quindi, conclude A, possiede anch'egli un cappello bianco, esattamente come tutti gli altri. E sulla base di questa sua (meta) osservazione, si alza e va a bussare alla porta.

Discussione. Possiamo osservare che esiste una finestra temporale entro la quale A può portare a termine con successo la propria osservazione. Infatti, A, B e C si trovano entrambi nella stessa identica situazione: l'osservazione di A avrebbe potuto farla anche B e C. Affinché l'osservazione possa avvenire, è dunque necessario aspettare un certo tempo, affinché sia B che C possano manifestare ad A la loro impossibilità a muoversi (assenza di movimento), ma non aspettare troppo tempo, affinché la stessa impossibilità (iniziale) a muoversi di A non venga a sua volta osservata da B e/o C, quindi usata per osservare (dedurre) il colore del proprio cappello. Ma per fare questo, ovviamente, uno dei tre prigionieri deve poter uscire dal sistema-prigione, per mezzo dello strumento della terza osservazione, cosa per nulla evidente.

Paradossalmente, è l'impossibilità a muoversi che crea in questo caso i presupposti stessi per il movimento. Ma si tratta di un movimento di ordine superiore, che non origina dal piano della prigione, poiché richiede una visione dall'esterno, *extrasistemica*, sia del contenuto che del contenitore. In altre parole, è l'impossibilità stessa di osservare, rimanendo su un determinato piano di osservazione, che permette di uscire da quel piano e, per l'appunto, di cominciare ad osservare veramente la situazione, in tutta la sua totalità.

Colui/colei dei tre prigionieri che è in grado di farlo per primo, smette di essere una pedina nel gioco (un prigioniero) e diventa padrone del proprio destino.

Il gioco dei 9 punti

Il gioco dei nove punti costituisce un'altra interessante metafora della terza osservazione. Si tratta semplicemente di riuscire a collegare 9 punti, disposti in una matrice 3×3 (vedi la Figura 17), tracciando con una matita quattro segmenti di retta, senza mai alzare la matita dal foglio (prima di voltare pagina, provate a risolvere il gioco).

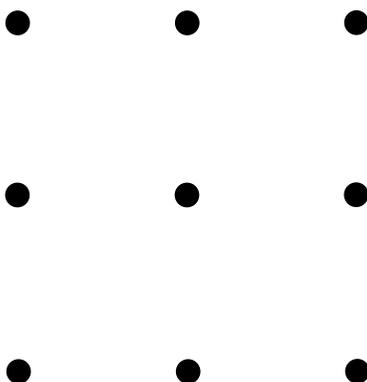


Figura 17. Una matrice quadrata di 9 punti.

Sono poche le persone che riescono a risolvere questo semplice giochetto. La ragione è che chi tenta di farlo solitamente rimane intrappolato in una visione “dall’interno,” che impedisce di scorgere la semplice soluzione che può essere attuata di chi ha invece accesso a un’osservazione del problema “dall’esterno.” Ma lasciamo la parola a Watzlawick [WAT, 1974]:

“Quasi tutti quelli che tentano per la prima volta di risolvere questo problema introducono, come parte della loro soluzione del problema, un’ipotesi che invece rende impossibile la soluzione. L’ipotesi è che i punti formino un quadrato, e che la soluzione si debba trovare dentro tale quadrato, una condizione autoimposta che non viene certo data nelle istruzioni. Le ragioni dell’insuccesso non vanno dunque cercate nell’impossibilità del compito, ma piuttosto nella soluzione adottata per risolverlo. Una volta creato il problema, quale che sia l’ordine o la disposizione con cui le linee vengono tracciate, alla fine ci sarà almeno un punto che resta non collegato. Ciò significa che si può percorrere tutta la gamma delle possibilità del cambiamento esistenti dentro il quadrato, ma non si riuscirà mai a risolvere il compito. [...] Ci pare evidente l’analogia con molte situazioni della vita reale. Ci siamo trovati tutti ‘ingabbiati’ in situazioni simili e qui ha poca importanza se abbiamo cercato di trovare la soluzione con calma e ragionevolezza o, come è più probabile, se abbiamo finito col girare freneticamente in tondo. Ma, come si è già accennato, è soltanto da dentro la ‘gabbia’ [...] che la soluzione appare una illuminazione improvvisa, sorprendente e incontrollabile.”

Entro il paradigma della nostra descrizione dei processi osservativi, il quadrato di cui parla Watzlawick costituisce una suggestiva metafora dei limiti intrinseci alla prima e seconda osservazione, che pur consentendo di cogliere tutto quanto è possibile cogliere all’interno di un determinato ambiente osservativo, presenta anche degli inevitabili punti ciechi, che non potranno essere colti nemmeno dalla seconda osservazione.

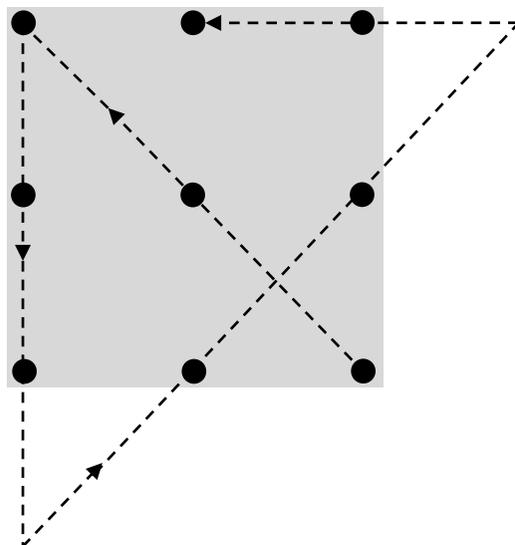


Figura 18. Il quadrato-gabbia contenente i 9 punti (entro il quale il problema non ha soluzione) e la soluzione del problema, che richiede di aprirsi alla possibilità di esplorare anche lo spazio esterno a quel quadrato.

La terza osservazione in breve

Il lettore scaltro avrà sicuramente intuito che non è possibile parlare propriamente della terza osservazione. Infatti, non può essere descritta in quanto tale, essendo un'osservazione di tipo non-ordinario. Non che la seconda osservazione sia invece di tipo ordinario, dato che ordinariamente non viene praticata. Resta però un livello di osservazione che può essere attuato rimanendo sempre entro lo spaziotempo esperienziale in cui ci troviamo abitualmente. Magari siamo un po' a lato, ai bordi del perimetro di quello spaziotempo, ma nondimeno sempre contenuti in esso, sempre parte della sua logica relazionale.

La terza osservazione invece, richiede di uscire totalmente da

tale condizione, abbandonando ogni forma di identificazione con le entità che lo popolano. Questo ci consente di avere accesso, sebbene momentaneamente, a delle strutture relazionali superiori, invisibili a partire dal piano di percezione della prima e seconda osservazione.

Questa “uscita” non avviene però adottando un nuovo “io” (cosa che facciamo già nella seconda osservazione, quando ci disidentifichiamo parzialmente, osservandoci con “occhi” esterni), ma abbandonando totalmente l’idea di essere un “io.” Ci identifichiamo, se così si può dire, con un “qualcos’altro” – un “pikappazeta,” per usare una tipica espressione di Patrizia Verdiani – che non corrisponde alla nostra idea abituale di entità individualizzata.

Vediamo un intero spaziotempo di cui siamo parte, ne vediamo i pieni e i vuoti, le dinamiche locali e non-locali, le interazioni a due o a più corpi, le fluttuazioni, vediamo i molteplici punti di vista delle diverse entità che si muovono in esso, e ci vediamo parte di quelle stesse entità; vediamo tutto questo a partire da un punto di vista privilegiato, che si situa “al di là” di quello stesso piano esperienziale.

La terza osservazione richiede quindi di “uscire” dallo spaziotempo ordinario della nostra esperienza ordinaria della realtà. Si tratta di una visione sì dello spazio, o spaziotempo, ma non più a un livello locale, bensì globale. Metaforicamente parlando, ci alziamo per abbracciare l’intero campo del nostro esperire, con un solo sguardo. Scopriamo allora alcune delle regole (prima invisibili) che governano il gioco che stavamo giocando, nel nostro ruolo semi-consapevole di pedina, poiché finalmente abbiamo accesso al punto di vista esterno del giocatore, che si trova su un piano dimensionale superiore, da cui è possibile, per l’appunto, muovere le pedine secondo logiche che le pedine, dalla loro prospettiva più limitata, non possono cogliere.

Ma se è vero che, sempre metaforicamente parlando, la terza osservazione richiede lo scatto di uno strano “metafotogramma” della realtà, come se ci trovassimo a una certa distanza (o “altezza”) dalla stessa, è altresì vero che a tale visione

extrasistemica abbiamo accesso solo quando ci immergiamo profondamente in essa, nei nostri “io” più o meno frammentati, attraversandone da parte a parte il “tessuto.”

Questo tra l’altro è il senso proprio del termine “vipassana,” (in lingua pali) che abbiamo già evocato in precedenza, formato da “passana,” che possiamo tradurre con “osservare,” e dal prefisso “vi,” che conferisce maggiore intensità alla parola che segue. Quindi, “vipassana” nel senso di un’osservazione intensa, profonda, *penetrante*, in grado di “forare” la membrana spaziotemporale della nostra esperienza ordinaria, accedendo alla chiara visione della terza osservazione, che è una visione totalmente disidentificata (secondo il punto di vista ordinario).

Il termine “vipassana” può essere anche tradotto in inglese con il termine “insight,” e in italiano con il termine di “visione intuitiva e interiore.” La terza osservazione è infatti anche questo: una profonda intuizione, improvvisa, puramente creativa, trasformatrice, che si manifesta quando tocchiamo in profondità il reale e, paradossalmente, allo stesso tempo, lo lasciamo andare completamente. Un’intuizione che se osservata dal punto di vista dell’attività del nostro cervello fisico è in grado di collegare tra loro regioni che solitamente non comunicano, andando a costruire nuove circuitazioni, quindi nuove possibilità.

Terza osservazione e cambiamento

Un’osservazione è d’obbligo. Abbiamo appena menzionato l’insight, quale elemento caratterizzante di quel flash intuitivo e penetrante della terza osservazione. Ora, secondo alcuni autori autorevoli, l’insight non è in grado di promuovere nessuna visione oggettiva, dall’esterno. Ad esempio, per citare il già più volte menzionato Watzlawick [WAT, 2007]:

“Per quanto le correnti classiche della psicoterapia differiscano e siano spesso tra loro in contraddizione, esse hanno *una* ipotesi comune: che i problemi si possano risolvere scoprendone le cause. Questo dogma è fondato sulla credenza in una causalità lineare e unidirezionale, che scorre dal passato al

presente, e che a sua volta genera l'apparentemente ovvia necessità di raggiungere un *insight* sulle cause prima che possa avvenire un cambiamento. Permettetemi di fare un'osservazione per certi versi eretica: né nella mia vita personale (a dispetto di tre anni e mezzo di analisi in formazione) né nella mia successiva attività di analista junghiano, né nelle vite dei miei pazienti mi sono mai imbattuto in questo magico effetto dell'*insight*.”

Riteniamo sia importante chiarire cosa intenda realmente Watzlawick quando afferma quanto sopra. È molto semplice: per Watzlawick l'*insight* corrisponde essenzialmente all'introspezione in senso classico, cioè al guardarsi dentro, da intendere soprattutto nel senso di un “guardarsi indietro,” cioè di un guardare nel proprio passato al fine di scovare le cause che avrebbero determinato la nostra condizione presente.

Ora, se equipariamo la vita di una persona a una strana partita a scacchi, è ovvio che il conoscere l'intero sviluppo del gioco (le mosse precedenti), che ha portato alla configurazione attuale della scacchiera, con le pedine posizionate e relazionate in un determinato modo, non ha alcuna rilevanza ai fini della prossima mossa. Tutte le informazioni utili sono infatti già presenti, nel *presente*, sulla scacchiera.

Naturalmente, per poter effettuare la mossa successiva, in modo utile e costruttivo, e produrre un vero cambiamento, bisogna anche conoscere le regole del gioco. Nella visione di Watzlawick, è sufficiente *osservare* il comportamento dei giocatori nel presente per poter giungere a una sufficiente comprensione di queste regole, senza per questo dover andare a ritroso nel tempo per scovare chissà quale informazione che sarebbe all'origine di quelle regole e/o di quel gioco.

Ovviamente, non possiamo che concordare con questa visione decisamente pragmatica, che si interessa più al *come* che al *perché*. E il *come*, come abbiamo già espresso all'inizio di questo lavoro, lo si trova nella descrizione delle interazioni che un individuo esprime nel proprio presente, non nei ricordi del passato o nelle proiezioni sul futuro.

Nondimeno, è bene considerare che Watzlawick contrappone

alla visione (secondo lui) cieca dell'insight, quella di una visione sistemica d'insieme, cioè dall'esterno, l'unica secondo lui in grado di promuovere dei veri cambiamenti (da lui definiti cambiamenti di secondo ordine). In tal senso, possiamo osservare che il modo in cui noi abbiamo definito il concetto di insight, nel paragrafo precedente, non si rifà al modo in cui questo concetto viene solitamente impiegato in ambito psicanalitico. Infatti, più che una visione interna, rivolta alle memorie dell'individuo, per noi l'insight della terza osservazione è una vera e propria penetrazione interiore, quindi un "entrare penetrando che ci consente di uscire," che nulla ha a che fare con la mera rivisitazione degli eventi del passato. Si tratta piuttosto di toccare in profondità la struttura del reale, ad esempio della nostra realtà relazionale, al fine di osservarla da una prospettiva totalmente nuova e altra.

In altre parole, si tratta di fare esattamente quello che suggerisce Watzlawick quando parla, nel suo approccio costruttivista, di porre la nostra realtà del primo ordine, solitamente limitata e limitante, oltre che foriera di sofferenza, entro il quadro più ampio di una realtà del secondo ordine, di diverso genere, che consente all'osservatore di cominciare a giocare un nuovo gioco.

Quindi, l'insight della terza osservazione corrisponde esattamente a quello spostamento di livello indicato da Watzlawick quando parla di cambiamenti del secondo ordine, ossia di cambiamenti che hanno luogo sul piano del giocatore, e non sul piano del gioco, quindi in grado di modificare anche le regole dello stesso.

Quanto sopra, oltre a chiarire un possibile malinteso semantico, ci permette di evidenziare l'importanza della terza osservazione per quanto attiene alla possibilità di produrre dei cambiamenti durevoli, e non solo dei cambiamenti apparenti. Infatti, quando vogliamo cambiare le leggi dinamiche che governano un determinato sistema, dobbiamo romperne la simmetria, e tale rottura di simmetria non può essere prodotta dall'interno (da cui la critica di Watzlawick del concetto psicanalitico di insight), ma unicamente da un livello di realtà

(quello del giocatore) che obbedisce a leggi dinamiche di ordine superiore. Quindi, per riuscire in questo, è necessario vedere l'intero sistema dall'esterno, oppure, il che è la stessa cosa, da una visione interna sufficientemente penetrante, cioè in grado di metterne *totalmente* a nudo la struttura.

Questo è esattamente quanto accade quando, osservando per mezzo della terza osservazione un conflitto tra due forze che si oppongono (il nuovo che si oppone al vecchio), producendo un'inevitabile situazione di stallo, scorgiamo la possibilità di una terza forza, neutra e unificante, che si trova al di fuori della linea di quella contrapposizione (e pertanto non può essere vista se continuiamo ad osservare lungo tale linea), la cui attuazione permette di promuovere un cambiamento di livello superiore.

XIX. LA METAFORA DEGLI SCHERMI

NOI SIAMO DOMINATI DA CIÒ CON CUI CI IDENTIFICHIAMO, MA
DOMINIAMO CIÒ CON CUI NON CI IDENTIFICHIAMO.
[R. ASSAGIOLI]

Possiamo riassumere quanto discusso sulle tre osservazioni utilizzando un'altra metafora, a base di schermi. Immaginiamo che la realtà che stiamo osservando si trovi su uno schermo (come quello di un cinema). Quando siamo al di sotto del primo livello di osservazione, lo schermo è ridotto a un punto geometrico e non possiamo osservare nulla. La sala è buia e noi ci troviamo in uno stato di quasi completa inconsapevolezza.

Quando passiamo alla prima osservazione, lo schermo si allarga leggermente. Cominciamo allora a percepire un primo oggetto, su cui possiamo portare la nostra attenzione, la nostra concentrazione.

Quindi, lo schermo si allarga ulteriormente, e con esso la nostra visione. Abbiamo così accesso al primo sottolivello della seconda osservazione. Ora possiamo contemplare una scena più ampia, popolata da una moltitudine di entità differenti, che possiamo discernere, localizzare, contare.

Quando passiamo al secondo sottolivello della seconda

osservazione, cominciamo a variare la nostra distanza dallo schermo (distanza di cui prima non eravamo consapevoli). Ci accorgiamo allora che molti dei colori delle entità che stavamo contemplando non appartengono alle entità stesse (non sono proprietà intrinseche), ma sono prodotti dalla presenza di un ulteriore schermo semitrasparente, colorato in modo non uniforme. Di tale schermo non ci potevamo accorgere poiché eravamo “troppo vicini” ad esso, e non potevamo metterlo a fuoco. Ma dalla prospettiva del secondo sottolivello della seconda osservazione, riusciamo ora a mettere a fuoco questo schermo colorato, di cui ignoravamo l’esistenza.

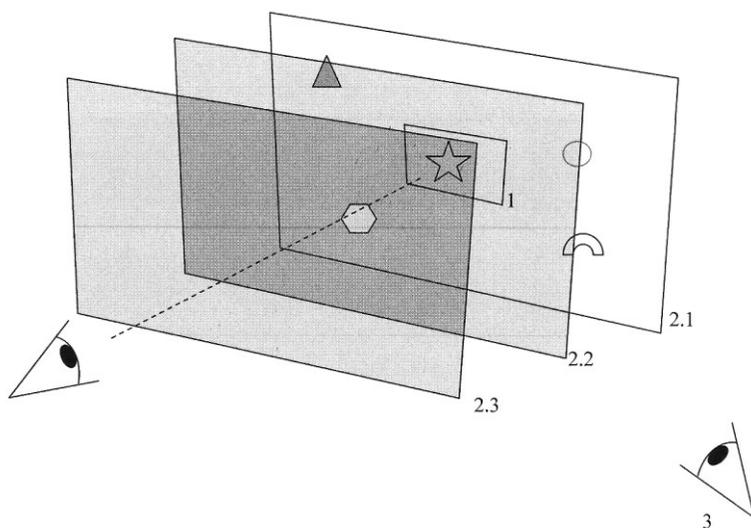


Figura 19. Le tre osservazioni (e i tre sottolivelli della seconda osservazione) nella metafora degli schermi.

Infine, quando passiamo al terzo sottolivello della seconda osservazione, ci accorgiamo dell’esistenza di un ulteriore schermo, che induce ulteriori effetti di aberrazione. Si tratta di uno schermo che l’osservatore considerava fino a quel momento parte di sé, e con il quale si identificava totalmente. Tale schermo, essendo solitamente molto vicino all’osservatore, è

ancora più difficile da percepire rispetto al precedente, cioè da mettere a fuoco, ed è tipicamente associato alla percezione che il soggetto ha di sé e alla sua autoimmagine.

Quindi, grazie alla possibilità di muoversi lungo l'asse perpendicolare al piano degli schermi, l'osservatore è in grado di mettere a fuoco i diversi *contesti osservativi* che condizionano la sua visione delle cose. Una visione che resta però confinata a quello specifico asse. Percorrendolo è in grado di cogliere molte sfumature del reale, ma il suo sguardo non può fare altro che guardare in direzione degli schermi.

Se con la prima osservazione vedeva un singolo schermo, ora ne vede più di uno, ma non è in grado ancora di percepire la realtà del cinema in cui si trova. Per fare questo deve modificare la direzione della propria osservazione, smettendo di guardare come farebbe uno spettatore abituale (anche se si tratta già di uno spettatore al di sopra delle righe, essendo in grado di cambiare continuamente di posto nel corso di una proiezione).

Questa “deviazione dall'asse” corrisponde alla terza osservazione e produce uno shock energetico-percettivo che consente l'accesso a informazioni totalmente nuove, spesso sotto forma di flash.

XX. LE TRE OSSERVAZIONI DAL PUNTO DI VISTA DEI CENTRI

È interessante considerare i tre livelli di osservazione dal punto di vista dei tre centri principali di cui è dotata la macchina olosomatica umana, che sono, rispettivamente:

- (1) il centro *motorio-istintivo* (associato principalmente alla dimensione fisico-corporea);
- (2) il centro *emozionale* (associato principalmente alla dimensione psicosomatica);
- (3) il centro *intellettivo* (associato principalmente alla dimensione mentalsomatica).

Dalla prospettiva tridimensionale del corpo fisico, possiamo grosso modo localizzare questi tre diversi centri, in termini energetici, in tre diverse regioni del soma. Il centro motorio-

istintivo¹² si trova alla base della colonna (parte inferiore del dorso, midollo spinale), quello emozionale nella regione dei plessi solare e cardiaco (torace), quello intellettuale (da intendere qui nel senso di una funzione intellettuale superiore) nella regione del cranio (cervello).

Semplificando all'estremo, possiamo dire che la prima osservazione è tipicamente associata alla consapevolezza del corpo e delle impressioni corporee; la seconda osservazione alla consapevolezza della dimensione emozionale (con particolare attenzione alle dinamiche associate alle emozioni negative, che vanno a inquinare la retta percezione di questo prezioso carburante energetico); la terza osservazione alla consapevolezza del potere della nostra mente pensante – quando pensa davvero!¹³ – che è in grado di includere in sé, in quanto oggetto, l'intera realtà percepita.

Non aggiungeremo altro su questo interessante parallelo tra centri, corpi sottili e i diversi livelli di osservazione, che ci

¹² Alcuni autori distinguono il *centro istintivo* dal *centro motorio*, cosa che noi qui non abbiamo fatto, contemplando quindi 4 centri anziché 3. Una tale distinzione è ovviamente pertinente se si vogliono separare gli automatismi, le emozioni connesse al movimento e l'intelligenza del corpo, associati alla dimensione motoria, dai processi vitali, sensazioni fisiche e intelligenza di coordinamento, associate invece alla dimensione istintiva [FER, 2007].

¹³ La visione che emerge dalla terza osservazione non segue le linee di pensiero e di ragionamento ordinarie. È una comprensione diretta, che sopraggiunge di colpo, sotto forma di pacchetti d'informazione altamente strutturata, che formano un tutt'uno. Quando facciamo uso della terza osservazione, attiviamo le nostre funzioni intellettive superiori, associate ai nostri veicoli superiori, e in particolar modo al nostro *mentalsoma*. Questo avviene quando si produce un'espansione dei nostri veicoli coscienziali, che non subiscono più il filtro limitante del nostro cervello fisico. Per dirla in termini più tecnici, accediamo alle strutture più sottili associate al nostro paracervello (relativo al nostro psicosoma) e metacervello (relativo al nostro mentalsoma), che contengono anche dati più complesse e complete sul reale. A proposito della struttura olosomatica umana, vedi ad esempio il primo numero di *AutoRicerca* [AUT, 2011].

porterebbe troppo lontano. Diciamo soltanto che quando abbiamo accesso al terzo livello di osservazione, possiamo produrre una sorta di allineamento tra questi diversi aspetti della nostra manifestazione (che visto da un'altra prospettiva è di fatto un disallineamento); un allineamento spesso definito in modo sintetico come "allineamento mente-cuore," che consente la liberazione di energie di ordine superiore le quali, a loro volta, ci aprono alla possibilità della quarta e quinta osservazione.

XXI. QUARTA E QUINTA OSSERVAZIONE

SE VUOI VEDERE, IMPARA AD AGIRE [H. VON FORESTER]

Prima di indicare brevemente a cosa corrispondono il quarto e quinto livello di osservazione, una precisazione è d'obbligo. Come abbiamo già accennato, la suddivisione del processo di osservazione in diversi livelli e sottolivelli ha una valenza unicamente didattica. Si tratta di decostruire un qualcosa che per sua stessa natura si presenta in modo del tutto unitario.

Non si passa dalla prima alla seconda osservazione, o dalla seconda alla terza, e così via, come si salirebbe una scala. In una scala, solitamente, se ci troviamo su uno scalino non possiamo trovarci contemporaneamente anche sugli altri. Le scale infatti, si salgono (o scendono) uno scalino alla volta. Quindi, in tal senso, l'immagine dei diversi livelli può risultare anche fuorviante. D'altra parte, contiene indubbiamente una parte di verità.

Nella nostra progressione interiore, o evoluzione coscienziale, non procediamo in modo lineare. Piuttosto, zigzaghiamo in continuazione, esplorando più livelli di coscienza in tempi a volte brevissimi. Non è raro vedere un autoricercatore passare da momenti di profonda consapevolezza a periodi di vero e proprio black-out. D'altra parte, possiamo osservare che, mediamente, una persona si troverà più spesso su un livello che su un altro (la parola livello denota qui, allo stesso tempo, una capacità osservativa e uno stato di coscienza). Diremo allora che quella persona ha raggiunto quel livello, nel senso che è in

grado di permanere abbastanza stabilmente su di esso, salvo poi, di tanto in tanto, fluttuare verso il basso o verso l'alto.

Un'altra precisazione è d'obbligo. Sebbene i diversi livelli di osservazione siano in corrispondenza con la nostra *progressione interiore*, è anche vero che ogni livello possiede i suoi vantaggi e svantaggi, cioè le sue caratteristiche specifiche. Non è perché un autoricercatore ha attuato stabilmente la possibilità di accedere alla terza osservazione che per questo permarrà in continuazione in tale modalità osservativa (cosa tra l'altro assai ardua nella condizione intrafisica). Quando dobbiamo concentrarci su un compito particolare, faremo ovviamente uso della concentrazione focalizzata su un unico oggetto, tipica della prima osservazione, e non della terza osservazione, che in un tale contesto avrebbe ben poca utilità.

Quello che si vuole sottolineare è che una coscienza lucida, che ha stabilmente conquistato il terzo livello osservativo, non è costretta a contemplare il reale sempre da quella prospettiva non ordinaria. Se così fosse, ciò si tradurrebbe in una forma di alienazione, con conseguente incapacità di adattarsi alla realtà contingente, che richiede l'attivazione anche di forme osservative "inferiori," a seconda del contesto.

Detto questo, possiamo ora accennare al significato del quarto e quinto livello osservativo, i quali, come ribadito, non escludono in alcun modo i livelli precedenti, ma vanno ad integrarli in un campo di possibilità ancora più ampio.

Gli appassionati di *Star Trek* sicuramente ricorderanno, nella serie "The Next Generation," la temibile razza biocibernetica dei *Borg*, formata da umanoidi senza volontà individuale, appartenenti a una strana coscienza collettiva, la cui missione era quella di assimilare le razze dell'intero multiverso. Ogni volta che i Borg si prestavano ad attaccare una specifica razza, li avvertivano con il seguente monito:

"Noi siamo i Borg. Le vostre peculiarità biologiche e tecnologiche saranno assimilate. La resistenza è inutile!"

La metafora dei Borg, a dire il vero, è meno lontana dalla realtà di quello che possiamo credere. Non perché una

minacciosa razza aliena ci avrebbe assimilato, ma perché siamo parte di un processo evolutivo *collettivo*: quello dell'umanità tutta alla quale apparteniamo. Quindi, il motto dei Borg, per la più parte delle coscienze in evoluzione su questo pianeta, è un motto del tutto naturale: la resistenza è inutile, cioè la resistenza rispetto al movimento evolutivo collettivo dell'umanità, di cui facciamo parte. (Cioè noi siamo già i Borg, se non l'avete capito!)

Naturalmente, evolversi alla "velocità" del collettivo è perfettamente lecito. Ricordiamoci però che il livello di coscienza (e di osservazione) medio del collettivo si trova all'incirca tra i piani interrati "-2" e "-1," cioè tra il chiacchiericcio mentale e il sogno mentale. E ne passerà del tempo prima che la comunità umana, nel suo insieme, potrà accedere stabilmente al livello dell'osservazione naturale (prima osservazione)¹⁴. Quindi, come ci ricordano i Borg, la resistenza è inutile, a meno che sia nostro desiderio non più essere degli umanoidi senza volontà individuale, assimilati a una coscienza collettiva che si muove su tempi evolutivi estremamente lunghi.

Ma la presa di coscienza, ovviamente graduale, richiede la conquista dei livelli osservativi summenzionati, fino alla terza osservazione. Infatti, è solo una volta che abbiamo raggiunto la visione d'insieme e dall'esterno offerta da quest'ultima che possiamo renderci pienamente conto della nostra condizione evolutiva. Ossia, che ci troviamo in una prigione (vi rimando alla metafora dei 5 cappelli) dalla quale non è possibile avere accesso a una prospettiva completa sulla realtà.

Ma non appena ci apriamo alla terza osservazione, ci apriamo anche al desiderio di evadere da quella prigione. Per far questo, dobbiamo però "disubbidire" al motto dei Borg e cominciare quindi a... *resistere!*

Resistere a che cosa? A tutto ciò che ci mantiene ancorati a una visione limitata e limitante, e a una cadenza evolutiva che è

¹⁴ Questo checché ne dicano alcune improbabili teorie sull'imminente "salto quantico," che porterà l'umanità nella "quarta e quinta dimensione." Ma abbiamo mai davvero raggiunto la prima?

molto al di sotto del nostro potenziale individuale. Ovviamente, resistere non è facile, poiché si viene così a creare una condizione di *intenso attrito* con quella dimensione del reale dalla quale cerchiamo di emanciparci.

Questo intenso attrito produce una percezione non ordinaria di sé e del mondo, che corrisponde alla possibilità della quarta osservazione.

È importante non confondere l'attrito prodotto dalla quarta osservazione, in modo pienamente consapevole da un individuo che possiede un centro integrato e stabile, in grado quindi di dispiegare una vera forza di volontà, con il disagio invece prodotto dalle nostre dissonanze cognitive, di cui abbiamo parlato in precedenza, tipiche invece di un "io" profondamente frammentato.

Livello 5	Sviluppo consapevole delle energie
Livello 4	Sforzo volontario
Livello 3	Osservazione trans-soggettiva
Livello 2	Osservazione inter-soggettiva
Livello 1	Osservazione soggettiva
Livello 0	Soglia dell'osservazione
Livello -1	Sogno mentale
Livello -2	Chiacchiericcio mentale
Livello -3	Black-out coscienziale

Figura 20. Tabella riassuntiva dei diversi livelli di osservazione e non-osservazione.

Anticamente, possiamo ritrovare traccia della quarta osservazione nel cosiddetto "sentiero delle prove," proprio ad esempio agli ordini cavallereschi, e *Gurdjieff* ne fa riferimento quando parla del concetto di *sforzo volontario* (attraverso il quale è poi possibile accedere all'esperienza successiva del *non-*

sforzo).

Una volta rafforzata la volontà dell'individuo, attraverso la pratica della quarta osservazione, è possibile avere pieno accesso alla quinta osservazione.

Questa ha a che fare con la gestione e lo sviluppo consapevole delle proprie energie, dalle più dense alle più sottili, mediante l'applicazione di specifiche tecnologie interiori.

Tale sviluppo apre a ulteriori possibilità para-percettive, che a loro volta consentono di accedere a porzioni ancora più ampie del reale.¹⁵

XXII. IN CONCLUSIONE

POCHE PAROLE NELLA VERITÀ, POCA VERITÀ NELLE PAROLE.

Molto ci sarebbe ancora da dire sul vasto tema dell'osservazione nella ricerca interiore. Ma al momento ci fermiamo qui. Desideriamo concludere questa esposizione riportando un aneddoto interessante.

Discutevamo del tema dell'osservazione con una persona molto religiosa, che aveva qualche difficoltà nel comprenderne appieno il potenziale, e questo per la ragione seguente: se da un lato era perfettamente concorde che l'osservare la realtà per come è fosse una pratica alquanto utile, dall'altro controbatteva che, a prescindere dai dati della nostra osservazione, dovevamo poi fare i conti con la volontà di Dio, ossia, *obbedire* al suo volere. E se Dio ci diceva che A non andava bene, mentre B sì, il fatto che poi la nostra osservazione ci indicasse che era più probabile il contrario non aveva alcun valore.

Insomma, asseriva questa persona, possiamo osservare, certo, ma non siamo autorizzati a mettere in pratica i frutti della nostra

¹⁵ Per la descrizione di un'importante tecnologia interiore, volta allo sviluppo della sfera energetica dell'individuo, vedi il primo numero di *AutoRicerca* [AUT, 2011]. Per una breve descrizione della quarta e quinta osservazione, vedi [MAG, 2008].

osservazione oltre i limiti della nostra obbedienza a Dio, cioè ai suoi comandamenti, così come riportati in certi testi rivelati (il contenuto dei quali, come sappiamo, varia a seconda dei popoli e delle tradizioni).

In altre parole, sempre secondo questa persona, Dio ci avrebbe lasciato, in determinati scritti, la vera mappa della realtà, più reale del territorio stesso, e se esplorando quest'ultimo scopriamo che le cose non stanno esattamente come riportato nella "mappa di Dio," necessariamente è il territorio, cioè la realtà, ad essere sbagliata, in quanto la mappa di Dio di certo non può esserlo. Questo, in sintesi, il "pensiero," del tutto in buona fede espresso da questa persona, che mancava ovviamente di osservare quali fossero le tristi conseguenze di un'applicazione ad ampio raggio di questo suo "ragionamento," che ha prodotto gli episodi più bui e truci della nostra storia.

Ovviamente, non ci può essere contrapposizione tra Dio e la realtà, comunque si voglia intendere la natura della realtà e la realtà di Dio. Alcuni tra i teologi più lucidi affermano questo principio di coerenza di base ribadendo che non ci può essere differenza tra la mappa che Dio ci avrebbe trasmesso e la realtà, poiché la mappa di Dio è la realtà, che è l'unico vero libro sacro che siamo tenuti a leggere e comprendere, volenti o nolenti, se vogliamo scoprire quale sia il suo volere (ovvero le leggi che sono alla base della sua creazione).

In tal senso, possiamo citare il pensiero del teologo *Raimon Panikkar*, che amava ricordare che la vera *fede*, a differenza della *credenza*, è *senza oggetto*; allo stesso modo, noi potremmo aggiungere che la vera *osservazione*, a differenza dell'*interpretazione*, è *senza scopo*.

Ma che ne è allora del famigerato concetto di ubbidienza a Dio? È proprio vero che "ubbidire a Dio" e "osservare la realtà" sono concetti tra loro incompatibili? Ossia, come possiamo riconciliare l'idea di obbedienza con quella di osservazione, soprattutto quando ci troviamo nei panni della summenzionata persona? Ebbene, possiamo farlo semplicemente osservando! Ad esempio, tornando all'etimologia delle parole, che spesso ne svela il significato primario, originale; un significato che col

tempo è andato trasformandosi, sulla base di innumerevoli reinterpretazioni.

Ora, osservando l'etimologia del verbo ubbidire, che ha origine dal termine latino *oboedire*, composto dal preverbo "ob," che significa "davanti" e dal verbo "audire," che significa "ascoltare," quindi anche "percepire," scopriamo che secondo l'etimologia della parola, "ubbidire a Dio" altro non significherebbe che *percepire Dio*, quindi osservarlo! In che modo? Ovviamente, per tramite della sua creazione!

APPENDICE: MEDITAZIONE GUIDATA

In questa appendice proponiamo al lettore la trascrizione di una meditazione guidata, che si ispira alla pratica dello *Yoga Nidra* [SAT, 2008], con la quale sarà possibile integrare nella mente profonda del praticante lo strumento evolutivo espresso dai diversi livelli di osservazione descritti nel presente scritto.

In termini pratici, si consiglia di seguire almeno una volta una pratica di *Yoga Nidra* con un istruttore qualificato, onde comprendere come vengono impartite le istruzioni, soprattutto per quanto attiene alla cadenza delle stesse. Altrimenti, è certamente possibile praticare la meditazione guidata a casa propria, registrando semplicemente le istruzioni con un registratore. A tal fine, si cercherà un posto adeguato, dove sarà possibile sdraiarsi e rimanere indisturbati per tutto il tempo della pratica. È naturalmente possibile praticare questa meditazione più di una sola volta (non nello stesso giorno), onde accrescerne l'efficacia.

Premessa

Nidra significa *sonno*, inteso però qui come *sonno dinamico*, o *sonno apparente*, e lo *Yoga Nidra* è un metodo per indurre un rilassamento completo e profondo, fisico, emozionale e mentale, senza che vi sia perdita di consapevolezza interiore. In questo stato, il contatto con la mente inconscia avviene più facilmente. Diventa così possibile operare delle profonde trasformazioni, al fine di promuovere l'armonia in tutti gli aspetti del nostro essere.

All'inizio e alla fine della pratica viene pronunciato il cosiddetto *Sankalpa*, termine sanscrito che significa *proposito*, o *risoluzione*. Tale risoluzione assume la forma di un'affermazione di valore trasformativo, che s'imprime nella mente inconscia, quando questa è particolarmente ricettiva e sensibile alle suggestioni. L'affermazione all'inizio della pratica è come un seme che viene piantato in un fertile terriccio. L'affermazione alla fine della pratica è invece come il nutrimento con cui viene bagnato il terriccio, al fine di

permettere al seme di crescere.

Ci sono tre semplici istruzioni di base per il pieno successo della pratica:

1. La prima è di *rimanere sempre svegli e consapevoli*. Durante la pratica è importante non addormentarsi, o farsi cogliere dal chiacchiericcio o sogno mentale. Se però questo accade, se ci si fa cogliere dal torpore mentale, o addirittura ci si addormenta, non importa: la pratica funzionerà lo stesso, sarà solo meno efficace.

2. La seconda è di *ascoltare la voce che vi guida nella pratica*. Durante la pratica dovete solo occuparvi di seguire le sue istruzioni, senza preoccuparvi di dovervi troppo concentrare. Se durante la pratica perdetevi un'istruzione, o non la comprendete, non importa. L'importante è che continuate ad ascoltare la voce che vi guida e a seguirne le istruzioni, osservando qualsiasi esperienza potrebbe emergere con totale consapevolezza e distacco.

3. La terza è di *muovere la mente velocemente secondo le istruzioni*. Ad esempio, se la voce dice "mano destra", voi porterete semplicemente la vostra attenzione consapevole alla mano destra, poi farete lo stesso con l'istruzione successiva, e così via. Le istruzioni saranno abbastanza veloci, così da mantenere la mente in movimento costante ed evitare che si manifestino troppe immagini intrapsichiche. Ciò nondimeno, saranno sufficientemente lente da poter essere capite. La sequenza rapida avrà anche il vantaggio di mantenere più efficacemente lo stato di ricettività della mente. Cercherete pertanto di rimanere sempre spontanei, in pace, senza sforzarvi di andare in profondità. Di questo infatti si occuperà la tecnica.

Per il pieno successo di questa pratica è importante, oltre a non dormire, mantenere il più possibile immobile il corpo, al fine di disconnettere tutti i canali sensoriali, ad eccezione di quello uditivo. D'altra parte, se si dovesse manifestare irrequietezza, sensazioni disagiati, oppure sonno, non preoccupatevi. Se è davvero necessario, muovete pure

lentamente il corpo, anche durante la pratica, aggiustandone la posizione. Non dovete essere troppo rigidi, o esigenti con voi stessi. Questo creerebbe delle inutili tensioni interiori. Farete sicuramente del vostro meglio con le risorse a vostra disposizione.

La pratica procede in 7 fasi:

1. Una prima fase, di preparazione, dove vi sistemate comodamente a terra e cominciate a rilassarvi.
2. Una seconda fase, dove pronunciate per tre volte, mentalmente, la risoluzione (*Sankalpa*).
3. Una terza fase, dove percorrete con la mente tutto il vostro corpo, al fine di rilassarlo completamente.
4. Una quarta fase, dove vi rilassate ancora di più, portando consapevolezza al respiro.
5. Una quinta fase, dove vengono evocate prima le sensazioni di pesantezza, poi di leggerezza, quindi venite guidati in una visualizzazione, onde integrare nella vostra mente profonda lo strumento evolutivo dei diversi livelli di osservazione.
6. Una sesta fase, dove pronunciate ancora una volta, per tre volte, la vostra risoluzione.
7. Una settima fase, conclusiva, dove ritrovate il vostro stato di coscienza abituale.

Preparazione

Se necessario, usare un cuscino o una coperta ripiegata, da posizionare sotto il capo. Anche il fondo schiena potrà essere sostenuto, se necessario, da un piccolo cuscino.

(registrare il testo a partire da qui, marcando delle pause più o meno lunghe là dove necessario)

Stendetevi nella posizione (supina) del cadavere, in *Savasana*. Disponetevi il più comodamente possibile. Il dorso a terra, le gambe allungate, leggermente separate, con le punte dei piedi che cadono in modo naturale all'esterno. Le mani sono lungo il corpo, ma leggermente discostate, con le palme rivolte verso

l'alto, così da ridurre le sensazioni tattili disturbanti.

Abbiate cura che il vostro corpo sia perfettamente allineato: testa, collo, tronco e gambe su un'unica linea. Sistemate il corpo con cura, la sua posizione, gli abiti, la coperta, fino a quando non vi sentirete completamente comodi, senza alcun disagio fisico. Infatti, durante la pratica è importante cercare di evitare ogni movimento fisico.



Figura 21. Savasana, la postura del cadavere.

Chiudete gli occhi e teneteli chiusi fino a quando non vi dirò di riaprirli, al termine della pratica. Fate un respiro profondo e mentre espirate sentite le tensioni e le preoccupazioni della giornata che se ne vanno.

Nella pratica che seguirà svilupperete la sensazione di rilassamento profondo del vostro corpo. Non sarà necessario fare alcun movimento o cercare di rilassare deliberatamente i vostri muscoli. Sviluppate semplicemente la sensazione di rilassamento. È la stessa sensazione che provate appena prima di addormentarvi.

Quando il rilassamento diverrà profondo, verrà il sonno, ma dovrete cercare di rimanere completamente svegli, è molto importante. Prendete sin da ora questa risoluzione, ripetendo mentalmente, dopo di me: “io non dormirò”. Ripetetelo ancora una volta: “io non dormirò”. Ripetetelo un'ultima volta: “io non dormirò”.

La sola cosa importante che dovrete fare, durante tutta la pratica, è seguire le semplici istruzioni della mia voce. Non dovrete cercare di intellettualizzare o analizzare le istruzioni,

poiché questo disturberebbe il vostro rilassamento mentale. Seguite semplicemente la mia voce con totale attenzione e sentimento, e se di tanto in tanto vengono dei pensieri a disturbarvi, non preoccupatevi, continuate semplicemente con la pratica. In Yoga Nidra voi agite sul piano della consapevolezza, oltre il livello dell'ascolto.

Fate in modo di sentirvi calmi, comodi, immobili. Concedetevi il tempo per farlo. Ora svilupperete una sensazione di rilassamento interno in tutto il corpo. Concentratevi sul corpo e siate coscienti dell'importanza della sua completa immobilità. Sviluppate la coscienza del corpo nella sua interezza, dalla testa ai piedi. Continuate ad avere coscienza di tutto il corpo, di tutto il corpo.

Siate consci della pratica che state facendo. Ripetete mentalmente, dopo di me: "io sono cosciente e farò questa pratica". Ripetetelo mentalmente ancora una volta: "io sono cosciente e farò questa pratica". Ripetetelo un'ultima volta: "io sono cosciente e farò questa pratica".

Prendete coscienza dei suoni in lontananza, fuori da questa stanza. Prendete coscienza dei suoni più distanti che potete udire. Lasciate che il vostro senso dell'udito operi come un radar, cercando i suoni distanti. Muovete la vostra attenzione da suono a suono, senza tentare di identificarne l'origine.

Gradualmente portate l'attenzione ai suoni più vicini, dentro questa stanza. Sviluppate la coscienza di questa stanza. Senza aprire gli occhi, visualizzate le quattro pareti, il soffitto, il pavimento, il vostro corpo sdraiato a terra. Osservate il vostro corpo sdraiato a terra. Guardatelo.

Divenite consapevoli dell'esistenza del vostro corpo fisico disteso a terra. Totale consapevolezza del vostro corpo in perfetta immobilità. Il vostro corpo è sdraiato a terra. Sviluppate ora la coscienza dei punti fisici d'incontro tra il corpo e la terra. Tutti i punti in contatto con la terra.

Prendete coscienza del respiro naturale. Prendete coscienza della profonda e naturale respirazione spontanea. Non concentratevi, poiché interferireste su questo processo naturale. Continuate ad ascoltarmi e sappiate solo che state respirando.

Bene, la pratica di Yoga Nidra inizia adesso.

Risoluzione

È il momento di prendere la vostra risoluzione. Affermate mentalmente, con coscienza e sentimento, la vostra risoluzione: “*io risveglierò il mio pieno potenziale di osservatore¹⁶ lucido e consapevole.*” Affermate mentalmente ancora una volta, dopo di me: “*io risveglierò il mio pieno potenziale di osservatore lucido e consapevole.*” Affermate mentalmente un’ultima volta, dopo di me: “*io risveglierò il mio pieno potenziale di osservatore lucido e consapevole.*”

Viaggio lungo il corpo

Ora, ai fini di rilassare profondamente tutto il vostro corpo, cominciamo un viaggio lungo le sue diverse parti. La vostra coscienza verrà mossa da parte a parte, molto velocemente. Ogni volta che nominerò una parte del vostro corpo, porterete la vostra attenzione consapevole su quella parte del corpo. Mantenetevi all’erta, ma evitate di concentrarvi troppo intensamente.

(Cominciamo dal lato destro). Prendete ora coscienza della vostra mano destra. Pollice, indice, medio, anulare, mignolo. Prendete coscienza del palmo della mano destra, dorso della mano destra, polso, avambraccio, gomito, parte superiore del braccio, spalla, ascella. Parte destra della vita, anca destra, coscia destra, ginocchio destro, muscolo del polpaccio, caviglia, tallone, pianta del piede destro, collo del piede, alluce, secondo dito del piede, terzo dito, quarto dito, quinto dito.

(Passiamo al lato sinistro). Prendete ora coscienza della vostra mano sinistra. Pollice, indice, medio, anulare, mignolo. Prendete coscienza del palmo della mano sinistra, dorso della mano sinistra, polso, avambraccio, gomito, parte superiore del

¹⁶ Se necessario, rimpiazzare “osservatore” con “osservatrice. Inoltre, se lo sentite giusto, rimpiazzare il verbo al futuro “risveglierò” con il verbo al presente “risveglio.”

braccio, spalla, ascella. Parte sinistra della vita, anca sinistra, coscia sinistra, ginocchio sinistro, muscolo del polpaccio, caviglia, tallone, pianta del piede sinistro, collo del piede, alluce, secondo dito del piede, terzo dito, quarto dito, quinto dito.

(Passiamo al retro del corpo). Prendete coscienza della scapola destra, della scapola sinistra, della zona renale destra, della zona renale sinistra, della natica destra, della natica sinistra, della colonna vertebrale. Ora prendete coscienza di tutto il retro del vostro corpo, simultaneamente.

(Passiamo alla parte davanti). Portate ora la vostra coscienza alla testa. La fronte, entrambi i lati della fronte. Sopracciglio destro, sopracciglio sinistro, spazio tra le sopracciglia, palpebra destra, palpebra sinistra, occhio destro, occhio sinistro, orecchio destro, orecchio sinistro, guancia destra, guancia sinistra, naso, la punta del naso, labbro superiore, labbro inferiore, mento, gola. Ora portate la vostra attenzione alla parte destra del torace, alla parte sinistra del torace, al centro del torace, all'ombelico, all'addome, ai genitali.

(Parti principali). Prendete ora coscienza di tutta la gamba destra, di tutta la gamba sinistra, delle due gambe insieme. Di tutto il braccio destro, tutto il braccio sinistro, le due braccia insieme. Di tutto il retro del vostro corpo, tutto il davanti del vostro corpo. Tutta la testa. Tutto il corpo insieme. Tutto il corpo insieme. Tutto il corpo insieme.

Rimanete coscienti, desti, non dormite, coscienza totale. Rimanete immobili, non muovetevi, immobilità completa. Divenite coscienti di tutto il vostro corpo sdraiato a terra. Il vostro corpo è sdraiato a terra, perfettamente immobile, in questa stanza.

(Coscienza corpo-terreno). Sviluppate la consapevolezza omogenea di tutto il corpo. Prendete coscienza dello spazio occupato dal corpo. Divenite consapevoli del corpo e di questo spazio che è occupato dal vostro corpo. Corpo e spazio. Prendete coscienza di tutto il corpo e della terra. Del corpo in relazione alla terra. Nello stesso tempo, prendete coscienza dei punti di incontro tra il corpo e la terra. Sentite il punto di

incontro tra la nuca e la terra, le scapole e la terra, i gomiti e la terra, il dorso delle mani e la terra, le natiche e la terra, i polpacci e la terra, i talloni e la terra.

Consapevolezza di tutti i punti d'incontro tra il corpo e la terra. La sensazione di tutti i punti simultaneamente, sullo stesso piano. Continuate a sentire questi punti chiaramente e distintamente. Non dormite, continuate.

Spostate la vostra attenzione sulle palpebre. Sentite la sottile linea d'incontro tra le palpebre superiori e quelle inferiori. Sentite i punti sottili dove esse s'incontrano. Intensificate la vostra coscienza tra le sopracciglia. Poi le labbra. Centrate tutta la vostra attenzione sulla linea tra le labbra, lo spazio tra le labbra.

Consapevolezza del respiro

Portate ora attenzione al respiro, senza alterarlo. Prendete coscienza del vostro respiro naturale. Sentite il flusso dell'aria che entra ed esce dai vostri polmoni. Non cercate di cambiare il ritmo del respiro. Il respiro è naturale, automatico, spontaneo, non è prodotto da voi. Non vi è sforzo. Mantenete la consapevolezza del respiro. Continuate così, completa consapevolezza del respiro.

Ora portate la vostra attenzione sull'area dell'ombelico. Sui movimenti del vostro ombelico. Con ogni respiro il vostro ombelico leggermente sale e scende. Con ogni respiro si espande e si contrae. Prendete coscienza del movimento del vostro ombelico, sincronizzato al vostro respiro. Continuate a praticare, assicurandovi di rimanere perfettamente consapevoli. Inspirando l'ombelico sale. Espirando l'ombelico scende, e così via. Non dormite, continuate.

Ora spostate la vostra attenzione al torace. Il vostro torace leggermente sale e scende con ogni respiro. Siate coscienti di questo. Con ogni respiro il torace si espande e si contrae. Prendete coscienza del movimento del vostro torace, sincronizzato al vostro respiro. Continuate a praticare, assicurandovi di rimanere perfettamente consapevoli. Inspirando il torace sale. Espirando il torace scende, e così via.

Ora spostate la vostra attenzione alla gola. Divenite coscienti del respiro che si muove dentro e fuori dalla gola. Siate coscienti di questo. Continuate così, portando attenzione al passaggio dell'aria nella gola. Non dormite. Solo una totale consapevolezza del respiro.

Ora spostate la vostra attenzione alle narici. Divenite coscienti del respiro che entra ed esce dalle narici. Siate coscienti di questo. Completa consapevolezza. Non dormite. Solo una totale consapevolezza del respiro che entra ed esce dalle narici.

Sensazioni e visualizzazione

Create ora la sensazione di pesantezza nel corpo. Create la sensazione di pesantezza. Divenite coscienti della pesantezza di ogni singola parte del corpo: dita dei piedi, talloni, caviglie, polpacci, ginocchia, cosce, anche, addome, torace, spalle, collo, testa, spalle, braccia, avambracci, polsi, mani, dita delle mani. Tutto il corpo è pesante, pesante, pesante. Vi sentite così pesanti che state affondando nel terreno. Consapevolezza della pesantezza. Consapevolezza della pesantezza.

Ora, abbandonate la sensazione di pesantezza. Abbandonate il vostro corpo pesante e immobile e create la sensazione di leggerezza. Create la sensazione di leggerezza. Una sensazione di leggerezza e di assenza di peso. Siete così leggeri che avete la sensazione di fluttuare sopra al terreno, al di sopra del vostro corpo fisico. Siete così leggeri che galleggiare nell'aria. Consapevolezza della leggerezza. Consapevolezza della leggerezza. Continuate così, evocando la sensazione della leggerezza, fino a quando questa non sarà totalmente manifesta. Rimanete in questa sensazione extracorporea, di leggerezza, osservate il vostro corpo dall'alto, senza giudizio, in modo distaccato.

(Le 5 osservazioni). Ora evocherò delle immagini, che potrete visualizzare a più livelli: come sensazione, come coscienza, come emozione, come immaginazione. Osserverete tutte queste impressioni con totale consapevolezza e distacco.

Siete nella dimora luminosa dell'Essere, della coscienza pura,

della verità. Tutto è sereno, quieto, armonico, e al contempo tutto è vivo, vivido, splendente, intenso, vibrante, appagante. Avete piena coscienza di essere, di esistere, avete piena coscienza della vostra connessione con il tutto.

In questo spazio, che è un non-spazio, in questo tempo, che è un non-tempo, siete avvolti da un oceano di energia, da un campo di infinite possibilità, da cui ha origine ogni cambiamento, ogni possibile evoluzione. Una dimensione di puro desiderio incontaminato. Un desiderio che vi porta a guardare in direzione della fisicità, della corporeità, dell'evoluzione nella materia.

Voi siete quel desiderio che dà vita a un corpo, a un veicolo di manifestazione, attraverso il quale potrete fare esperienza consapevole della vita fisica, di tutti i suoi vincoli e le sue innumerevoli opportunità.

Ora state osservando quel corpo. Lo osservate dall'alto. Lo osservate e percepite di essere in qualche modo connessi ad esso. Il vostro corpo ancora dorme. Si muove, respira, reagisce; è attraversato da molteplici emozioni e pensieri, ma ancora dorme. Il suo è il sonno profondo della coscienza dimentica di sé.

Voi lo osservate dall'alto, nel suo incedere meccanico, nel suo simulare l'autocoscienza, nel suo scimmiettare la vita. Ogni tanto, il vostro corpo viene scosso da scariche di energia più intense. Piccoli shock, grazie ai quali potete stabilire con esso un contatto più saldo, anche se solo per brevissimi istanti, illuminandolo con la luce del vostro Essere.

Per lungo tempo il vostro corpo è rimasto cieco. I suoi occhi erano aperti, ma non vedeva. Era in una condizione di black-out, di frenetico chiacchierio mentale, di sogno a occhi aperti, di fantasticherie; un sonno interrotto soltanto da alcuni brevissimi risvegli, del tutto casuali, durante i quali avete osservato il mondo dal suo ristretto visore.

Comincia così la vostra discesa nella dimensione intrafisica, la vostra incarnazione in quel corpo. Ogni volta che si apre uno spiraglio, cogliete quell'opportunità, tentate di abitare quel veicolo, cercando di rimanere svegli al suo interno. Scoprite

così che per rimanere svegli è necessaria tutta la vostra motivazione, tutto il vostro interesse, per le cose del mondo e per l'evoluzione. E scoprite che per mantenere vivo il vostro interesse dovete alimentarlo con il piacere.

Interesse e piacere. Col tempo imparate a padroneggiare questi due ingredienti fondamentali e, pian piano, vi incarnate sempre più stabilmente e lucidamente in quel corpo, nel vostro corpo. Forse allora, per la prima volta, potete affermare di essere presenti a voi stessi e al mondo, nella dimensione intrafisica, materiale.

Ora vi muovete lungo una linea; la linea della vostra vita. Vi muovete lungo quella traiettoria e vi percepite come un punto; un punto che si muove su una traiettoria; un punto che percepisce solo i punti che si trovano su quella stessa traiettoria, in successione, uno dopo l'altro.

La vostra visione è egocentrica, unidimensionale: ogni cosa è riportata a voi stessi, al vostro specifico punto di osservazione. Potete vedere solo ciò che si trova nelle vostre strette vicinanze. "Io faccio, io dico, io penso," tutto ciò che sperimentate lo è a partire dal vostro piccolo io totalmente identificato.

Imparate così, col passare del tempo, a padroneggiare la prima osservazione. Siete ora in grado di rimanere concentrati, di focalizzare la vostra attenzione su un unico aspetto, su un unico oggetto, mantenendola stabile. Siete in grado di non lasciarvi distrarre dalle innumerevoli fluttuazioni della mente meccanica, di non disperdere le vostre energie. E siete anche in grado di resistere al sonno.

Avete raggiunto il massimo che un essere umano può raggiungere nella sua condizione ordinaria. Potete analizzare le cose nel dettaglio, potete produrre delle notevoli sintesi, ma vi manca ancora una visione di insieme. Siete ancora vincolati a quella traiettoria che state percorrendo, e che a lungo ancora percorrerete.

Ma ecco che di nuovo avvertite un profondo desiderio di conoscenza. E grazie a quel desiderio, divenite consapevoli dell'esistenza di un piano. Del piano in cui la vostra traiettoria di vita si dispiega. Scoprite che la vostra non è l'unica

traiettoria; scoprite che esistono altre traiettorie, altre linee di vita, che si muovono anch'esse, come la vostra, su quel piano. Grazie a questa percezione, cominciate a cogliere voi stessi, e gli altri.

La vostra visione si apre, diventa una visione a trecentosessanta gradi. Non è più una visione egocentrica, ma policentrica, a partire da più centri. Ora siete in grado di percepire il vostro ambiente, lo spazio che vi circonda, lo spazio che circonda le altre coscienze in evoluzione. Siete sempre sulla vostra traiettoria, ma siete anche un po' a lato. Siete il punto che si muove sulla traiettoria, ma anche quello spazio che l'accoglie.

Avete padroneggiato la seconda osservazione. La vostra visione non è più monodimensionale, soggettiva. Non vi muovete più solo su una linea; ora esplorate un intero piano, scoprendo le dinamiche che lo governano.

Praticando la prima e la seconda osservazione, abbracciate la vostra traiettoria di vita da molteplici prospettive, e l'intero piano in cui essa si svolge. Ma di nuovo avvertite un profondo desiderio di conoscenza. Di nuovo avvertite il desiderio di spingervi oltre.

Sviluppate la consapevolezza che non esiste solo quel piano, per vasto e complesso che sia. Scoprite che esiste la possibilità di elevarsi al di sopra di esso. Scoprite che esiste la possibilità di abbracciare l'interezza di quel piano, del suo spazio e del suo contenuto.

Quando questo accade, sperimentate delle scosse energetiche; delle scosse che producono in voi una potente attivazione, una dilatazione spaziotemporale della vostra percezione, una strana fusione con il tutto, ma senza confusione. Divenite consapevoli dell'intero campo delle vostre potenzialità evolutive. Una consapevolezza che mette in difficoltà la vostra percezione soggettiva, individuale. Una consapevolezza che produce una possente espansione coscienziale.

Avete padroneggiato la terza osservazione. Vi muovete ora nella materia in qualità di veri e propri epicentri coscienziali, di coscienze pienamente lucide e consapevoli del proprio

immenso potenziale evolutivo, della propria capacità di promuovere attivamente l'evoluzione, svegliando le altre coscienze dal loro sonno millenario.

Siete ora in grado di resistere alle correnti centripete, alle forze del collettivo, che tentano di frenare il movimento della vostra espansione. Sapete ora mantenervi stabili, consapevoli, vigili, centrati, lucidi. Siete in grado di accettare il pieno attrito con la materia densa, e usare questo attrito come strumento di conoscenza.

Avete padroneggiato la quarta osservazione. Avete percorso l'antico "sentiero delle prove" e vi aprite alla possibilità della quinta osservazione, alla piena trasformazione dei vostri veicoli di manifestazione, attraverso un uso mirato e consapevole delle vostre energie, dalle più dense alle più sottili, attraverso la piena coscientizzazione della materia-energia. Siete ora pronti a manifestare pienamente l'Essere in tutte le dimensioni, e spingervi ancora oltre, perché non vi sono limiti all'espansione, al desiderio, alla vita.

Ora evocate il silenzio. Lasciate andare ogni pensiero, ogni immagine che si affaccia alla vostra mente. Siate semplicemente immobili, sereni, impassibili. Osservate semplicemente lo spazio che vedete di fronte ai vostri occhi chiusi. Lasciate la mente su questo buio caldo e amichevole.

Se un qualsiasi fenomeno sottile si manifesta – come ad esempio colori, simboli, la percezione della dimensione energetica, delle guide che vi assistono – semplicemente osservate, prendetene atto e mantenete stabile la vostra consapevolezza.

Risoluzione

È il momento di ripetere per tre volte, ancora una volta, la vostra risoluzione. Affermate mentalmente, con coscienza e sentimento, la vostra risoluzione: *“io risveglierò il mio pieno*

*potenziale di osservatore*¹⁷ *lucido e consapevole.*” Affermate mentalmente ancora una volta, dopo di me: “*io risveglierò il mio pieno potenziale di osservatore lucido e consapevole.*” Affermate mentalmente un’ultima volta, dopo di me: “*io risveglierò il mio pieno potenziale di osservatore lucido e consapevole.*”

Conclusione

Tornate ora a prendere coscienza del vostro respiro naturale. Consapevolezza del respiro e consapevolezza del rilassamento. Sviluppate nuovamente la consapevolezza della vostra esistenza fisica. Tornate a prendere coscienza di tutto il vostro corpo, che è sempre sdraiato a terra, rilassato. Prendete nuovamente coscienza dei punti d’incontro del vostro corpo e la terra. Sviluppate la consapevolezza della stanza, delle pareti, del soffitto, dei rumori nella stanza, dei rumori esterni. Siate nuovamente coscienti dell’ambiente fisico in cui vi trovate. Rimanete sdraiati ancora un po’, in silenzio, con gli occhi chiusi.

Ora, molto lentamente, iniziate a muovere il vostro corpo e a distenderlo. Muovete prima le dita delle mani e dei piedi. Prendete tutto il tempo necessario, senza fretta. Riprendete contatto con l’ambiente che vi circonda, e quando siete sicuri di essere completamente qui, sedete lentamente e pian piano aprite gli occhi.

La pratica è terminata.

¹⁷ Se necessario, rimpiazzare “osservatore” con “osservatrice. Inoltre, se lo sentite giusto, rimpiazzare il verbo al futuro “risveglierò” con il verbo al presente “risveglio.”

BIBLIOGRAFIA

[AUT, 2011] AutoRicerca, “Lo Stato Vibrazionale,” No. 1, Anno 2011.

[BAN, 1981] Richard Bandler e John Grinder, “La struttura della magia,” Casa Editrice Astrolabio (1981).

[BYR, 2009] Katie Byron, “Amare ciò che è, 4 domande che possono cambiare la tua vita,” Edizioni il Punto d’Incontro (2009).

[FER, 2007] Walter Ferrero e Andrea di Terlizzi, “Padroni del vostro destino, un sistema rivoluzionario per ottenere il meglio da se e dalla vita,” Adea edizioni (2007).

[FER, 2010] Walter Ferrero e Marta Residori, “Alchimia manageriale,” Adea edizioni (2011).

[FES, 1956] Leon Festinger, Henry Riecken and Stanley Schachter, “When prophecy fails,” Minneapolis: University of Minnesota Press (1956).

[GIA, 2003] Giulio Cesare Giacobbe, “Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita,” Ed. Ponte alle grazie (2003).

[MAG, 2008] Mauro Maggio, “I Maestri, canto notturno per un Discepolo,” Adea edizioni (2008).

[MAS, 1999] Vittorio Mascherpa, “Mind Power, sviluppare e potenziare la mente, segreti, trucchi, esercizi e magie per imparare a pensare in modo potente ed efficace,” Adea edizioni (1999)

[Q1, IEAU] “L’essenza del particolare, manuale di osservazione,” I quaderni dell’Istituto per l’Evoluzione Armonica dell’Uomo, appunti di pratica.

[Q2, IEAU] “Ma lo sai chi sono io?, manuale di consapevolezza,” I quaderni dell’Istituto per l’Evoluzione Armonica dell’Uomo, appunti di pratica.

[SAS, 2010a] Massimiliano Sassoli de Bianchi, “Dialogando

sulla realtà,” Edizioni Lulu.com (2010).

[SAS, 2010b] Massimiliano Sassoli de Bianchi, “Psicospore,” Edizioni Lulu.com (2010).

[SAT, 2008] Swami Satyananda Saraswati, “Yoga Nidra,” Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India, first edition 1976 (2008).

[WAT, 1971] Paul Watzlawick, John H. Weakland e Richard Fisch, “Pragmatica della comunicazione umana, studio dei modelli interattivi delle patologie e dei paradossi,” Casa Editrice Astrolabio (1971).

[WAT, 1974] Paul Watzlawick, John H. Weakland e Richard Fisch, “Change, sulla formazione e la soluzione dei problemi,” Casa Editrice Astrolabio (1974).

[WAT, 2007] Paul Watzlawick, “Guardarsi dentro rende ciechi, scritti scelti con cinque saggi inediti,” Edizioni Ponte alle Grazie (2007).



A PROPOSITO DI AUTORICERCA

AutoRicerca è una pubblicazione la cui missione è diffondere scritti di valore sul vasto tema della *ricerca interiore*.

AutoRicerca si pone al di fuori delle abituali categorie editoriali: non è la solita rivista di facile divulgazione, dai contenuti “fast-food,” ma nemmeno un “journal accademico,” rivolto ai soli specialisti.

AutoRicerca offre ai suoi lettori articoli di notevole livello, selezionati, controllati e tradotti personalmente dall’editore. Si tratta di testi che pur esigendo un notevole impegno per essere assimilati (vanno studiati, non letti!), restano pur sempre accessibili al lettore generico, purché animato di buona volontà e desideroso di imparare qualcosa di nuovo.

AutoRicerca è una pubblicazione d’avanguardia, non solo per i contenuti, ma anche per le modalità con cui la rivista viene stampata e diffusa, avvalendosi dei moderni sistemi di pubblicazione “on-line,” che consentono di offrire, a costi ragionevoli, un prodotto sia in versione elettronica, sia in versione classica cartacea. Questo modo di procedere presenta numerosi vantaggi. Riducendo al minimo l’investimento dell’editore, svincola i fruitori della rivista dall’obbligo di un abbonamento, rimanendo liberi di acquistare anche solo quei numeri il cui contenuto è di loro interesse. Consente inoltre di acquistare anche solo la versione elettronica, a costi più vantaggiosi, che essendo facilmente memorizzabile e catalogabile sul computer, risolve il problema della notoria mancanza di spazio nelle biblioteche dei lettori-autoricercatori.

Non meno importante è il fatto che la versione elettronica consente di risparmiare qualche albero di questo bellissimo pianeta. E comunque, per coloro che non desiderano rinunciare all'esperienza tattile di una rivista cartacea, c'è sempre, in ogni momento, la possibilità di ordinare, farsi stampare e spedire direttamente a casa, con la facilità di un click, anche un singolo volume della rivista.

Non è quindi necessario un abbonamento per ricevere *AutoRicerca*. Se desiderate essere informati sulle nuove uscite, non avete che da visitare, di tanto in tanto, il sito www.autoricerca.ch, e controllare se un nuovo numero è stato pubblicato. Oppure, più comodamente, potete iscrivervi (sempre allo stesso indirizzo) alla mailing-list, così da essere sempre avvertiti per tempo delle novità.



autoricerca.com

NUMERI PRECEDENTI

NUMERO 1, ANNO 2011 – LO STATO VIBRAZIONALE

AVVERTIMENTO	7
EDITORIALE	9
A PROPOSITO DEGLI AUTORI	17
ARTICOLI	
Un approccio alla ricerca sullo stato vibrazionale attraverso lo studio dell'attività cerebrale <i>Wagner Alegretti</i>	19
Attributi misurabili della tecnica dello stato vibrazionale <i>Nanci Trivellato</i>	59
Dal pranayama dello Yoga all'OLVE della Coscienziologia: proposta per una tecnica integrativa <i>Massimiliano Sassoli de Bianchi</i>	101
GLOSSARIO DELLA COSCIENZILOGIA	139

NUMERO 2, ANNO 2011 – FISICA E REALTÀ

AVVERTIMENTO	7
EDITORIALE	9
A PROPOSITO DEGLI AUTORI	35
ARTICOLI	
Proprietà effimere e l'illusione delle particelle microscopiche <i>Massimiliano Sassoli de Bianchi</i>	39
Un tentativo di immaginare parti della realtà del micromondo <i>Diederik Aerts</i>	77
A PROPOSITO DI AUTORIZERCA	111
NUMERI PRECEDENTI	113