

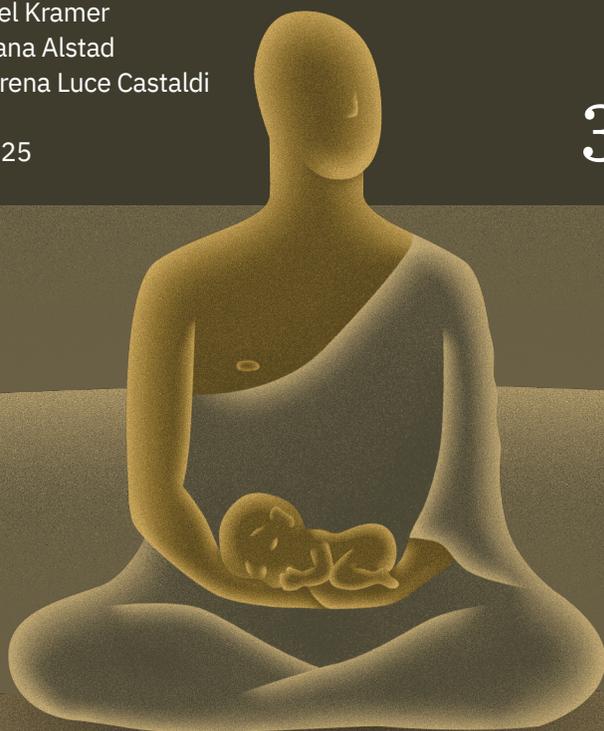
AUTORICERCA
Rivista di ricerca interiore ed esteriore

Maestri e discepoli

Joel Kramer
Diana Alstad
Serena Luce Castaldi

2025

30



OLAB

AUTO R I C E R C A

Maestri e discepoli

Numero 30

Anno 2025

 LAB

AutoRicerca è la rivista del LAB – Laboratorio di AutoRicerca di Base
Via Cadepiano 18, 6917 Barbengo, Svizzera.

Editore

Massimiliano Sassoli de Bianchi

<i>Numero</i>	30
<i>Anno</i>	2025
<i>Edizione</i>	Marzo 2025
<i>Pagine</i>	256
<i>ISSN</i>	2673-5113
<i>Titolo</i>	Maestri e discepoli
<i>Autori</i>	Diana Alstad, Joel Kramer Serena Luce Castaldi
<i>Editor</i>	Sara Chessa, Luca Sassoli de Bianchi Massimiliano Sassoli de Bianchi
<i>Copertina</i>	Luca Sassoli de Bianchi
<i>Copyright</i>	Gli autori, North Atlantic Books (tutti i diritti riservati)
<i>Web</i>	www.autoricerca.ch , www.autoricerca.com

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 essere sempre citata.

Indice

A proposito degli autori	5
Editoriale	7
<i>Massimiliano Sassoli de Bianchi</i>	
<i>Prima parte: scritti degli anni Novanta-Duemila</i>	13
Capitoli scelti tratti dall'opera "The Guru Papers"	15
<i>Joel Kramer & Diana Alstad</i>	
Smascherare l'autoritarismo mentale rafforza la democrazia	103
<i>Diana Alstad</i>	
L'umanità in bilico	
Ego, identità ed evoluzione: sopravvivere all'adolescenza	
Intervista a cura di: Gail Henrickson	107
<i>Joel Kramer & Diana Alstad</i>	
<i>Seconda parte: scritti degli anni Settanta-Ottanta</i>	141
Incontro con Joel	
Apertura di nuovi orizzonti. Fonte di nuove aperture	143
<i>Serena Luce Castaldi</i>	
Un nuovo punto di vista sullo yoga	
Esplorare i confini della mente e del corpo	149
<i>Joel Kramer</i>	
Integrazione fra Est e Ovest	
Yoga e la terza prospettiva	161
<i>Joel Kramer</i>	
Trasformarsi con lo yoga	175
<i>Joel Kramer</i>	

Uno Yoga interpersonale	
Come esplorare la natura dei rapporti	203
<i>Diana Alstad</i>	
Oltre la conquista	
Sessualità in trasformazione	229
<i>Joel Kramer & Diana Alstad</i>	
Invito alla lettura	247
Numeri precedenti	257

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 non possono in alcun modo essere ritenuti responsabili circa le conseguenze di un cambiamento di paradigma indotto dalla lettura delle parole contenute in questo volume.

A proposito degli autori

Joel Kramer (1937–2022) ha tenuto seminari sulle questioni fondamentali dell'esistenza e sullo yoga presso l'Esalen Institute, in California, e in numerosi altri centri di sviluppo personale. Si è formato in filosofia e psicologia presso la New York University, l'Università della Florida e la Columbia University. Il suo libro del 1974, *The Passionate Mind: A Manual for Living Creatively with One's Self* (La mente appassionata: un manuale per vivere creativamente con sé stessi), è basato sulle sue prime conferenze. Pioniere e innovatore dello yoga, i principi del suo originale approccio mente-corpo hanno influenzato lo sviluppo dello yoga moderno negli Stati Uniti.

Diana Alstad ha conseguito un dottorato di ricerca (PhD) a Yale nel 1971 e ha insegnato letteratura francese e italiano alla Duke University. Femminista della prima ora, nel 1968 ha co-fondato un gruppo per la liberazione delle donne e ha tenuto i primi corsi di *Studi sulle donne* presso le università di Yale e Duke.

Compagni di vita dal 1974, Joel e Diana hanno insegnato e scritto insieme sull'evoluzione sociale, sulle relazioni, sulle *worldviews* (concezioni del mondo) e sulla spiritualità. Riconoscendo che una delle battaglie fondamentali del nostro tempo riguarda la conquista delle menti delle persone e la sopravvivenza dell'umanità, i loro libri offrono nuove prospettive sulle sfide e sulle potenzialità dell'essere umano. Le loro due opere in coautoria sono *The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power* (Le carte del guru: maschere del potere autoritario), del 1993, che smaschera le forme nascoste di autoritarismo psicologico, culturale e spirituale, e *The Passionate Mind Revisited: Expanding Personal and Social Awareness* (La mente appassionata rivisitata: espandere la consapevolezza personale e sociale), del 2009, incentrato sugli aspetti essenziali della condizione

umana. Sul sito www.joeldiana.com sono disponibili numerosi loro articoli, interviste e recensioni di libri.

Serena Luce Castaldi, nata nel 1943, è cresciuta a Milano, dove ha frequentato il liceo classico e si è laureata in filosofia presso l'Università Statale. Dal 1967 al 1969 ha partecipato al Movimento Studentesco, militando in un gruppo marxista-leninista. Conclusa quell'esperienza in modo piuttosto deludente, ha trascorso sei mesi a New York, dove ha avuto l'opportunità di entrare in contatto con il Movimento di Liberazione delle Donne. Tornata in Italia nel maggio del 1970, ha fondato il primo gruppo femminista milanese, *L'Anabasi*. Al sito: serenalucecastaldi.wixsite.com/femminismo, sono disponibili scritti e informazioni su quel periodo. Dopo aver scritto e pubblicato i libri *L'altra faccia della storia (quella femminile)* e *Femminile patetico*, nel 1979 si è trasferita a Bolinas, in California, dove ha vissuto fino al 2015. Dal 2016 risiede a Nizza, in Francia.

Editoriale

Ho scoperto i testi di Joel Kramer e Diana Alstad grazie a una strana sincronicità. Di recente, ho avuto modo di approfondire il tema della “relazione maestro-discepolo” tramite un mio scritto autobiografico nel quale offro al lettore alcune riflessioni su uno spaccato della mia vita in cui ho preso parte a delle “avventure apocalittiche” all’interno di due gruppi spirituali assai diversi tra loro, sebbene non completamente scollegati, entrambi guidati da persone che si ponevano al di sopra del livello evolutivo umano¹.

Nel corso degli anni, sono rimasto in contatto con molti membri di entrambi i gruppi e con i loro leader. Con il mio scritto, avevo tentato di “girare una pagina” e promuovere uno spazio-tempo di dialogo rinnovato, aperto, rispettoso e, al contempo, critico-costruttivo. Questo per cercare di portare alla luce – e superare – quelle criticità che nel corso degli anni avevo scorto nell’ombra e che avevano causato molta sofferenza a persone a me vicine, lasciando molte domande senza risposta.

Purtroppo, salvo qualche eccezione, i leader spirituali in questione e i membri delle loro cerchie interne non hanno mai accettato il mio invito a un dialogo paritario e trasparente, confermando molte delle dinamiche disfunzionali che Joel e Diana descrivono con grande lucidità nei loro libri. Questi ultimi erano, tra l’altro, presenti sul mercato editoriale americano da numerosi decenni, eppure li ho scoperti soltanto in un momento della mia vita in cui stavo riesplorando i temi delicati dell’autoritarismo che si annida in modo subdolo nei gruppi di ricerca spirituale.

Più precisamente, ricordo che stavo guardando su YouTube un video dell’antropologo e giornalista investigativo Scott Carney², il

¹ Vedi: *AutoRicerca 28 e 28-S*, 2024.

² <https://www.youtube.com/@sgcarney>.

quale anni prima aveva scritto un libro³ che ha contribuito al successo di Wim Hof, il famoso *iceman* (uomo ghiaccio) che ho avuto modo di conoscere anch'io nel gennaio del 2020⁴. In quel video, Carney spiegava di aver osservato dei preoccupanti disfunzionamenti nell'organizzazione che si occupa di diffondere il cosiddetto "metodo Wim Hof".

Non è ovviamente questa la sede per entrare nel merito delle preoccupazioni di Carney, il quale riteneva che tale organizzazione iniziasse ad assomigliare sempre più a una setta. Menziono solo che, per supportare questa sua ipotesi, nel video in questione a un certo punto si voltò e prelevò, dalla libreria alle sue spalle, un grosso libro verde con uno strano titolo: *The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power*⁵. Lo aprì e iniziò a leggere alcuni punti che, secondo gli autori del testo, rappresentavano serio indizio di un'impostazione autoritaria se riscontrati all'interno di una organizzazione.

Terminata la visione del video di Carney, acquistai subito il libro di Joel e Diana, non solo per onorare la sincronicità, ma anche perché ero sinceramente curioso di percorrerlo. In passato ero già rimasto affascinato dalle dinamiche settarie descritte in alcuni testi che avevo letto, soprattutto per il modo in cui evidenziavano che la mente umana è in grado di cacciarsi in trappole davvero micidiali, dalle quali diventa poi molto difficile liberarsi. Queste analisi mi avevano anche

³ *What doesn't kill us*, Rodale Books, 2017.

⁴ Vedi: "Incontro ravvicinato con la dea Chione", *AutoRicerca* 23, 2021.

⁵ La traduzione letterale in italiano è: "Le carte del guru: maschere del potere autoritario". Questo strano titolo fu scelto in relazione ai famosi "Pentagon Papers" (Carte del Pentagono), i documenti top secret del Dipartimento della Difesa degli USA che rivelavano come il governo avesse mentito sistematicamente al pubblico e al Congresso sulla reale portata, gli obiettivi e i progressi della guerra in Vietnam, rivelando una strategia segreta di escalation militare, nonostante dichiarazioni ufficiali contrarie. Scegliendo quel titolo, gli autori intendevano esprimere l'idea che anche il loro "dossier" smascherava l'esistenza di relazioni "scandalose", eticamente ingiustificabili, che avvenivano dietro le facciate di gruppi guidati da leader la cui autorità non veniva mai messa in discussione.

permesso di comprendere quanto fosse difficile il compito di coloro che cercavano di deprogrammare le persone fortemente coinvolte in tali gruppi disfunzionali, a volte ricorrendo a metodi controversi, al limite della legalità. Ero quindi incuriosito, mi domandavo se l'analisi di questi due autori potesse fornirmi qualche tassello di comprensione aggiuntivo rispetto a quelli che avevo già raccolto in passato.

Sin dalle prime righe, ho trovato il loro pensiero molto lucido, penetrante e di notevole forza chiarificatrice. Non è un caso che, dopo aver abbandonato gli studi in filosofia e psicologia ed essere entrato a far parte della nascente controcultura degli anni Sessanta, Joel sia rimasto affascinato – mentre iniziava a interessarsi alle pratiche e prospettive filosofiche orientali – proprio da Jiddu Krishnamurti. Joel, in effetti, mi ricorda proprio Krishnamurti, anche se di certo non condivide molte delle sue conclusioni. Diciamo che ha fatto proprio l'approccio critico del mistico indiano e lo ha usato per indagare la propria mente, arrivando così a numerose realizzazioni e comprensioni. Tra queste, il fatto che sia la visione del mondo orientale sia quella occidentale non si adattassero alle sue esperienze. Questa scoperta lo ha spinto a scrivere dei testi finalizzati a delineare una “terza prospettiva”.

L'incontro con la sua compagna di vita, Diana Alstad, è stato a sua volta fondamentale per lo sviluppo ulteriore del suo pensiero e del suo insegnamento e per l'integrazione delle prospettive orientali e occidentali. Diana, che ha creato i primi corsi di *Women's studies* (studi sulle donne) presso le università di Yale e Duke, ha infatti arricchito la prospettiva di Joel con la sua consapevolezza sociale e relazionale, sottolineando l'importanza di integrare la spiritualità nella vita di tutti i giorni.

Il libro *The Guru Papers*, racconta Joel, vede la luce grazie alla spinta e alla visione di Diana, con lo scopo di offrire al lettore degli strumenti di discernimento per decodificare le forme più sottili e pervasive di dipendenza nei confronti di qualsivoglia autorità presente nelle religioni, nelle tradizioni, nei gruppi di ricerca

spirituale, nelle ideologie e perfino nelle relazioni personali o nei nostri processi di pensiero.

Leggendo questo testo, ho ritrovato nel pensiero cristallino degli autori molte delle osservazioni e riflessioni che avevo offerto al lettore nella mia autobiografia. Questo mi ha permesso di confermare un'intuizione: quello che avevo osservato era parte di un copione obbligatorio. Infatti, come spiegano Joel e Diana in modo molto esauriente, certe dinamiche disfunzionali sono in qualche modo inevitabili quando in un'organizzazione ci sono persone che si pongono, o vengono poste, su uno scalino più alto in termini di valore e/o conoscenza, senza che questo loro posizionamento possa mai essere messo in discussione.

In altre parole, ogni tentativo di organizzare la ricerca spirituale (o altri movimenti) attorno a un leader indiscusso degenera necessariamente e, nel tempo, l'unico scopo perseguito diventa quello della conservazione del potere acquisito, con il risultato di soffocare sia la libertà che la creatività delle persone coinvolte, che entrano così in un vero e proprio vicolo cieco evolutivo.

Leggendo il libro, ho pensato subito di contattare gli autori perché avevo l'impressione che il suo contenuto potesse essere utile ai lettori di *AutoRicerca*, magari tramite la traduzione e la pubblicazione di alcuni suoi frammenti. Con una ricerca online sono riuscito facilmente a entrare in contatto con Diana. Ho in quel frangente scoperto che Joel ci aveva purtroppo lasciati nel 2022.

Diana si è dimostrata entusiasta sin dal principio di fronte all'idea di una possibile traduzione in italiano dei loro libri, essendo molto legata alla cultura italiana e all'Italia. Successivamente, visitando il suo sito Web (www.joeldiana.com), sono venuto a conoscenza del fatto che Serena Luce Castaldi aveva già tradotto in passato alcuni loro articoli sullo yoga pubblicati negli anni Settanta e Ottanta. Dopo averli letti, ho potuto constatare che anche questi scritti erano di alta qualità e decisamente originali. Serena si è dimostrata a sua volta entusiasta dell'idea di un numero della rivista dedicato al lavoro di Joel e Diana e mi ha fornito spontaneamente ulteriore materiale da

lei tradotto. Così, pian piano, il progetto di questo volume di *AutoRicerca* ha preso forma.

In accordo con Diana e Serena, abbiamo deciso di suddividere il volume in due parti per distinguere i testi dei primi tempi da quelli più recenti. La seconda parte contiene alcuni articoli scritti negli anni Settanta e Ottanta, tradotti con grande cura da Serena e preceduti da una sua breve introduzione nella quale ci parla dell'importanza che il pensiero di Joel ha avuto per lei. In particolare, in questa seconda parte, sono presenti tre importanti articoli sullo yoga scritti da Joel, considerato da molti – per la sua visione evolutiva di questa pratica millenaria – come uno dei pionieri dello yoga americano moderno, che ha cercato di rendere più attuale liberandolo dalla parte autoritaria contenuta nelle sue radici tradizionali. In questa seconda parte, troverete anche un articolo di Diana sullo yoga interpersonale e un interessante dialogo tra Diana stessa e Joel, riguardante alcuni aspetti della sessualità in trasformazione. In retrospettiva, devo dire che sono davvero contento di aver potuto offrire una nuova veste a queste preziose traduzioni degli *early writings* di Joel e Diana, che sarebbero andate probabilmente perse nel tempo.

Se la seconda parte del volume contiene gli scritti degli anni Settanta e Ottanta, la prima parte offre invece al lettore uno scorcio del pensiero più recente degli autori, quello che loro considerano più urgente e importante comunicare, soprattutto se consideriamo le sfide del nostro tempo. Più precisamente, nella prima parte troverete una traduzione di ben dieci capitoli tratti dall'opera *The Guru Papers*. Si tratta di una traduzione che ho avuto il piacere di curare personalmente. Ringrazio sia Diana sia l'editore (North Atlantic Books) per avermi concesso di pubblicare in questo volume un generoso estratto del loro prezioso saggio. Per coloro che leggono l'inglese, mi auguro che la lettura di questi capitoli generi il desiderio di leggere l'intero testo, che ha quasi 400 pagine. Ne vale davvero la pena. Troverete una sua ampia descrizione e delle recensioni nella sezione "Invito alla lettura".

La prima parte del volume contiene anche un breve articolo in cui Diana ci ricorda che “una democrazia può essere democratica solo quanto lo sono le menti dei suoi cittadini”. Da qui, l'importanza di smascherare ogni forma di autoritarismo mentale. Segue poi una lunga e articolata intervista inedita condotta da Gail Henrickson, nella quale Joel e Diana offrono uno sguardo lucido e penetrante sulla condizione attuale dell'umanità, sospesa tra crisi e possibilità di trasformazione. Per loro, il punto in cui ci troviamo non è solo il risultato delle nostre azioni passate, ma anche il segno di ciò che potremmo ancora diventare. Con un'analisi incisiva, mettono in luce i limiti delle visioni del mondo dominanti e ci invitano a sviluppare una maggiore consapevolezza della nostra complessa natura umana, superando le rigidità che frenano il cambiamento. Rifiutando sia l'ottimismo ingenuo sia il pessimismo paralizzante, Joel e Diana si definiscono *possibilisti*, sostenendo che il vero progresso risiede nella nostra capacità di attingere al nostro potenziale per promuovere forme di esistenza sempre più funzionali e sostenibili.

Infatti, sia l'ottimismo che il pessimismo si fissano su un futuro inconoscibile. Chi adotta queste prospettive investe tempo ed energia alla continua ricerca di nuovi argomenti e conferme che sostengano la propria visione del futuro, soprattutto man mano che le circostanze cambiano. La visione possibilista, invece, invita a concentrarsi sul presente e sulle possibilità che esso già contiene, favorendo così un'azione più efficace e meno dispersiva. È un approccio orientato al presente, che naturalmente non trascura l'importanza delle cause passate né delle conseguenze future delle nostre azioni. Tuttavia, ci libera dalla necessità di difendere continuamente, con noi stessi o con gli altri, convinzioni ottimistiche o pessimistiche su un futuro che rimane comunque imprevedibile.

Detto questo, come sempre, non mi resta che augurarvi buona lettura e buona riflessione.

Massimiliano Sassoli de Bianchi

Prima parte

Scritti degli anni Novanta-Duemila



Foto di Michael Siegel

AUTO RICERCA

**Capitoli scelti
tratti dall'opera**
The Guru Papers

Joel Kramer
Diana Alstad

Numero 30
Anno 2025
Pagine 15-102

 LAB

Sommario

Premessa	17
Guru e tempi di incertezza <i>Gurus and times of upheaval, pp. 39-44</i>	20
La seduzione della resa <i>The seductions of surrender, pp. 45-60</i>	26
Gli stratagemmi dei guru <i>Guru ploys, pp. 61-72</i>	42
L'assalto alla ragione <i>The assault on reason, pp. 73-76</i>	54
Le fasi delle sette: dal proselitismo alla paranoia <i>Stages of cults: proselytizing to paranoia, pp. 77-84</i>	58
Le attrattive della gerarchia settaria <i>The attractions of cult hierarchy, pp. 85-90</i>	66
Guru e manipolazione sessuale <i>Gurus and sexual manipulation, pp. 91-100</i>	72
Guru, psicoterapia e inconscio <i>Gurus, psychotherapy, and the unconscious, pp. 101-106</i>	82
Le trappole dell'essere un guru <i>The traps of being a guru, pp. 107-114</i>	88
Ritrovare la fiducia in sé stessi <i>Healing crippled self-trust, pp. 151-156</i>	97

Nota: Si ringrazia North Atlantic Books (northatlanticbooks.com) e gli autori per avere generosamente concesso ad AutoRicerca il permesso di pubblicare la traduzione italiana dei capitoli summenzionati, tratti dal libro *The Guru Papers*.

Premessa

Il libro *The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power*¹, di Joel Kramer e Diana Alstad, è considerato da molti una delle trattazioni più approfondite ed esaustive della dinamica relazionale guru-discepolo. La forma tradizionale relativamente semplice di questa relazione, che richiede una resa totale al guru, illustra chiaramente cosa significa fidarsi di un'altra persona più che di sé stessi e offre un esempio emblematico di come le menti possano essere controllate.

La decodifica dei meccanismi di controllo e di sottomissione insiti in questa struttura relazionale consente di comprendere le dinamiche dell'*autoritarismo mentale* in senso più ampio. L'analisi di questa forma estrema di controllo permette inoltre di riconoscere e portare alla luce dinamiche simili, spesso meno evidenti, che si manifestano in diversi contesti relazionali. Questo aspetto è particolarmente rilevante per gli occidentali, che, pur essendo attratti dai ruoli di seguace o di guru in misura variabile, tendono generalmente a ricoprirli meno frequentemente rispetto agli orientali.

Le promesse seducenti dei guru, insieme alle loro giustificazioni spesso raffinate e articolate, rendono particolarmente vulnerabili alla manipolazione coloro che si avvicinano a loro. A differenza delle critiche a guru e sette mosse da osservatori esterni, come i giornalisti, o da ex seguaci, il coautore Joel Kramer ha vissuto queste dinamiche in prima persona, acquisendone un'esperienza diretta. Infatti, come pioniere e innovatore nell'insegnamento dello yoga (1968-82) ha spesso sperimentato come le persone proiettassero l'immagine del "guru" su di lui, nonostante avesse personalmente criticato il ruolo del guru e promuovesse l'indipendenza dei praticanti. Grazie alla sua esperienza, ha potuto osservare con chiarezza le trappole e le tentazioni insite nel ruolo di guru, unitamente al desiderio delle

¹ La traduzione letterale in italiano è: "Le carte del guru: maschere del potere autoritario". Per la spiegazione di questo titolo, si veda l'Editoriale.

persone di seguire un'autorità; ha così cercato di modernizzare e trasformare il ruolo del "maestro spirituale". Tuttavia, ritenendo l'archetipo ormai troppo compromesso per poterlo liberare dalle sue radici autoritarie, ha scelto di abbandonare l'insegnamento dello yoga. Insieme a Diana Alstad, sua compagna di vita e co-leader, ha così scritto *The Guru Papers*, per poi riprendere a insegnare nel 2005.

La prima parte del loro libro si occupa delle dinamiche e delle insidie presenti nella relazione guru-discepolo e nelle sette in generale. Non solo descrive come i guru manipolano i loro seguaci, ma anche perché questi li lasciano fare, e perché molti rimangono anche dopo che gli abusi vengono scoperti o quando le sette diventano violente. Mostra inoltre come le persone siano state condizionate a rinunciare al loro potere e cosa ottengono in cambio.

Piuttosto che menzionare singoli individui o gruppi, questa prima parte del libro si concentra sul funzionamento generale della relazione guru-seguace e sulle ragioni per cui un leader che non può essere contestato è sempre incline alla corruzione. In essa si spiega anche perché gli abusi di potere che si verificano in questi contesti sono strutturali e intrinseci ai ruoli, piuttosto che delle semplici manchevolezze personali. Il potere assoluto del guru incoraggia infatti il narcisismo, gli abusi e gli eccessi.

Gli "insegnanti spirituali" occidentali di solito non assumono il ruolo di guru, né chiedono di essere venerati. Molti "cercatori spirituali", infatti, possono avere un loro guru di riferimento e presentarsi come degli esseri "non ancora completamente illuminati", ma nondimeno avanzati sul cammino spirituale. Se però cedono alle prevedibili proiezioni di superiorità dei loro studenti, questo è comunque sufficiente per portare a eccessi o manipolazioni.

Gli autori definiscono "autoritario" qualsiasi individuo, gruppo o sistema di credenze che controlla gli altri con il pretesto di "sapere cosa è meglio per loro", senza che questo "sapere" possa essere contestato. Tali leader emanano autorevolezza e sono abili nel manipolare la paura e i desideri delle persone, e nel dire loro ciò che vogliono sentire. Smascherare questi inganni, negazioni, seduzioni e

collusioni aiuta le persone a riconoscere l'autoritarismo mentale e imparare in seguito a non più subirlo.

L'elenco fornito dagli autori dei tratti distintivi e dei modelli comportamentali tipici dei gruppi autoritari permette ai lettori di valutare autonomamente queste dinamiche e di riconoscerne le insidie. L'ultimo capitolo della prima parte del libro, dedicato alla guarigione e alla riconquista della fiducia in sé stessi, offre un valido supporto a chiunque abbia vissuto esperienze di inganno o tradimento di questo genere.

La seconda parte del testo di Joel Kramer e Diana Alstad mette in luce l'autoritarismo che sta alla base dell'identità, dell'autorità e del potere del guru, un autoritarismo che si maschera dietro gli ideali spirituali e le concezioni del mondo orientali promossi dalla maggior parte dei guru. Viene spiegato perché, nella concezione del mondo basata sull'unità di ogni cosa (*oneness*), gli ideali auto-neganti dell'altruismo, dell'amore incondizionato e del superamento dell'ego diventano invivibili, finendo per alimentare senso di colpa, sfiducia in sé stessi e la demonizzazione dell'ego.

The Guru Papers collega i livelli del personale, sociale e globale, collocando i guru e le sette nel quadro più ampio dell'autoritarismo culturale che si annida nelle nostre menti, nelle nostre relazioni, nei nostri valori, nelle nostre dipendenze e nel nostro agire quotidiano. Questo virus sociale molto pervasivo è orientato a inculcare la sfiducia in sé stessi, a minare l'intelligenza e il pensiero critico, rendendo le persone più inclini alla manipolazione.

La seconda parte del libro mostra come i problemi globali siano legati a credenze e tendenze autoritarie così radicate nelle persone da essere date per scontate. Cercare risposte, significato e persino salvezza nei cosiddetti "salvatori" rende le persone infantili. Coloro che ritrovano il proprio potere possono invece liberare l'intelligenza e l'attenzione necessarie per affrontare le grandi sfide dei nostri tempi. Questo enorme potenziale creativo umano, ancora in gran parte inutilizzato e bloccato, è motivo di speranza. Liberare le menti è infatti il primo passo verso la possibilità di creare un mondo migliore.

Guru e tempi di incertezza

In tempi di tribolazione o di catastrofi imminenti, quando le persone si sentono impotenti di fronte alle incertezze e ai numerosi problemi che devono affrontare, aumenta notevolmente la tendenza a cercare un leader che li liberi dalle responsabilità. Questi salvatori possono essere politici o spirituali, e a volte sono entrambe le cose.

Questa è la situazione che stiamo vivendo oggi. A rischio non c'è solo la sicurezza degli individui e delle culture, ma per la prima volta dagli albori della storia umana è la nostra stessa specie a trovarsi di fronte alla possibilità di estinzione. La vecchia morale e le sue istituzioni stanno crollando, lasciando un vuoto spirituale che produce alienazione, mancanza di significato e confusione morale. Sebbene la rottura con il passato sia necessaria nei periodi di transizione e faccia parte dell'impulso che porta idealmente alla creazione di nuove strutture, nuovi valori e una coscienza rinnovata che ci permetteranno di sopravvivere, mentre si verifica questa rottura aumentano la paura, il conflitto, la miseria, la violenza e il caos. Spesso, quando le persone hanno paura, fanno ritorno ai vecchi valori, comportamenti e posture emotive. Questo spiega il conservatorismo politico, il fondamentalismo religioso, il protezionismo, le dipendenze, il razzismo, l'odio, le sette e il "pensiero magico" che possiamo osservare intorno a noi.

Non c'è quindi da stupirsi se molte persone si rivolgono a delle guide spirituali per cercare di risolvere i propri problemi. Quando ci si sente impotenti, il desiderio di abbandonarsi a qualche potere o autorità superiore è davvero molto forte. Eppure, nel tentativo di farlo, spesso si finisce per sviluppare modelli di dipendenza che non sono affatto utili ad affrontare le sfide dei nostri tempi. In effetti, in questo particolare momento storico, l'accettazione cieca di un'autorità – anche quando si fa veicolo di una saggezza profonda –

non è ciò di cui abbiamo bisogno. Arrendersi² a un'autorità implica l'adozione di schemi mentali pericolosi fortemente radicati in noi, che finiscono per diventare parte integrante della struttura psichica sia di chi accetta l'autorità sia di chi la esercita.

La maggior parte delle persone non si sente a proprio agio in situazioni di incertezza; quindi, quando una visione del mondo precedentemente accettata perde credibilità, è naturale cercare un nuovo punto di vista strutturato da cui poter osservare il mondo. Per coloro che ritengono che le risposte fornite dalle religioni occidentali siano insufficienti, le religioni orientali risultano seducenti per diversi motivi, tra cui: le *worldviews* (concezioni del mondo) orientali sono più astratte e filosoficamente più sofisticate, e in tal senso più congruenti con la scienza moderna; inoltre, offrono degli esseri umani in carne e ossa come veicoli di verità e saggezza (sebbene ciò valga solo per pochi individui eccezionali); offrono tecniche che possono alterare la coscienza e promuovere il distacco da sentimenti indesiderati, conferendo maggiore controllo emotivo; promettono un accesso diretto alle esperienze religiose o mistiche. Pratiche come lo yoga e la meditazione sono state perfezionate nel corso dei millenni per comprendere gli stati psicologici interiori come la paura, il dolore e l'identità personale.

Un guru è una guida spirituale o un insegnante che, attraverso l'obbedienza al proprio maestro di riferimento, si presume abbia raggiunto la realizzazione spirituale e, di conseguenza, possa fare lo stesso per altre persone, premesso che anch'esse gli obbediscano. L'approccio tutoriale dell'istruzione religiosa, basato sulla trasmissione diretta di informazioni dal guru (induismo) o maestro spirituale (buddismo) al discepolo, era una componente fondamentale del mantenimento delle tradizioni in Oriente.

² Si è scelto di tradurre il termine inglese *surrender* principalmente con “resa”, per suggerire soprattutto l'atto di rinuncia al proprio ego. Tuttavia, *surrender* può essere tradotto anche con “abbandono”, “affidamento”, “accettazione”, oltre che con “obbedienza” e “sottomissione”. Nella traduzione, a seconda del contesto, useremo liberamente tutte queste varianti [NdT].

L'autoistruzione religiosa era inoltre vista con sospetto (nel migliore dei casi), poiché, secondo una certa tradizione orientale, per superare i meccanismi di autoinganno sarebbe indispensabile la guida di un maestro realizzato.

In Oriente i guru hanno uno status istituzionale e sono considerati dai credenti un'espressione diretta e senza macchia del divino. I guru sono gli unici individui nei cui confronti viene prescritta l'obbedienza incondizionata su tutte le questioni, in considerazione del ruolo speciale che rivestono. E così come ci si aspetta che i discepoli si arrendano ai loro guru, a loro volta i guru devono saper mantenere ed esercitare il loro controllo. Pur nella loro ambiguità, i metodi utilizzati dai guru per mantenere il controllo non sono diversi da quelli utilizzati in qualsiasi altro ambito e si basano sulla manipolazione della paura e del desiderio. In ambiti "spirituali", la paura e il desiderio possono raggiungere livelli estremi e quando una persona diventa il centro di queste emozioni, la possibilità di manipolazione diventa altrettanto estrema. Nel corso dei millenni, l'antica tradizione dei guru ha affinato numerose tecniche per indurre le persone a cedere il controllo, che illustreremo in seguito. Il rapporto guru-discepolo rappresenta l'esempio più estremo, evidente e sofisticato di un legame di dominio e sottomissione che non si fonda sulla coercizione fisica. Questa antica tradizione, oggi ancora fiorente, è un microcosmo che racchiude l'espressione più estrema dell'autoritarismo mentale. Il suo fascino per alcuni occidentali dimostra la profondità e la persistenza del condizionamento autoritario, evidenziando quanto l'attrazione per l'autoritarismo sia radicata a livello globale.

Nelle rigide culture orientali la maggior parte delle persone aveva poche possibilità di evadere dai ruoli familiari e sociali prescritti in base alla propria nascita, se non tramite il cammino spirituale, che era l'unico modo sancito per "abbandonare" tali ruoli. Per poter esplorare la vita interiore era necessario allontanarsi dai legami, dai vincoli e dalle attività ordinarie che caratterizzano la vita di tutti i giorni. Il concetto e ruolo del maestro spirituale divennero così il

prototipo della rinuncia all'importanza della vita mondana. L'idea era che si potesse divenire padroni della propria vita (e della morte) rimuovendo ogni influenza esercitata dalle vicissitudini della vita sui propri stati interiori. I maestri religiosi, che trasmettevano oralmente le conoscenze acquisite da altri maestri e/o tramite pratiche interiori, offrivano un modo di vivere alternativo che dischiudeva il potenziale per una comprensione più profonda del reale, perché solo loro avevano avuto il tempo o l'inclinazione di immergersi ed esplorare i domini psicologici e filosofici. L'attrattiva della rinuncia risiedeva nella possibilità di ottenere un controllo sugli stati emotivi, una volta attuata con successo. Tuttavia, questa "rinuncia" si riduceva, in realtà, all'adesione a ruoli socialmente codificati, inquadrati nelle categorie spirituali del devoto, del monaco, del *sadhu* errante o dell'eremita.

Naturalmente, la tradizione della relazione maestro-devoto non solo ha prodotto progressi nella comprensione, ma ha anche toccato i cuori di molte persone attraverso la devozione, l'arte e la letteratura. Ha offerto un'oasi di evasione dalla routine della vita e un'opportunità per esplorare la propria relazione con il cosmo. Nell'esaminarla e criticarla, non ci preoccuperemo della sua adeguatezza storica o del valore che ha avuto in passato. Piuttosto, mostreremo perché questa o qualsiasi altra relazione autoritaria sia oggi non solo controproducente, ma anche distruttiva. Comprendere il fascino dei guru e la loro visione fondamentale del mondo può aiutare a capire perché i mezzi autoritari di diffusione delle informazioni non siano oggi più praticabili. Infatti, i meccanismi autoritari di trasmissione delle informazioni hanno contribuito in modo significativo a portare il mondo al punto in cui si trova oggi, e questo nostro libro si propone di spiegare perché questa modalità non possa più soddisfare le esigenze di un'umanità che deve poter maturare per sopravvivere.

La relazione guru-discepolo contiene un presupposto essenziale che la rende particolarmente incline agli abusi: l'idea che una persona possa essere totalmente immune dalla corruzione del potere. Ciò

significa che una tale persona sia totalmente libera da ogni interesse personale, perché quest'ultimo comporta necessariamente la possibilità della corruzione. La nostra prospettiva è che nessuno, per quanto dotato di grande consapevolezza e comprensione, possa sfuggire totalmente alla realtà psicologica secondo cui l'interesse personale è una parte integrante dell'essere umano, oltre a essere un elemento necessario per la sua sopravvivenza.

A prescindere dal sapere se sia realmente possibile, per chiunque, trascendere l'interesse personale e diventare immune alla corruzione, come si può essere certi che una persona specifica abbia davvero raggiunto questo ipotetico traguardo? Nel mondo della politica, la corruzione inerente al potere è considerata un dato di fatto. Nel mondo spirituale, il potere che un individuo è in grado di esercitare su un altro è di gran lunga superiore rispetto a qualsiasi altro ambito, se si crede che tale individuo sia la porta d'accesso alla salvezza. Questo potere è così assoluto da poter portare a eccessi estremi.

Molti scandali recenti hanno dimostrato che coloro che hanno ottenuto un tale potere ne hanno solitamente abusato. Spesso si ritiene che ciò sia dovuto al fatto che alla persona sbagliata è stata data più credibilità di quanta ne meritasse. Vogliamo invece dimostrare che la corruzione del cosiddetto potere spirituale non avviene semplicemente perché al potere c'è la persona sbagliata. Piuttosto, si verifica ogni volta che un ruolo o una struttura conferisce potere attraverso immagini di infallibilità o superiorità morale. La colpa non risiede dunque nelle mancanze di un singolo leader, ma nella struttura stessa, che eleva una persona a modello di purezza e spiritualità, attribuendole una superiorità sugli altri.

Se le persone credono che un leader abbia il potere di salvarle, possono spingersi a obbedire ciecamente a qualsiasi ordine, persino quello di togliere la vita ad altri o a sé stesse. La tecnologia ha ampliato notevolmente il potenziale per l'abuso di potere. Oggi, grazie alle immagini dei media, leader di ogni tipo possono esercitare un controllo carismatico su un numero di persone molto superiore rispetto al passato, senza dover coltivare alcun legame personale con

loro. Un'autorità religiosa fondamentalista (ora deceduta) che aveva assunto il controllo di una società islamica è un esempio emblematico del pericolo insito nel combinare il potere straordinario della religione con quello politico. Questo leader aveva convinto i suoi seguaci a morire con gioia, come guerrieri, per la loro salvezza, consegnando loro, letteralmente, delle chiavi di plastica per le porte del paradiso.

Se l'umanità vuole affrontare le sfide straordinarie che ha di fronte, è necessario un contesto che permetta alle persone di diventare adulti responsabili, in grado di autocorreggersi. Soprattutto in un periodo di incertezza come quello attuale, il nostro profondo condizionamento che ci porta a prediligere l'autorità per risolvere i nostri problemi deve essere considerato per quello che è: un aspetto della storia umana che non è più sostenibile. Nel corso dei secoli, questo bisogno di autorità ha dato vita a gerarchie che hanno legittimato e perpetuato il potere e i privilegi, basandosi esclusivamente sugli interessi consolidati dalla tradizione stessa. Quest'ultima è sempre stata usata come antidoto alla paura del caos e del prossimo, divenendo la forza coesiva del potere e del privilegio. Tuttavia, le tradizioni e le istituzioni che un tempo tenevano a bada il caos sono oggi all'origine stessa del disordine, poiché non sono più in grado di rispondere alle esigenze di un mondo in continua mutazione. In tempi di incertezza, il fascino esercitato dai guru³ e dalle autorità, siano esse "spirituali" o laiche, è in realtà un tentativo di ritrovare un punto di stabilità. I capitoli che seguono mirano a mostrare come e perché qualsiasi persona, ideologia o struttura che, a breve o a lungo termine, mina la fiducia delle persone in loro stesse, contribuisce al problema più che alla sua soluzione.

³ Sebbene il concetto di guru appartenga alla tradizione orientale, le dinamiche di potere tipiche di questo ruolo sono ampiamente applicabili a qualsiasi gruppo con un leader indiscusso. Per questo motivo, in tutto il libro la parola "guru" viene usata anche per riferirsi a quei leader (indipendentemente da come vengono definiti) la cui indiscutibilità non si basa principalmente sulla coercizione fisica.

La seduzione della resa

Alla nascita, un bambino sperimenta una costellazione di fattori molto potente. I confini tra sé e gli altri sono ancora relativamente indistinti e non chiaramente definiti, pertanto emergono molte emozioni incontrollabili. Tra queste, spicca la forte sensazione di essere al centro dell'universo. Il bambino piange e tutto l'universo intorno a lui si muove: è al centro dell'attenzione. Essere totalmente accuditi, senza aspettative altrui, senza preoccupazioni per il futuro o rimpianti per il passato, è un momento unico e irripetibile nella vita di un individuo. La maggior parte delle persone ha trascorso almeno un po' di tempo in questo particolare stato: un giorno, una settimana, un mese o anche di più. Si tratta di uno stato di innocenza associato a un senso di benessere fondamentale, di sicurezza e perfino di potere. Non aver ancora affrontato lo spettro della mortalità rappresenta un elemento chiave di questa condizione di innocenza.

Questa esperienza, radicata nel profondo della memoria non in modo intellettuale o simbolico, ma viscerale, può generare un senso di nostalgia per il suo anelato ritorno, soprattutto se la vita adulta risulta insoddisfacente. Spesso, un aspetto cruciale della ricerca spirituale è il desiderio di accedere a un luogo senza conflitti dove un'intelligenza benevola e onnipotente si prenda cura di tutto e, non a caso, dove ci si sente nuovamente immortali. Questo desiderio esprime in realtà un profondo anelito a ritrovare quella condizione originaria. Di conseguenza, molte persone cercano nella spiritualità non tanto una crescita o uno sviluppo, quanto un ritorno a ciò che è conosciuto e familiare.

Arrendersi a un'autorità spirituale che rispecchia questi desideri è forse il modo più immediato per simulare quello stato di innocenza perduto. Poiché la resa è parte integrante della relazione guru-discepolo, essa rappresenta l'essenza stessa della sottomissione a un altro essere vivente. La resa non è solo la chiave per comprendere

questa e altre modalità autoritarie; l'atto stesso della resa, infatti, ha conseguenze psicologiche prevedibili che spiegano l'attrazione che i guru sono in grado di esercitare su persone appartenenti a contesti culturali molto differenti. In altre parole, la relazione guru-discepolo offre una prospettiva unica e chiarificatrice sulla natura e sul fascino delle strutture autoritarie in generale.

A differenza dell'Occidente, dove solo un Dio trascendente è considerato infallibile, gran parte delle religioni orientali postulano che l'uomo possa raggiungere la divinità attraverso una vita all'insegna di comportamenti virtuosi (buon karma). Pertanto, in Oriente la spiritualità è associata alla ricerca o al raggiungimento di questo stato, spesso chiamato illuminazione, che corrisponde a divenire un "conoscitore" cosmico o spirituale. Ciò porta a distinguere due posizioni fondamentali: quella del ricercatore (colui che cerca) e quella del conoscitore (colui che sa). Se una persona si addentra nei misteri della vita e ne trae delle intuizioni, è naturale che desideri poi condividerle. Ma assumere il ruolo di conoscitore significa rispondere al bisogno dei ricercatori di trovare un'autorità a cui potersi affidare. Essere visti come dei conoscitori è una delle condizioni più seducenti in cui potersi trovare, ma anche una delle più difficili. Si viene trattati in modo molto speciale, perché cosa può esserci di più speciale che essere considerati un veicolo di verità? Questo trattamento speciale si basa sui preconcetti che le persone coltivano su come dovrebbe manifestarsi un conoscitore spirituale, il che rende difficile per quest'ultimo ammettere, persino a sé stesso, la possibilità di essere incerto o di sbagliare.

Nel mondo spirituale, chi raggiunge le più alte vette e viene considerato un conoscitore tende a essere una persona eccezionale, come avviene in qualsiasi altro ambito di potere, ricchezza e influenza. La necessità di essere sempre nel giusto è qualcosa di particolarmente importante per i conoscitori spirituali, in quanto la conoscenza è esattamente ciò che li distingue dai semplici ricercatori. Ammettere un'eventuale fallibilità non solo ridurrebbe il loro prestigio, ma renderebbe difficile competere con altri

presunti conoscitori che dichiarano a loro volta di essere infallibili. Parte dell'essere un conoscitore è sapere che i cercatori sono alla ricerca di certezze e che, se non le offri tu, lo farà qualcun altro. La posizione "so molto, ma posso sbagliare" non regge il confronto con quella che dice "so tutto ciò che conta e non sbaglio mai sulle cose importanti". Perciò, chi riveste il ruolo di conoscitore è sempre sottoposto a una grande pressione, dovendo trasmettere un'immagine di assoluta certezza.

Il concetto di illuminazione alimenta l'esigenza dei guru di apparire infallibili. L'illuminazione è concepita come uno stato statico e assoluto, che una volta raggiunto è onnicomprensivo e non richiede ulteriori passi da compiere. Associata a questa strana idea di compiutezza in un cosmo in continua evoluzione vi è la presunzione che un essere illuminato moderno dovrebbe esprimere sostanzialmente le stesse verità di un illuminato vissuto migliaia di anni fa. Infatti, se l'illuminazione potesse essere influenzata dal contesto storico o evolversi a sua volta, non si potrebbe mai essere certi che qualcuno abbia l'ultima parola. La concezione che colloca l'illuminazione al di là della storia, del cambiamento e della fallibilità rafforza poi la convinzione che né i fatti psicologici dell'esistenza umana (come l'interesse personale, la paura e il desiderio) né le normali regole di comportamento si applichino ai conoscitori illuminati.

Nella relazione tradizionale guru-discepolo ci si aspetta che il discepolo ceda la propria volontà al guru. Questo atto è considerato necessario affinché il guru possa condurre il discepolo a quelle realizzazioni che possono essere raggiunte solo abbandonando gli attaccamenti mondani precedentemente accumulati. Questo include ovviamente gli attaccamenti materiali, ma specialmente la resa viene presentata come il mezzo per lasciar andare gli attaccamenti psicologici più profondi, che includono la struttura stessa della personalità e dell'identità, solitamente identificata come ego.

Poiché la resa al guru è un elemento fondamentale del discepolato, essa rappresenta un modello particolarmente utile per

analizzare i bisogni che tale relazione soddisfa, le emozioni che suscita e il motivo per cui sembra promuovere un rapido accesso al cambiamento. Tuttavia, riteniamo che i meccanismi della resa possano essere compresi appieno solo se esaminati in relazione al concetto di controllo.

Controllo e resa

Il controllo, il prendere in mano una situazione (o tentare di farlo), e la resa, il lasciarsi andare, sono due posizioni relazionali fondamentali. La resa è spesso presentata come l'opposto del controllo, come una sua rinuncia. Tuttavia, la resa non elimina il controllo, ma lo sposta altrove. Questo perché il controllo e la resa sono inseparabili e hanno sempre un qualche tipo di relazione. Come il dominio e la sottomissione, il controllo e la resa non possono esistere separatamente, uno senza l'altro. Solitamente, cedere il controllo significa passare dal controllo interno (autocontrollo) al controllo esterno, esercitato da una persona o un'ideologia. Tuttavia, questo passaggio non è netto, perché è necessario interiorizzare l'ideologia per poterla seguire, e anche la volontà di obbedire a un altro ha comunque un'origine interna. In realtà, si abbandona solo un livello di autocontrollo, mentre un altro livello, quello relativo al controllo della resa, rimane sempre presente, anche se nascosto.

In quanto animali socializzati, anche i controlli interiori, come i valori e la coscienza morale, derivano almeno in parte da un contesto sociale esterno. Quindi, dal nostro punto di vista, qualcosa è sempre in controllo, o almeno più in controllo di qualcos'altro. Per questo motivo riteniamo che sia un errore considerare il controllo e la resa come categorie autonome. Naturalmente, la resa viene vissuta in modo diverso dal controllo, perché implica l'apertura dei propri confini. L'ironia è che quanto più la resa appare totale, tanto più assoluto è il contesto di controllo esterno in cui ciò avviene.

La tradizione indù contiene questo adagio: “senza *bhakti* non c'è *shakti*”. Con il termine *shakti* si fa riferimento a un'energia

trascendente, mentre *bhakti* significa devozione o abbandono. Le esperienze trascendenti si verificano nell'amore, nell'arte, nella religione e persino nello sport, ogni volta che si lascia andare il controllo, ovvero quando ci si arrende a qualcosa di esterno a sé stessi. Negli sport di squadra, per esempio, si rinuncia al controllo individuale per essere controllati dal gruppo. Chiunque abbia partecipato a sport di squadra può aver vissuto momenti in cui si è sentito parte di una macchina ben oliata, con tutti i giocatori che magicamente agiscono all'unisono, come un tutt'uno. È come se la totalità dirigesse tutte le sue parti, senza errori. Questi momenti di picco nello sport hanno una diversa qualità di energia.

L'abbandono è una delle forze e degli stati emotivi più potenti che un essere umano possa sperimentare. Passione significa letteralmente "abbandono", "lasciarsi andare"; quindi, arrendersi è un modo per raggiungere la passione. È possibile arrendersi a molti aspetti della vita: una persona, un ideale, la propria arte, una religione, un sistema politico, la rivoluzione, e persino il momento presente che stiamo vivendo. La resa è così potente proprio perché sposta il controllo in un ambito che è libero, o più libero, dai propri drammi interiori e dai conflitti solitamente associati alle decisioni personali.

Se mi abbandono a te, allora stare con te diventa centrale nella mia vita. Se dedico la mia vita alla musica, alla realizzazione spirituale o a qualsiasi altra cosa, allora questo diventa il motore delle mie azioni, il centro della mia vita, il che elimina molte scelte e rende tutto il resto secondario. La resa è parte integrante della vita quanto il controllo, ma il problema emerge quando la resa diventa uno strumento di controllo autoritario.

In Oriente un guru è molto più di un insegnante. Rappresenta una sorta di portale che si suppone permetta di entrare in una relazione più profonda con la dimensione spirituale. Un passo cruciale affinché ciò avvenga è il riconoscimento della peculiarità del guru e della sua piena autorità sugli obiettivi desiderati. Il messaggio è che per essere davvero seri studenti, la realizzazione spirituale deve essere messa al primo posto. Pertanto, nel tempo, il rapporto con il

guru deve diventare il primo legame emotivo, mentre tutti gli altri sono da considerare secondari. Le altre relazioni sono infatti tipicamente descritte, in modo peggiorativo, come “attaccamenti”. Una volta stabilito il legame primario con il guru, entra in gioco una potente configurazione di fattori.

La ragione apparente per cui si promuove la resa al guru è che essa promuove il distacco dei seguaci da quei condizionamenti profondi che si presume siano ostacoli sul cammino spirituale. Tuttavia, non li libera da uno dei condizionamenti più insidiosi e potenti di tutti: l'inclinazione nel cercare un'autorità di cui fidarsi più di sé stessi. Questo anche perché i guru lasciano volentieri intatto questo condizionamento di base. Essere l'autorità di qualcuno significa essere saldamente impiantati al centro della sua persona. Sebbene la maggior parte dei guru predichi il distacco, i discepoli provano attaccamento nell'avere il guru come loro centro, mentre il guru, a sua volta, resta legato al potere che deriva dall'essere il centro di altre persone. Tuttavia, questi attaccamenti reciproci vengono ignorati, in quanto l'attaccamento al guru è considerato spirituale e il guru, che si presume sia illuminato, viene ritenuto essere al di là degli attaccamenti.

Scandali, santi ed egocentrismo

Negli ultimi anni si sono verificati innumerevoli scandali riguardanti diverse comunità spirituali. Questi scandali hanno rivelato che il leader, o il suo gruppo a lui legato con il suo consenso, erano coinvolti in comportamenti contrari al messaggio e ai valori dichiarati. In breve, ognuno di questi casi ha messo in evidenza un abuso di potere. Mostriamo perché, dal nostro punto di vista, questi abusi non costituivano solo delle aberrazioni isolate. Infatti, la resa a un'autorità non solo aumenta la probabilità di corruzione, ma la rende quasi inevitabile. Non sorprende allora che gli abusi riscontrati fossero solo delle varianti delle quattro principali forme di abuso, che sono le seguenti:

1. *Abuso sessuale.* Alcuni degli abusi più estremi includono la molestia di bambini, lo stupro e la promozione della prostituzione per sostenere il leader e il gruppo. C'è poi l'inganno, apparentemente innocuo per alcuni, che consiste nel fingere il celibato o la monogamia mentre di fatto si pratica attività sessuale clandestina.

2. *Abuso materiale.* Si tratta dei diversi modi in cui l'interesse per la ricchezza e uno stile di vita lussuoso sono in contraddizione con i valori dichiarati di austerità o di distacco: conti bancari segreti, frequentazione di persone facoltose, stili di vita sgargianti, auto e aerei costosi, ecc. Di solito il leader e la sua cerchia ristretta conducono una vita stravagante e opulenta, mentre la cerchia esterna lavora duramente per ottenere solo una magra ricompensa materiale.

3. *Abuso di potere.* Questo include l'uso e l'abuso degli altri per il proprio tornaconto e per conservare il proprio potere. A dispetto delle apparenze di pace, altruismo, amore, non violenza e salvezza del mondo, molti gruppi hanno fatto ricorso a minacce e violenza per mantenere l'obbedienza e proteggersi da ciò che percepivano come un pericolo. Un leader ha persino inviato dei sicari per punire fisicamente i discepoli che si allontanavano dal gruppo. Sono stati registrati episodi di minacce di morte e attacchi rivolti a chiunque fosse ritenuto in grado di minare la coesione del gruppo, inclusi ex seguaci, persone che stavano pensando di lasciarlo e chiunque osasse mettere in discussione le convinzioni del gruppo stesso. Gli abusi di potere sono solo un'altra dimostrazione della falsità dell'identità del guru, che si suppone sia al di sopra dell'interesse personale.

4. *Abuso di sé.* I messaggi a livello cosciente sono solitamente chiari e affermano che il corpo è il tempio dello spirito e deve essere trattato come tale; un corpo sano è il risultato di una mente e di uno spirito sani; la quiete, la compassione e il controllo emotivo sono segni di una persona evoluta. Eppure, molti leader mostrano l'esatto opposto: alcolismo, obesità, rabbia, vendicatività e disturbi fisici che in altri sarebbero definiti psicosomatici, come allergie, ulcere o

ipertensione. In effetti, un attento esame della storia passata e presente di molti leader religiosi mostra un'alta incidenza di cosiddetti indicatori di tendenze autodistruttive.

Quando gli abusi vengono denunciati pubblicamente, il leader solitamente nega o giustifica i suoi comportamenti affermando che “i nemici della verità” o “le forze del male” stanno cercando di sovvertire il suo vero messaggio. I membri chiave del gruppo hanno sempre un enorme interesse a credergli, poiché la loro stessa identità è legata alla convinzione della sua rettitudine. Coloro che iniziano a dubitare, all'inizio sono confusi e depressi, poi si sentono traditi e arrabbiati. I modi in cui le persone negano e giustificano sono sempre molto simili: poiché si suppone che nessuno che non sia illuminato possa veramente capire le motivazioni di chi lo è, ogni critica può essere classata come “prospettiva limitata”. Inoltre, qualsiasi comportamento del guru, per quanto meschino, può essere descritto come un insegnamento segreto o un messaggio ancora da decifrare.

Considerare i guru come esseri perfetti, quindi al di là delle spiegazioni ordinarie, significa poter usare la loro presunta eccezionalità per giustificare qualsiasi cosa. A ogni loro azione, infatti, può sempre essere attribuita una ragione più profonda e occulta. Si dice che il guru assuma il karma degli altri, e che sarebbe per questo che avrebbe dei problemi di salute. Se è obeso, o non sano, è solo perché è troppo gentile per rifiutare le offerte; inoltre, dà già così tanto che un suo piccolo eccesso è più che comprensibile. Quando punisce chi gli disobbedisce non lo fa per rabbia, ma per necessità, come farebbe un buon padre. Quando usa il sesso è per insegnare l'energia e il distacco. Se vive in modo opulento è per sfatare i preconcetti semplicistici della gente su come dovrebbe avvenire il superamento dell'ego, mostrando al contempo quanto sia distaccato e non preoccupato di ciò che pensano gli altri. Infatti, una volta illuminati, si può fare qualsiasi cosa; credere a questo *dictum* rende di fatto giustificabile qualsiasi azione.

Le persone giustificano e razionalizzano nei guru ciò che

troverebbero inaccettabile in altre persone, perché hanno investito enormemente, da un punto di vista emotivo, nella credenza che il loro guru sia sempre puro e giusto. Ma perché le persone hanno bisogno di queste immagini di perfezione e onniscienza? La risposta a questa domanda si ricollega al fatto che l'intero rapporto tra guru e discepolo si basa sulla resa. Una resa di grande portata richiede immagini di perfezione altrettanto ampie. Sarebbe infatti difficile abbandonarsi a una persona le cui motivazioni non sono ritenute pure, con il concetto di purezza che qui diviene sinonimo di assenza di ego. Come si può abbandonarsi a una persona che potrebbe anteporre i propri interessi personali a tutto il resto? Inoltre, è molto difficile arrendersi a qualcuno che può commettere errori, soprattutto se tali errori potrebbero avere un impatto significativo sulla propria vita. Di conseguenza, il guru, per definizione, non può sbagliare, commettere errori, essere egocentrico o perdere il controllo emotivo. Il guru non si arrabbia mai: "usa" la rabbia per insegnare.

C'è un'altra ragione, altrettanto importante e cruciale, per cui le persone vogliono credere così tanto nell'esistenza di qualcuno, da qualche parte, che non abbia le comuni debolezze umane, cioè che esistano delle persone speciali che sono al di sopra di ogni cosa. Per evitare di elencare i molti modi in cui gli esseri umani si danneggiano a vicenda in modo sconsiderato, possiamo classificarli tutti come manifestazioni di egocentrismo. La maggior parte dei giudizi morali riguarda allora l'inadeguatezza di determinate manifestazioni egoiche. Inoltre, poiché alla base degli atti di violenza insensata c'è un egocentrismo sfrenato, spesso quest'ultimo viene semplicisticamente considerato il colpevole di tutto. Secondo questa logica, essere una persona migliore significa essere una persona meno egocentrica ed essere la persona migliore significa essere una persona priva di manifestazioni egoiche.

Il modo in cui la crescita spirituale viene tradizionalmente presentata implica la necessità di liberarsi di quegli aspetti di sé che non piacciono o che si disapprovano. In particolar modo, diventare una persona migliore significa imparare a controllare le proprie

tendenze egocentriche, come la gelosia, la competitività, l'avidità, ecc. Il fatto che qualcuno sia libero da queste espressioni agisce allora da motivazione per migliorare e controllare sé stessi. Ecco perché molte persone hanno bisogno di credere nei santi. (In senso tradizionale, il termine "santo" indica qualcuno che ha superato le ordinarie manifestazioni dell'ego). I santi fungono da esempi ideali, infondendo la speranza che ognuno di noi possa perlomeno diventare migliore, se non perfetto.

Per una persona intelligente e attenta, è difficile non provare un certo disagio quando si osservano le diverse manifestazioni dell'egocentrismo. È palese che tutte le disuguaglianze che si riscontrano nel mondo sono un suo effetto e che tutti i modi in cui ci facciamo del male a vicenda lo sottendono. Tutti i principali problemi del pianeta (ecologia, politica, fame, violenza, razzismo, sciovinismo e criminalità) sono una sua chiara espressione. Le religioni basate sulla rinuncia⁴ esercitano un controllo sulle persone tramite il senso di colpa che instillano in loro riguardo all'egocentrismo. Similmente, i regimi comunisti hanno cercato di legiferare al fine di imporre la sua eliminazione, quantomeno in

⁴ Secondo Diana Alstad e Joel Kramer, è più facile per una società controllare i propri membri attraverso delle categorie rigide e immutabili come, ad esempio, quelle di giusto e sbagliato, se si riesce a farle accettare. Questo sarebbe, secondo loro, uno dei compiti delle religioni tradizionali. Alla base delle divisioni morali tra giusto e sbagliato, puro e impuro, bene e male o, come in alcune religioni orientali, tra realtà e illusione, ci sarebbe la separazione fondamentale tra egoisti e altruisti. Gli autori ritengono che questa divisione, tra egocentrismo e altruismo, crei quello che chiamano una "morale rinunciataria". In questa concezione, l'altruismo, con il suo corollario del sacrificio di sé, sarebbe un concetto centrale, in quanto sarebbe attraverso il sacrificio dei propri desideri egoistici in nome della volontà di Dio (monoteismo), del bene del gruppo (comunismo) o della legge karmica (induismo) che la moralità verrebbe definita. Il buddismo andrebbe addirittura oltre in questo, considerando l'altruismo in quanto tale come la chiave stessa della moralità e della giusta azione. Questa concezione moralistica sarebbe però fondamentalmente autoritaria, in quanto assocerebbe il "bene" al sacrificio di sé, in nome di un "bene superiore" [NdT].

teoria, ritenendolo il prodotto di un condizionamento sociale errato. Non c'è quindi da stupirsi che molti, sul sentiero spirituale, cerchino una via d'uscita dai problemi e disagi causati dall'egocentrismo. In Oriente, l'abbandono dell'ego è considerato la condizione necessaria per instaurare un nuovo e più elevato rapporto con la dimensione spirituale. Si tratta qui di eliminare l'egocentrismo attraverso il superamento dell'ego. Questo disinteresse nei confronti delle brame dell'ego è all'origine dell'ideale spirituale del distacco.

Il cristianesimo richiede il riconoscimento che gli esseri umani sono dei peccatori (ovvero degli egocentrici) e che la salvezza passa attraverso l'accettazione di Cristo e della morale che si presume abbia proposto. Cristo è considerato la massima espressione dell'altruismo, in quanto si è sacrificato per salvare l'umanità e redimere tutti i suoi peccati. Un messaggio fondamentale del Nuovo Testamento è che, arrendendosi a Cristo e ai suoi dettami, è possibile tenere sufficientemente a freno l'egocentrismo da salvare la propria anima. Che l'interesse per la propria salvezza sia poi qualcosa di totalmente egocentrico è un enigma che viene raramente esplorato. L'abbandono a Cristo e a un guru presentano dinamiche simili, in quanto entrambi suscitano passione, un senso di scopo e la riduzione immediata di conflitti e tensioni. Per i discepoli è difficile non cadere nella trappola di considerare i nuovi sentimenti positivi e la ritrovata serenità emotiva come prova della correttezza del guru e della sua visione del mondo. Come fanno molti, usano il loro "sentirsi meglio" come cartina di tornasole della verità.

Il potere delle religioni orientali e dei guru che le rappresentano sta nel fatto che offrono una figura in carne ed ossa da venerare, simile a quella del Cristo, promettendo al contempo che chiunque esegua le dovute pratiche potrà plausibilmente raggiungere uno stato altrettanto elevato. La via più spesso raccomandata, descritta come la più facile e diretta, è quella chiamata *bhakti*, o devozione, che comporta l'adorazione e l'abbandono totale al guru in quanto manifestazione divina. È interessante notare che più ci si arrende a un altro e meno ci si sente egocentrici, perché, apparentemente, si finisce

per dare più importanza all'altro, o a ciò che rappresenta, rispetto a sé stessi. Ecco perché la resa a un guru viene spesso presentata come il modo più semplice per diventare altruisti. Oltre alla devozione, anche lavorare duramente per il guru e per la sua causa (talvolta definito *karma yoga*) fa indubbiamente sentire meno egocentrici.

Riconoscere il controllo autoritario

Abbandonarsi a un guru porta a un'immediata intimità con tutte le persone che condividono gli stessi valori. In un mondo in cui i valori tradizionali si stanno sgretolando e in cui si diffondono modi di relazionarsi sempre più fragili ed edonistici, molte persone si sentono sole e disconnesse. L'accettazione da parte di un gruppo e l'identificazione in esso producono un allentamento dei confini personali. Questa apertura arricchisce emotivamente la propria vita, portando scopo, significato e speranza. Non c'è da stupirsi, quindi, se chi si unisce a questi gruppi dica poi di stare molto meglio. Tuttavia, questo legame che si forma, in modo rapido e unidimensionale, si basa esclusivamente su un'ideologia condivisa. Per quanto possa sembrare intenso e rassicurante, non appena ci si allontana dal gruppo scompare con la stessa rapidità con cui si era formato.

La resa è il collante che unisce guru e discepolo. Se si escludono gli istituti psichiatrici, essere il discepolo di un guru è la migliore approssimazione di quella condizione molto speciale che si è vissuta nella prima infanzia. La resa è un percorso che permette ai discepoli di rivivere, almeno in parte, l'innocenza senza conflitti che è all'origine delle loro ataviche nostalgie. Tra queste, forse la più importante è la sensazione di essere nuovamente completamente accuditi. Arrendersi a qualsivoglia autorità porta in una certa misura a questo risultato, ma con un guru si raggiungono vette molto più elevate. Il guru alimenta questa sensazione facendo sapere che tutti coloro che lo seguono sono e saranno costantemente protetti. Per il discepolo è come essere protetti da Dio stesso.

Questo stato di dipendenza soddisfa anche altri desideri legati

all'infanzia. Ad esempio, si sperimenta nuovamente di essere al centro dell'universo. Naturalmente, non direttamente al centro, poiché è il guru a occupare quella posizione, ma diciamo che ci si sente più vicini al centro di quanto si potesse mai immaginare. Il guru si presenta anche con l'immagine di un genitore totalmente accogliente, quel genitore che non si è mai avuto ma si è sempre desiderato. I discepoli credono, quindi, di essere amati incondizionatamente, anche se tale amore è condizionato alla loro continua devozione al guru. I discepoli che si affidano in questo modo sentono di aver rinunciato al loro passato e non temono, almeno consciamente, il loro futuro. Inoltre, si sentono più potenti perché credono che il guru e il gruppo siano destinati a influenzare notevolmente il mondo. Sentirsi totalmente accuditi e accettati, al centro dell'universo, potenti e apparentemente senza paura del futuro, sono tutti risultati che vengono ottenuti al prezzo di dover cedere il proprio potere a un'altra persona, rimanendo essenzialmente nella condizione di bambini.

Arrendersi a un'autorità che decide ciò che è giusto e sbagliato è un percorso rapido e diretto per sentirsi più virtuosi. Rappresenta una sorta di corsia preferenziale per introiettare un sistema morale e, in qualche misura, seguirlo. Ma soprattutto, l'atto stesso della resa può apparire come una rinuncia al proprio ego, o almeno come una sua riduzione, e questo viene interpretato come segno di progresso spirituale. Tutti i sistemi morali rinunciatari hanno come virtù principali l'altruismo e l'obbedienza a un'autorità superiore. Se ci si sente confusi o in conflitto, conformarsi alle regole può far sentire immediatamente meglio. Obbedire può far sentire altruisti. Questo condizionamento è molto profondo. I bambini, infatti, vengono elogiati quando sono obbedienti, il che fondamentalmente significa fare quello che vogliono i genitori anziché quello che vogliono i bambini. Quando è disobbediente, un bambino viene solitamente etichettato come egoista, e non è mai un complimento. Arrendersi a un'autorità e poi essere premiati per questo è pertanto una modalità relazionale tipica dell'infanzia. Si potrebbe ritenere che non vi sia

modo di uscire da tale modalità. Tuttavia, c'è una grande differenza tra un'educazione che mira a mantenere l'autorità parentale e un'educazione che porta i bambini a fidarsi di sé stessi. Siamo personalmente convinti che i bambini, se cresciuti con fiducia in sé stessi, siano molto meno inclini al controllo autoritario. Infatti, per quanto inizialmente possa far sentire meglio, tutto ciò che mina la fiducia in sé stessi a lungo termine impedisce lo sviluppo di una personalità adulta.

Di solito i discepoli si affeziono più allo stato psicologico associato al meccanismo della resa che al guru stesso, che non riescono mai a conoscere veramente, come persona. Sconfessare il proprio guru (o anche solo nutrire dubbi o porsi domande) significa fare un passo indietro, tornare al conflitto precedente, alla confusione e all'insensatezza. Più profondo è l'abbandono, più grande è l'energia e l'impegno profusi nel guru e più grande sarà l'investimento emotivo. I discepoli saranno quindi propensi a sopportare una grande quantità di comportamenti contraddittori e aberranti da parte del loro guru, perché dubitare di lui significa, letteralmente, rischiare di far crollare il loro mondo.

Per questo motivo, molte persone coinvolte in un processo di sottomissione a un potere autoritario negano categoricamente di esserlo. E quelli che notano dei comportamenti dissimulati in altri guru o leader troveranno comunque innumerevoli ragioni per ritenere che il loro guru sia diverso. Infatti, non è affatto insolito essere coinvolti in una relazione autoritaria e non rendersene conto, perché ammetterlo interferirebbe con l'atto della resa a cui invece non si vuole rinunciare.

Uno qualsiasi dei seguenti punti costituisce un importante indizio di appartenenza a un gruppo autoritario:

1. Non sono ammesse deviazioni dalla linea del partito. Chiunque esprima pensieri o sentimenti contrari alla prospettiva accettata viene etichettato come persona sbagliata o cattiva solo per averli.
2. Qualsiasi cosa faccia l'autorità è considerata sempre perfetta o

giusta. Così, comportamenti che in altre persone verrebbero facilmente messi in discussione vengono giudicati con un metro differente e considerati corretti.

3. Ci si fida del fatto che il leader o altri membri del gruppo sappiano cosa è meglio.

4. È difficile comunicare con chi non fa parte del gruppo.

5. Ci si trova a dover difendere le azioni del leader (o di altri membri) senza avere una conoscenza diretta di ciò che è realmente accaduto.

6. A volte ci si sente confusi e timorosi senza sapere perché. Questo è un segnale che i dubbi vengono repressi.

L'antica domanda "Chi sono io?" invita a guardare dentro di sé per scoprire chi si è veramente. Il processo di esplorazione interiore rivela l'esistenza di immagini di sé costruite nel passato che sono parte della propria identità. Il vero significato della resa spirituale consiste nel lasciar andare quelle autoimmagini che limitano la propria identità. In questo processo di indagine interiore ci si rende conto di essere parte di un contesto più ampio. Arrendersi a chi si presenta come un rappresentante superiore o più reale di tale contesto più ampio distorce la vera bellezza e il vero significato della resa. Infatti, arrendersi a un'altra persona come porta d'accesso alla salvezza rende dipendenti, infantili, e costringe a vivere una vita di seconda mano. Arrendersi in modo adulto significa invece rendersi conto che siamo tutti parte di un processo più ampio che crea e viene creato dai suoi componenti. Ciò implica la capacità di controllare la propria vita e di arrendersi a ciò che la vita ci offre. Non significa però rinunciare al proprio potere o alla propria identità.

L'unico modo per far funzionare bene un sistema vivente è garantire che le informazioni viaggino liberamente tra le sue parti e nel suo ambiente. Questo aspetto è particolarmente rilevante per noi esseri umani al fine di contrastare la natura intrinseca della nostra soggettività e i filtri distorsivi dei nostri interessi personali. La relazione guru-discepolo, intrinsecamente autoritaria, interrompe

questo flusso di informazioni, di cui entrambi hanno bisogno, creando un sistema che diventa immune ai meccanismi di feedback. Se si può raggiungere un qualche grado di oggettività, è solo attraverso delle menti aperte e disponibili a cambiare prospettiva con il mutare delle informazioni.

I pensieri contenuti in questo testo potranno sempre essere considerati poco spirituali, egoistici e provenienti da un piano inferiore di comprensione. In definitiva, non è possibile dimostrare quale sia la prospettiva più accurata. Si può però verificare se il processo di formazione di una determinata concezione del mondo è autoritario e quali siano le sue implicazioni. La tragedia delle strutture autoritarie, in particolare quelle spirituali, deriva dal dare la priorità assoluta al punto di vista di un'altra persona. Ciò include l'errore di definire spirituali quelle emozioni e passioni prive di conflitti (solitamente temporanee) che emergono dall'arrendersi a un'autorità esterna. La tragedia si aggrava nel nostro tempo perché la nostra stessa sopravvivenza come specie dipende oggi dalla presenza di adulti in grado di rompere le catene della vecchia autorità e tradizione, creando nuove forme di relazione con gli altri e con il pianeta in cui viviamo. Per riuscirci, dobbiamo usare tutto ciò di cui disponiamo: il nostro corpo, le nostre emozioni, la nostra mente e tutte le informazioni che riceviamo dal mondo che ci circonda. La resa cieca a un'autorità esterna è una debolezza emotiva, e una sicurezza illusoria che non possiamo più permetterci.

Gli stratagemmi dei guru

La resa è al centro della tradizionale relazione guru-discepolo e fa parte, in varia misura, di qualsiasi struttura relazionale autoritaria. Idealmente, i discepoli si arrendono totalmente alla volontà del guru, così come i cristiani si suppone che si sottomettano alla volontà di Dio. I guru sono quindi in grado di esercitare un potere autoritario estremo sui loro seguaci. Un guru, per essere tale, deve saper condurre le persone a uno stato psicologico di abbandono e mantenerle in quello stato. I guru sanno che chi mostra interesse per loro raramente lo fa per semplice curiosità, ma perché desidera qualcosa che gli manca. Al giorno d'oggi, ciò che molte persone bramano è un senso di connessione o unione con qualcosa che considerano sufficientemente profondo da dare un senso alla loro vita. L'atto stesso di arrendersi porta inizialmente a questo.

Indurre la resa

L'autoritarismo psicologico si basa sulla manipolazione dei desideri e delle paure. Le tecniche motivazionali utilizzate per indurre e perpetuare la sottomissione sono le abituali promesse di ricompense (terrene o ultraterrene) e le minacce di punizioni. Per convincere le persone ad arrendersi si punta maggiormente sulla ricompensa; per mantenerle in quella posizione, invece, si punta maggiormente sull'enfaticizzazione dei risultati disastrosi che si otterrebbero lasciando il guru. L'obiettivo di questo capitolo è rivelare i modi in cui la resa può essere indotta meccanicamente. Non intendiamo dire che tutti i guru siano consapevoli delle loro manipolazioni. Alcuni, specialmente quelli legati alla tradizione, potrebbero semplicemente ripetere ciò che hanno imparato e ciò che è stato fatto a loro dal proprio maestro. I guru che discendono da un altro guru sono particolarmente inclini a credere che la resa sia un elemento essenziale per trasmettere la loro conoscenza esoterica.

I guru tradizionali insegnano ciò che è stato loro insegnato. Nella maggior parte dei casi, la loro capacità di relazionarsi con i propri discepoli si basa sull'esempio ricevuto dai loro maestri di riferimento. In questo modo, imparano a riconoscere, rafforzare e premiare la resa e a respingere la non resa. Oltre a offrire ricompense tangibili, rafforzano la devozione dei loro seguaci dimostrando attenzione e approvazione, mentre puniscono l'assenza di devozione con l'allontanamento. Sebbene alcuni guru sostengano che i dubbi siano salutari, poi li penalizzano in modo velato. Il dubbio, infatti, non permette di accedere al cerchio interno. Ritenendo che la resa sia essenziale per trasmettere i propri insegnamenti, alcuni guru sono consapevoli di manipolare le persone per spingerle ad abbandonarsi a loro, ma pensano di farlo "per il loro bene". (Se così fosse, le verità più profonde sarebbero accessibili solo attraverso una modalità autoritaria). Questo può giustificare ai loro occhi non solo la manipolazione, ma anche la dissimulazione, per aiutare a eliminare i dubbi nelle persone, tutto questo naturalmente nel nome della crescita spirituale.

Nella fase iniziale di seduzione, il potenziale discepolo diventa il centro dell'attenzione del guru, o del suo gruppo, e viene fatto sentire molto importante. Gli vengono poi offerti degli incentivi sotto forma di testimonianze, promesse di esperienze straordinarie e offerte di amicizie e attenzioni incondizionate. Particolarmente persuasiva è la dichiarazione dei devoti non solo di sentirsi molto meglio ora rispetto a prima, ma anche il fatto che chi li ha conosciuti in precedenza ha notato che appaiono effettivamente più felici. Una volta preso l'impegno iniziale, entrano poi in azione le tecniche di disorientamento. Questo avviene minando sia la fiducia in sé stessi sia gli attaccamenti e i sistemi di supporto precedenti. Il pensiero critico e l'affidamento alle esperienze anteriori vengono fatti apparire come la fonte dei problemi, passati o presenti. Un leader spirituale potrebbe ad esempio sostenere di essere il vero padre, etichettando invece i genitori biologici come "genitori corrotti".

Il messaggio più allettante per indurre alla resa è che solo in questo modo si può ottenere un vero progresso spirituale. Due argomenti comunemente usati per abbattere le resistenze contengono la promessa di “conoscere Dio” o di “compiere il proprio destino karmico”. Il primo fa sentire inadeguati a causa dell’incapacità di impegnarsi fino in fondo; il secondo enfatizza la posizione superiore del guru e allontana il timore di commettere un errore:

1. “L’importante non è il guru o che tu diventi mio discepolo. Ciò che ti limita maggiormente è la tua grande difficoltà a impegnarti in qualcosa. Un giorno dovrai chiederti se riuscirai mai a superare la tua infinita indecisione e avere il coraggio di dedicarti completamente a qualcosa. Pensi che la conoscenza di Dio possa essere ottenuta tramite mezze misure?”.

2. “Come può uno che è mezzo addormentato sapere chi è sveglio e chi no? Come può un discepolo sapere cosa c’è nel cuore del guru? Se il vostro cuore è aperto al guru, potrete compiere il vostro destino karmico. Se il guru tradisce la fiducia dei suoi discepoli, è a causa del suo karma negativo, non del loro. Ma quale uomo di saggezza seminerebbe i semi della propria disfatta?”.

A un certo punto vengono impartite discipline o tecniche che hanno un obiettivo specifico e un risultato finale predeterminato. Per esempio, alle persone viene detto che meditando in un particolare modo percepiranno delle luci blu o vedranno il volto del guru o qualche altro evento interiore. Quale sia la promessa conta poco, perché la mente può costruire qualsiasi immagine su cui si concentra. Viene detto anche che la pratica regolare porterà in ultimo a stati di coscienza più elevati e forse anche all’illuminazione, anche se questo può richiedere anni o intere vite⁵.

⁵ Spesso le tecniche di meditazione sono presentate come prive di qualsiasi ideologia o programmazione. Tuttavia, anche le tecniche apparentemente più semplici e “pure” possono contenere prescrizioni autoritarie nascoste ed essere usate surrettiziamente per indurre una specifica concezione del mondo.

Una volta che il discepolo ha avuto l'esperienza prevista, il guru e il gruppo rafforzano la convinzione della sua importanza. Questa sua prima mini-esperienza (ad esempio quella delle luci blu) viene presentata come un passo significativo sul cammino spirituale intrapreso. Aver fatto una mini-esperienza fa sperare che in futuro se ne potranno fare di più grandi. Le esperienze derivate dalle pratiche vengono poi utilizzate come verifica del potere del guru e della veridicità della sua concezione del mondo. Tuttavia, tutto ciò dimostra solo che queste esperienze possono essere indotte meccanicamente attraverso tecniche mentali e sono quindi prevedibili. Spesso le persone vengono ulteriormente condizionate a considerare il guru come la fonte dei loro nuovi sentimenti positivi. Viene ad esempio insegnato loro a usare l'immagine del guru prima della meditazione per evocare ricordi di stati emotivi sperimentati in sua presenza.

Il processo di resa a un guru può essere graduale, come sbucciare una cipolla, e col tempo le persone si arrendono sempre più profondamente. Spesso, tuttavia, si verifica un'esperienza di conversione più potente, in cui le persone abbandonano ogni forma di resistenza in modo relativamente rapido, accettando totalmente gli insegnamenti del guru. Conversioni rapide, a volte impreviste, possono avvenire in qualsiasi sistema di credenze, anche se in genere si verificano in ambito religioso. Questo "vedere la luce" può far sentire le persone libere dal loro vecchio bagaglio, come se fossero ora nuove di zecca e persino rinate. Un'esperienza di conversione porta spesso con sé un potente senso di liberazione e un'emozione intensa, poiché implica il lasciarsi alle spalle la vecchia identità e l'acquisizione di una nuova identità. Il passato viene automaticamente reinterpretato alla luce del sistema di valori e della concezione del mondo a cui ci si è convertiti. Le persone usano poi queste intense emozioni per confermare le loro nuove convinzioni. Queste convinzioni sono la fonte della loro euforia, ma questo non implica che siano necessariamente vere. Qualsiasi nuova concezione del mondo potrebbe avere lo stesso effetto, perché è l'esperienza stessa

della conversione, e non la validità delle specifiche convinzioni, la fonte delle emozioni sperimentate. Il guru promette, direttamente o indirettamente, che arrendersi a lui porterà qualcosa di meraviglioso, e in effetti si scopre che è così. Chi lo segue arriva quindi alla conclusione che si tratta davvero di un maestro illuminato.

Molti culti e religioni evangeliche fondamentaliste non solo promuovono le esperienze di conversione, ma traggono da esse gran parte della loro credibilità. Alcuni gruppi New Age promuovono delle conversioni durante i loro “trainings”, sostenendo di essere non autoritari perché si ritiene che le persone possano sperimentare personalmente la verità dei loro sistemi di credenze. Tuttavia, c'è qualcos'altro in gioco qui. Il fatto stesso che così tanti gruppi, con sistemi di credenze così radicalmente diversi tra loro, siano in grado di fare questo dimostra che arrendersi a qualsivoglia leader o ideologia può far nascere emozioni intense e permette di acquisire una nuova identità in modo immediato. Spesso, il rinnovamento include la convinzione di aver ripulito la propria vita morale. Il potere delle esperienze di conversione risiede nel passaggio psicologico dalla confusione alla certezza. Le nuove convinzioni vanno poi mantenute e difese per evitare che tutti quei buoni sentimenti, derivanti dalla certezza acquisita, svaniscano.

Il prezzo da pagare per questi buoni sentimenti è accettare di piegarsi a una delle più antiche forme di controllo mentale autoritario. Il suo potere è tale che non è insolito che le persone difendano poi la santità dell'autorità in questione fino a sacrificare la propria vita, se necessario. Rinascere in questo modo significa chiudere le persone a tutto ciò che non si allinea alla loro nuova e rigida visione del mondo. Sebbene i confini individuali siano aperti nei confronti del gruppo, i confini del gruppo sono chiusi rispetto agli estranei. Alla fine, ci si sente a proprio agio solo con le persone che appartengono al sistema o che sono suscettibili di proselitismo.

Mantenere il dominio

La sottomissione all'autorità è parte integrante della psicologia che sottende una gerarchia autoritaria. Le gerarchie di potere, soprattutto quelle che si presentano come spirituali, si basano su una gerarchia di valori in cui il leader è considerato migliore, più puro o in qualche modo diverso. Oltre al leader, c'è l'erede designato o la sua cerchia ristretta. Tale struttura crea una separazione tra coloro che si trovano a diversi livelli gerarchici e anche tra il gruppo nel suo complesso e chi si trova al di fuori della sua gerarchia. Abbandonarsi a un guru implica quindi aprirsi a un modo gerarchico di relazionarsi che include sia il dominio che la sottomissione.

Dopo che si è esaurita la novità della conversione, alcuni dubbi possono riemergere. Per mantenere viva la fedeltà, è necessario un sistema di sostegno che rafforzi la nuova identità acquisita. Il potere all'interno del gruppo si acquisisce intensificando la resa al guru, e i membri si premiano a vicenda nella misura in cui accordano sempre più priorità al gruppo. L'intensificazione della resa produce la sensazione di poter lasciare andare l'ego e viene descritta dal guru come progresso spirituale. Segretezza e desiderio sono componenti importanti del processo di seduzione. Il guru lascia intravedere frammenti di conoscenza esoterica e fa capire che li rivelerà solo quando riterrà il discepolo "pronto". L'attesa di ogni nuovo frammento di conoscenza nascosta non solo mantiene i devoti legati al guru, ma ricevere questi frammenti (non li si riceve mai tutti) fornisce una conferma del loro valore e del loro sentirsi speciali. Ora anche loro possiedono una conoscenza che altri non hanno.

Ogni conflitto che i discepoli sperimentano nel sottomettersi all'autorità del guru viene descritto in modo peggiorativo come resistenza a una verità superiore, come intrusione dell'ego o come il segno di una mancata volontà di rinunciare agli attaccamenti. Poiché inizialmente la sottomissione allevia il conflitto e suscita sensazioni estremamente positive, essa costituisce una potente forma di

condizionamento. Se le persone finiscono per sentirsi bene e più aperte, concludono erroneamente che qualsiasi cosa abbia promosso la loro condizione deve essere necessariamente vera e buona. Così, “sentirsi bene” ed espandere i propri confini vengono erroneamente equiparati alla verità. Inversamente, tutto ciò che contraddice il punto di vista del guru viene etichettato come “negatività” e le informazioni che vanno contro le credenze accettate vengono repressi e punite. Questo stratagemma impedisce che i sentimenti negativi possano essere utilizzati come feedback per rilevare che qualcosa non va.

Le persone il cui potere si basa sulla sottomissione sviluppano un repertorio di tecniche per sviare e minare qualsiasi cosa metta in discussione il loro status, il loro comportamento o le loro convinzioni. Ridicolizzano o cercano di confondere le persone che pongono domande scomode. Uno stratagemma comune e facile da usare per evitare di rispondere alle domande è quello di rimandare la responsabilità della risposta all’interlocutore, dimostrando così che è chi pone la domanda ad essere in difetto. Per esempio, se qualcuno chiede come sia possibile che una persona il cui messaggio promuove l’austerità viva in modo così sfarzoso, è facile ricevere una risposta di questo tipo: “Non comprendi la vera natura dell’austerità, che non ha nulla a che vedere con le circostanze esterne. La vera austerità è uno stato totalmente libero da attaccamenti e paragoni. Pensate che tutto questo sia importante per me? Poiché lo è per voi e vi confrontate con gli altri, significa che non siete liberi. L’universo sostiene chi è autenticamente libero”. Il messaggio non solo colpevolizza chi ha posto la domanda, ma lascia anche intendere che, grazie agli insegnamenti del guru, chiunque può ottenere tutto.

Un altro stratagemma è quello di chiamare “prova di fede” tutto ciò che appare problematico. Man mano che le prove diventano più estreme, anche il senso di liberazione che deriva dal superarle diventa più intenso. Per questo motivo il leader è in grado di far accettare dei comportamenti sempre più bizzarri. Tutto, infatti, può essere interpretato come una prova di fede. Una volta che la ragione è stata

compromessa, non c'è modo di confutare logicamente questo sistema. Ecco perché anche persone considerate solitamente molto intelligenti possono essere portate a credere, fare e giustificare praticamente qualsiasi cosa.

Diversi guru hanno affermato che la disobbedienza o la mancanza di rispetto nei loro confronti ha conseguenze spirituali più gravi di altre forme di comportamento moralmente inaccettabili. Uno di loro ha persino affermato che tale mancanza di rispetto può causare migliaia di vite di dolore e sofferenza. A prescindere da tutto, è evidente che vengono qui usate la paura e le minacce per mantenere il controllo. Poiché il potere del guru dipende dal fatto che i discepoli si sottomettano, farà tutto ciò che è necessario per mantenere tale stato di cose. Un'altra strategia consiste nel controllare la distribuzione del potere tra i membri del gruppo.

I poteri misteriosi o soprannaturali sono sempre stati utilizzati per conferire autorità ai leader religiosi. Ancora oggi molte persone partono dal presupposto che compiere azioni che sfuggono alle spiegazioni ordinarie significhi avere un accesso privilegiato alla verità, o a una verità "superiore". Molte persone prenderebbero subito molto sul serio le parole e le opinioni di una persona, su qualsiasi argomento, se solo la vedessero fluttuare a mezz'aria o la ritenessero capace di farlo.

I poteri speciali che solitamente si attribuiscono alle persone includono la guarigione, la trasmissione di energia che permette di vivere esperienze speciali, e le pratiche magiche, come la materializzazione di oggetti. Un guru, per esempio, ha promesso alle persone la levitazione e l'invisibilità grazie alle sue pratiche. Di fronte a fenomeni di questo tipo è importante cercare di capire cosa stia realmente accadendo. Si tratta di veri poteri magici, di percezione extra sensoriale (ESP) o di una truffa che dipende dalla credulità delle persone e dalla loro propensione a credere? Le trasmissioni energetiche provengono dal guru o si originano in una relazione in cui i riceventi manifestano una particolare apertura? Sperimentare un'energia intensa è segno di spiritualità o è un'esperienza simile a

quella delle giovani ragazze che svengono in presenza di una rockstar? C'è poi la questione di sapere se questi segni speciali indichino necessariamente una saggezza speciale.

Piuttosto che cercare di spiegare la natura di questi fenomeni, il nostro interesse è capire come vengono utilizzati da chi sostiene di produrli. La realtà e l'origine dei fenomeni magici possono essere discusse all'infinito, ma ciò che è sempre possibile osservare è se questi fenomeni vengono utilizzati per ottenere il dominio sulle persone, per rafforzare la loro credibilità in altri ambiti, per renderle più inclini all'adorazione e creare un contesto in cui chi "fa i miracoli" diventa un'autorità incontestabile. Quando l'autorità si basa sulla magia, per quanto gli individui in questione possano apparire elevati, stanno di fatto utilizzando quello che è forse il più antico stratagemma di controllo mentale autoritario.

Quando i poteri vengono utilizzati come credenziali per annullare la ragione e trasformare le persone in seguaci ciechi, siamo in presenza di ben poca saggezza. L'idea che la saggezza possa essere comprovata dalle capacità magiche è, tra l'altro, messa in discussione persino dalla tradizione filosofica orientale. Essere affascinati dai poteri straordinari o cercare di coltivarli è infatti considerato uno dei grandi pericoli sul cammino spirituale. L'uso del miracoloso ha principalmente lo scopo di impressionare le menti e per noi il vero interrogativo consiste nel capire perché certi individui mostrano i loro presunti poteri in modi così irrilevanti, per non dire banali. Sebbene la guarigione delle persone, in qualsiasi modo venga effettuata, sia di per sé una bella cosa, non ha certamente l'impatto planetario che ci si potrebbe aspettare da chi sostiene di essere il più speciale dei rappresentanti di Dio. Un mondo sull'orlo dell'autodistruzione ha bisogno di tutto l'aiuto possibile. In sintesi, chi usa mezzi apparentemente straordinari per indurre gli altri a inchinarsi a sé dovrebbe essere guardato con molto sospetto.

La particolarità del guru viene presentata come il risultato di molte vite di purificazione. Quindi, è implicito che il proprio progresso personale non potrà mai avvicinarsi allo stato eccelso del

guru, almeno non in una singola vita. È molto più facile arrendersi a un'immagine di perfezione che a una persona che è essenzialmente come noi. Per questo motivo i guru assumono abitualmente quelle sembianze che le persone sono state condizionate ad associare alla divinità: onnipotenza, onnipresenza e bontà senza limiti, o qualcosa di simile. Tutti i guru sostengono di poter condurre le persone alla salvezza, all'illuminazione, alla beatitudine, alla conoscenza di sé, all'immortalità, alla pace, alla fine del dolore e, in ultima analisi, all'unione con Dio. Questi stati sono tanto attrattivi quanto difficili da raggiungere. I guru affermano anche di elargire amore incondizionato a chi si arrende a loro, ma in realtà, quale che sia la connessione emotiva, questa è sempre condizionata alla resa e all'obbedienza. Fomentano inoltre immagini che nutrono delle idee preconette dei discepoli riguardo alla spiritualità da intendere come espressione di purezza disinteressata. In breve, i guru dicono essenzialmente ai discepoli quello che vogliono sentirsi dire, compreso quanto siano speciali e saggi per essersi affidati a loro.

Alla base della maggior parte degli stratagemmi c'è l'inganno secondo cui il guru non avrebbe interessi personali. L'ideale tradizionale dell'illuminazione permette a questo inganno di avere libero corso, in quanto il guru viene collocato al di sopra della conoscenza e del giudizio degli altri. Da questa posizione, i guru possono dare una giustificazione razionale a qualsiasi comportamento contraddittorio. L'idea tradizionale secondo cui, una volta raggiunta l'illuminazione, sia possibile fare qualsiasi cosa è attraente anche per i discepoli, che sperano che lo stesso potrà valere per loro, in virtù dei loro sacrifici. A ciò si aggiunge la concezione del mondo come un tutto unico, per cui l'unità di tutta l'esistenza è considerata come espressione della realtà ultima. In questo contesto, la separazione o l'individuazione vengono considerate vere e proprie illusioni o, nella migliore delle ipotesi, aspetti meno reali dell'Unità. Il guru si presenta come una manifestazione priva di ego di questa Unità ed è in questo modo che viene visto dai suoi seguaci. I concetti di Unità e di

illuminazione agiscono allora in tandem per creare un sistema chiuso in cui uno convalida l'altro: l'ideologia dell'Unità postula che alcune persone speciali siano illuminate, le quali, a loro volta, in virtù della loro illuminazione, comprovano l'ideologia dell'Unità.

Per essere considerati illuminati, bisogna apparire non solo certi di esserlo, ma anche di pressoché ogni altra cosa. Possedere certezze in ambiti in cui gli altri sono incerti e hanno forti desideri conferisce automaticamente al guru una posizione dominante. Dal momento che chi non ha fiducia in sé stesso cerca la certezza negli altri, il potere è a portata di mano di chi diffonde un messaggio che esprime con convinzione ciò che le persone vogliono sentirsi dire. Inoltre, per ottenere consensi è necessario un messaggio che prometta la realizzazione dei desideri e che faciliti le persone nella gestione delle loro sfide e incertezze. La certezza, abbinata alla prospettiva tradizionale dell'Unità, conferisce al guru una posizione di inattaccabilità relativamente facile da mantenere. Proclamare parole come "siamo tutti uno" o "tutto è perfetto" è molto semplice e permette di allontanare qualsiasi critica o dubbio. Infatti, i problemi derivanti dalla vita individuale possono essere fatti apparire banali e essere interpretati come un segno che chi pone la domanda ha ancora seri "problemi di ego". Addossare tutte le colpe agli altri è un semplice e antico stratagemma che chiunque si trovi in una posizione di non contestabilità adotta.

Collegato a quest'ultimo, un altro stratagemma è l'attribuzione di un valore elevato al distacco, anch'esso derivante dalla concezione unitaria del mondo. Se l'Unità è una realtà fondamentale, allora l'attaccamento a qualsiasi sua espressione individuale è considerato un ostacolo per il raggiungimento dell'illuminazione. Non a caso, questo concetto è molto utile per convincere le persone a dare tutto al guru, anche loro stesse, e in effetti i guru esortano le persone a distaccarsi da tutto, ma non dal guru. Il messaggio è: "Non puoi diventare illuminato se resti ancorato al piano materiale con i tuoi attaccamenti". L'attaccamento viene presentato come un legame con l'ego, ma predicare la rinuncia e il sacrificio di sé è per definizione

qualcosa di autoritario: significa che un'autorità ti dice a cosa devi rinunciare. Se una persona accetta questa ideologia, allora il distacco dai beni, dalle relazioni e persino dalla propria identità può inizialmente far sentire meglio, perché queste sono le fonti tipiche del dolore psicologico.

L'assunzione di convinzioni che alleviano i conflitti fa parte del codice inconscio su cui si basa il controllo autoritario. Secondo noi, le soluzioni o le consolazioni immediate che derivano da questo tipo di controllo finiscono per diventare i problemi di domani.

L'assalto alla ragione

Per mantenere il controllo mentale è necessario erodere la fiducia delle persone in sé stesse. Ciò avviene in modo subdolo, eliminando i modi in cui le persone possono costruire tale fiducia in sé stesse. Questa fiducia si sviluppa attraverso l'esperienza personale diretta, vissuta in prima persona e poi utilizzata come strumento di feedback. Si rafforza inoltre affinando le proprie capacità mentali e percettive, così da elaborare, integrare e valutare in modo consapevole il proprio rapporto con il mondo esterno e con i propri drammi interiori.

È opinione comune che la natura della spiritualità non solo sia fondamentalmente diversa dall'esperienza ordinaria, ma che questa differenza sia espressione di qualcosa di immensamente superiore. Di conseguenza, i test di verità o di coerenza di significato, utilizzati per l'esperienza ordinaria, non sarebbero pertinenti per le cosiddette verità superiori offerte dai guru e dalla religione. Questa secolare separazione tra spirituale e mondano è profondamente radicata in tutta la civiltà. Noi consideriamo questa scissione qualcosa di tragico, al centro della frammentazione che caratterizza la psiche umana contemporanea. La lotta interiore tra le presunte parti superiori e inferiori (buone e cattive) di sé stessi spesso mantiene le persone in uno stato di conflitto, rendendole incapaci di accettarsi nella loro integralità di esseri umani.

Non stiamo affatto negando il verificarsi e l'importanza di esperienze trascendentali che non possono essere colte attraverso il pensiero. Ogni esperienza, per sua natura, è diversa dalle parole che cercano di descriverla. Questo vale tanto per il significato del colore rosso quanto per l'essenza dell'amore. Ed è altrettanto vero che la ragione abbia i suoi limiti. Ma affermare che la ragione sia inutile o addirittura dannosa per integrare le nostre esperienze è sbagliato. La ragione non solo è uno strumento utile e necessario per mettere in ordine le cose, ma è anche decisamente pericoloso rinunciarvi.

La concezione orientale dell'illuminazione come al di là della ragione permette ai guru di mettere in discussione la ragione stessa. Questo concetto, da solo, rende un guru pericolosamente immune al feedback di un confronto critico, perché gli permette di esimersi automaticamente da ogni forma di responsabilità. Se viene messo alla prova, il guru può facilmente rispondere: "Non puoi capire cosa sto realmente facendo, perché non sei illuminato". Se i suoi seguaci credono a queste sue parole, qualsiasi incongruenza tra ideali e comportamento diventa accettabile. Un guru può ribaltare qualsiasi confronto o critica dicendo: "È un tuo problema; il tuo ego si sta mettendo in mezzo". Lui, ovviamente, non ha ego. Le frasi più comuni usate come scudo contro qualsiasi cosa che metta in discussione l'autorità spirituale sono: "È solo mentale" (o analitico, razionale, psicologico). "Il tuo ego sta opponendo resistenza". "Sei tutto nella mente invece che nel cuore". "Questa è una considerazione di basso livello, tipica del mondo materiale".

Una volta che le facoltà critiche sono state messe a tacere, i seguaci possono accettare i comportamenti più bizzarri e incoerenti, come ad esempio: i guru predicano l'unicità di tutti gli esseri, ma si isolano da chi non la pensa come loro; predicano l'austerità, ma conducono un tenore di vita sfarzoso; predicano l'uguaglianza, ma chiedono deferenza ai loro seguaci che, seguendo la guida del loro idolo, riescono a loro volta a sentirsi superiori a chi è considerato meno spirituale. Ogni azione dei guru può essere interpretata come una prova di fede e di impegno.

I guru mettono a tacere la ragione come via per la comprensione. Quando accettano di partecipare all'indagine discorsiva, spesso attribuiscono il massimo valore al paradosso. Il paradosso è un facile strumento di manipolazione mentale. Indipendentemente dalla posizione che assumiamo, ci viene sempre detto di non aver colto il punto; il punto è che il guru sa qualcosa che noi non sappiamo. Solitamente, il paradosso viene a crearsi quando ci spostiamo su livelli di maggiore astrazione. Nella "spiritualità" esoterica, questo spostamento avviene passando dalla dimensione dell'esistenza

individuale a quella più astratta dell'unità di ogni cosa. Per esempio, quando si considera l'esistenza come composta da entità separate, le singole persone diventano il luogo in cui si manifesta la sofferenza. D'altra parte, il concetto di unità elimina la realtà degli individui. Combinando questi differenti livelli e ignorando che sono, per l'appunto, differenti, si possono fare affermazioni paradossali come: "C'è sofferenza, eppure nessuno soffre" e "Tutta l'imperfezione è perfetta". Modificando il contesto in questo modo, quasi ogni cosa può essere trasformata in un paradosso, lasciando intendere che chi lo pronuncia sia in possesso di una saggezza speciale. Il paradosso può anche essere usato per giustificare qualsiasi comportamento, sostenendo che c'è un significato nascosto che fa parte della natura paradossale delle cose e che, ovviamente, solo il guru lo comprende adeguatamente.

Per alcuni è di moda denigrare la ragione ed elevare l'emozione o l'intuizione nel tentativo di trascendere l'aridità della scienza meccanicistica e del pensiero lineare. Ma usare l'emozione o l'intuizione senza la ragione è altrettanto limitato e unilaterale che usare la sola ragione. Infatti, così come la testa senza il cuore è arida, il cuore senza la testa è rigido o caotico. Vivere in modo creativo significa combinare passione e comprensione. Senza la ragione, si rischia di diventare dei "veri credenti" che adottano le loro convinzioni perché in grado di generare le emozioni desiderate. In questo caso, quando si usa il pensiero, esso assume la funzione di proteggere queste convinzioni costruendo un sistema chiuso e inespugnabile, impenetrabile alla logica, alle esperienze che non si adattano alla narrativa e alle incongruenze, sia comportamentali che mentali.

La sanità mentale si basa sulla capacità di confrontarsi con le informazioni raccolte, sia interne che esterne, in un modo che favorisca il cambiamento. Ostacolare questo processo è una delle forme più sottili e fondamentali di abuso da parte di un'autorità, che avviene tramite la negazione o lo svilimento delle esperienze primarie dei seguaci e della loro capacità di discernimento. Questo consente a un leader di manipolare anche delle persone altamente istruite,

specialmente quando la loro intelligenza non è per loro fonte di appagamento.

La ragione non garantisce la saggezza. Tuttavia, è uno strumento fondamentale per integrare l'esperienza e costruire la fiducia in sé stessi, senza la quale è molto difficile raggiungere qualsiasi forma di saggezza. Quando l'intelligenza critica viene etichettata come non spirituale o come un ostacolo per l'accesso alle verità superiori, cosa rimane? Non ci sono altre opzioni se non quella di accettare la parola o la visione di una qualche autorità superiore.

Le fasi delle sette: dal proselitismo alla paranoia

La maggior parte delle sette segue una progressione prevedibile, in due fasi distinte, il che indica che si tratta più di una caratteristica delle strutture autoritarie in generale che degli insegnamenti specifici di un determinato guru. La somiglianza di queste due fasi tra i diversi gruppi dimostra come l'essere il leader di una setta crei un binario da cui è difficile, se non impossibile, sganciarsi.

Proselitismo messianico

Tutte le sette diffondono solitamente un messaggio simile, ognuna proclamando la propria unicità. Il leader e il gruppo sono sempre considerati all'avanguardia in termini di consapevolezza, spiritualità ed evoluzione. Questi leader sono gli araldi di una nuova era che porterà una trasformazione positiva della vita e risolverà i problemi del mondo. Finché il movimento acquista forza e adesioni, questo atteggiamento si rafforza. Credendo di essere sulla cresta dell'onda del cambiamento planetario, il gruppo e il suo leader vivono una situazione di ottimismo e soddisfazione. Il loro atteggiamento nei confronti degli altri è di benevola superiorità. Gli altri si metteranno al passo o vedranno comunque la luce a tempo debito.

Questo primo stadio è messianico: il messaggio è che tutto l'operato dell'organizzazione, compreso quello del guru, è finalizzato a uno scopo superiore che va oltre quello del gruppo, come la salvezza dell'umanità. In questa fase, il guru è convinto che alla fine sarà riconosciuto come colui che guiderà il mondo fuori dalle tenebre. L'enfasi principale è sul proselitismo, per attrarre nuovi seguaci. Il continuo aumento del loro numero soddisfa il bisogno di potere e di adulazione del guru. Finché persiste la speranza di diventare l'araldo riconosciuto di un nuovo ordine, egli

rimane felice e relativamente benigno nel suo modo di relazionarsi con chi si è arreso alla sua persona.

Finché il guru ritiene di poter realizzare le proprie ambizioni, il modo in cui esercita il suo potere è essenzialmente ricompensare l'entusiasmo dei suoi seguaci con lodi e posizioni di ruolo in seno alla sua gerarchia. Inoltre, stuzzica e manipola il desiderio offrendo "carote" e promettendo che, grazie a lui, i desideri dei suoi seguaci si realizzeranno, forse anche in questa stessa vita. Il gruppo stesso diventa un'eco del guru, con i membri che soddisfano i bisogni gli uni degli altri. All'interno della comunità si respira un senso di intimità e di potere e spesso regna un'atmosfera di festa e celebrazione. Tutto sembra perfetto: tutti sembrano seguire il giusto sentiero spirituale. Il guru è relativamente accessibile, affascinante e persino divertente. Tutti i sogni sono realizzabili, persino quelle possibilità meravigliose che si situano al di là della comune comprensione.

L'energia e l'eccitamento che derivano dal proselitismo, dalla conquista, dall'attenzione pubblica e dai nuovi arrivati che si uniscono al gruppo sono ciò che fa sentire una setta un'organizzazione vitale e prospera. Le sette hanno bisogno di un flusso continuo di reclute e di potenziali convertiti per rafforzare la convinzione di essere "il punto di riferimento", l'avanguardia della spiritualità sul pianeta. Il proselitismo è una forma coinvolgente di seduzione che offre al contempo conferma di sé e la possibilità di "fare del bene", con il merito che ne deriva. Sentirsi all'avanguardia alimenta la superiorità morale e separa emotivamente gli esterni dagli interni al gruppo, legando questi ultimi più profondamente tra loro. Poiché le sette sono sistemi relativamente chiusi, il proselitismo è la loro principale forma di comunicazione verso il mondo esterno. Inoltre, i nuovi membri rappresentano una fonte necessaria di entrate economiche.

Tutte le principali organizzazioni di tipo settario che seducono le menti delle persone usano degli approcci simili per il loro marketing. La maggior parte dei gruppi di proselitismo si trova di fronte al

problema di come promuovere le proprie credenze senza dare l'impressione di farlo. Il reclutamento avviene quindi sempre in nome dell'assistenza al prossimo o del bene. Il messaggio di fondo che questi gruppi trasmettono ai loro membri è che, essendo loro all'avanguardia nell'evoluzione, preoccuparsi degli altri significa semplicemente fare in modo che possano aderire al gruppo. I nuovi membri partecipano a sessioni di testimonianze con i membri più anziani, che svolgono un ruolo attivo nell'indottrinamento. Questi ultimi vengono trattati in modo molto speciale e fatti sentire importanti; di conseguenza, vengono spesso sollecitati a condividere le proprie esperienze con gli altri membri.

Tale condivisione equivale, in realtà, a una forma trasversale di proselitismo che permette di ottenere numerosi risultati in modo molto efficace. Il più evidente è l'aumento del numero di nuovi membri. Meno ovviamente, però, più i nuovi o potenziali membri raccontano le proprie esperienze agli estranei – nel tentativo di spiegare e giustificare ciò che li attrae nel gruppo – più rafforzano la propria identificazione con esso. I nuovi membri sono solitamente molto entusiasti, ma spesso non sono ancora legati emotivamente al gruppo. In questo contesto, il proselitismo stesso diventa una pratica molto sottile di indottrinamento, in quanto l'atto stesso di "condividere" promuove un'intensificazione dell'identificazione con il gruppo.

Una particolare forma di seduzione a cui partecipa il gruppo, con coloro che potrebbero aderire, è simile alla conquista sessuale. Il gruppo concentra un'enorme quantità di energia e attenzioni sulle potenziali reclute, finché queste non si arrendono all'autorità del gruppo, che ovviamente ha al suo centro il guru e il suo sistema di credenze. Quando qualcuno si arrende, tutti festeggiano il nuovo legame. È un po' come un nuovo matrimonio e per la recluta è il momento della luna di miele. Questa fase dura il tempo necessario, poi l'attenzione del gruppo si sposta altrove. (Questo accade anche nell'amore romantico, poiché dopo la conquista l'interesse e l'attenzione del corteggiatore spesso si spostano altrove). Quando la

luna di miele è finita, i nuovi convertiti devono così cambiare ruolo e da corteggiati diventano corteggiatori.

Attraverso il proselitismo, i piaceri insidiosi della seduzione, della conquista e del dominio finiscono con l'irretire i reclutatori sempre più in profondità nel gruppo. Più i proseliti guadagnano potere nell'interazione con gli esterni, più questo li trasforma in figure speciali: corteggiatori e custodi di un sapere misterioso, al centro dell'attenzione di chi li ascolta. Più sono bravi a suscitare la curiosità e il desiderio dell'ascoltatore, più si sentono bene con sé stessi. Queste belle sensazioni rafforzano ulteriormente la loro convinzione di essere sulla strada giusta. Di solito, le persone usano questa nuova fonte di potere, con i piaceri che essa sottende, come conferma della loro presunta verità, diventando così più sicure di essere nel giusto.

Potere e certezza veicolano sensazioni più piacevoli rispetto a debolezza e confusione. Purtroppo, però, queste sensazioni possono anche favorire l'autoinganno. Quando si ha a che fare con persone insicure, il semplice possedere delle certezze diventa uno strumento di dominio. Più si è sicuri, più ci si sente forti, e questo attira le altre persone. Questo, a sua volta, rafforza la propria certezza, creando un anello retroattivo che può far sentire molto bene. È straordinariamente difficile non affezionarsi a quelle convinzioni che promuovono il proprio potere personale. Per essere bravi venditori, è molto utile credere nel prodotto che si vende. Inoltre, più si ha un interesse personale nel prodotto che si vende e più diventa facile crederci.

Paranoia apocalittica

Arriva inevitabilmente un momento in cui la popolarità e il potere del gruppo raggiungono un apice e poi cominciano a diminuire. A un certo punto, diventa evidente che il guru non riuscirà a conquistare il mondo, almeno non nell'immediato futuro. Quando ci si rende conto che l'umanità è troppo stupida o cieca per riconoscere l'autorità superiore e la saggezza del guru, si entra nella fase apocalittica e la festa è finita. Tipicamente, si verifica allora una

delle due seguenti possibilità. La prima è che il guru inizi a esprimersi in modo pessimista o apocalittico, ad esempio con frasi come: “Presto la civiltà si disgregherà e andrà incontro a disastri incredibili, tranne che per noi, che ci stiamo saggiamente ritirando per proteggerci e preservare la nostra purezza. Questo gruppo sopravviverà come una cittadella di luce in mezzo alle tenebre e poi, in seguito, guideremo una nuova era”.

L'altra possibilità è che, per attirare un maggior numero di persone, il guru si metta a fare promesse sempre più estreme e rilasci affermazioni oltremodo bizzarre, come offrire poteri occulti, un'illuminazione rapida o addirittura la realizzazione di desideri nella sfera mondana, ad esempio in relazione a ricchezza, amore e potere personale. Un guru ha persino promesso la levitazione e l'invisibilità, mentre un altro ha assicurato che, attraverso un particolare canto quotidiano, le persone possono realizzare ogni loro desiderio, ottenendo letteralmente tutto ciò che desiderano. Per giustificare una tale accondiscendenza nei confronti della bramosia, sostengono poi che la realizzazione di tutti i desideri è la via più veloce per raggiungere l'estinzione del desiderio. Entrambe queste possibilità – predire disastri o fare grandi promesse – sono però controproducenti a lungo termine, poiché la maggior parte delle persone preferisce avere un punto di vista ottimista sul futuro e viene colta di sorpresa quando sente delle affermazioni troppo esagerate.

L'atteggiamento di benigna superiorità nei confronti degli esterni al gruppo, tipico della fase espansionistica, cambia drasticamente quando il gruppo entra nella sua fase apocalittica. Sono allora gli estranei a subire il peso di qualsiasi cataclisma che il guru ritiene imminente. Arrivano dunque gli avvertimenti terribili sui “pericoli di associarsi con chiunque non sia sul loro sentiero”. Il fervore si sposta dal salvataggio del mondo a una mentalità da olocausto incentrata sulla sopravvivenza e sulla protezione del gruppo. Ogni membro che si allontana minaccia la coesione dell'intero gruppo. Questa crescente diffidenza non è del tutto paranoica, ma ha una sua ragione di essere, perché, man mano che il gruppo diventa più chiuso

e bizzarro, anche gli esterni lo vedranno in modo sempre più negativo. Ai discepoli viene spesso chiesto di mettere temporaneamente da parte le preoccupazioni per il proprio progresso spirituale e di impegnarsi duramente per creare una cittadella di luce che sopravviverà all'olocausto. Il proselitismo si trasforma in trinceramento. Un guru è riuscito a far sì, ad esempio, che tutti fossero impegnati a costruire rifugi antiatomici. Arrivati a questo stadio, spesso le sette fanno imparare ai loro membri le arti marziali o iniziano a fare scorta di armi. La paura diventa allora il meccanismo principale del leader e del gruppo per mantenere il potere e la coesione.

Il passaggio dall'espansionismo ottimista alla paranoia da giorno del giudizio prevede un forte ricambio di persone. I membri che non sono veramente "seri" se ne vanno mentre altri iniziano a mettere surrettiziamente in dubbio l'onniscienza del leader. Per contrastare questo fenomeno, il gruppo tende a diventare più militarista, richiedendo un'obbedienza ancora maggiore. Anche quando una setta non è più in espansione, si procede comunque al reclutamento di nuove persone per compensare le perdite avvenute in questa seconda fase. Ma un culto in declino fatica a vendere il suo prodotto. Non sembra più così allettante o speciale. Tuttavia, i membri riescono ancora a sentirsi speciali, perché sono convinti di essere stati prescelti per sopravvivere.

I membri e il guru si ritirano e l'attenzione è rivolta più all'interno, promuovendo un maggiore isolamento. I litigi interni e le lotte di potere prendono il sopravvento sulla conquista esteriore. Quando il guru si rende conto di questo calo nel riconoscimento della sua persona, spesso compensa (se può permetterselo) costruendo edifici monumentali che proclamano la sua grandezza. Si tratta di monumenti, templi, edifici, comunità ideali e "centri di apprendimento". Il divertimento è finito. Le ricompense vengono ora collocate in un futuro lontano (comprese le vite future) e sono ottenibili solo attraverso un duro lavoro. Questo non solo tiene i discepoli occupati e distratti, ma si rende necessario perché il flusso

di risorse che si era creato con l'espansione iniziale è diminuito notevolmente. Questa glorificazione del lavoro comporta sempre il miglioramento delle proprietà del leader (la comune o l'ashram), l'aumento della sua ricchezza o il perseguimento di qualche progetto grandioso.

Quando i bisogni di potere di un guru non trovano soddisfazione nell'espansione della sua setta, cerca compensazioni nel ricevere adulazioni e nel controllare le persone che si sono già arrese a lui. Questo avviene imponendo regole più rigide circa il modo in cui essi devono trascorrere la loro vita quotidiana. Avendo ora più che mai bisogno di essere il legame emotivo primario dei suoi seguaci, il guru tende a ostacolare tutto ciò che potrebbe interferire con questo. Sebbene abbia bisogno che i suoi seguaci siano sempre più legati a lui, diventa più distante, inviando i suoi dettami attraverso la catena gerarchica. Proliferano anche gli avvertimenti, più o meno sottili, sulle conseguenze disastrose della disobbedienza e del fidarsi degli estranei. Si diffondono affermazioni come queste: "La disobbedienza al guru porta a innumerevoli vite di sofferenza". "Come puoi aspettarti l'illuminazione o la salvezza se non sei obbediente e non lavori duramente per ottenerla?". "Non devi inquinarti associandoti a persone che non sono spiritualmente evolute".

Sebbene il guru predichi di solito a favore dell'unità di tutti gli esseri umani, tende sempre più a essere separatista. Il suo messaggio è d'amore, ma mostra poca preoccupazione per chi è al di sotto di lui, poiché lo considera un mero strumento per le sue ambizioni. Spesso incolpa, consapevolmente o inconsapevolmente, le persone che lo circondano del fallimento delle sue aspirazioni messianiche. Con l'aumentare dell'isolamento del gruppo, aumenta anche la sua paranoia nei confronti degli esterni, che può sfociare anche in violenza. Coloro che abbandonano il gruppo sono spesso minacciati, puniti violentemente o, talvolta, uccisi. Questa fase è spesso all'origine di scandali e tragedie.

I gruppi autoritari con un leader che non conosce limiti (la nostra definizione di setta) traggono il loro intenso sentimento di lealtà e unità dall'erigere enormi muri tra gli interni e gli esterni. Si tratta di una via facile e meccanica all'intimità destinato a rimanere seducente finché l'alienazione continuerà a diffondersi. Questi confini rigidi rendono le sette fragili e facilmente minacciate, lasciando come unici modi di relazionarsi con gli altri il proselitismo o la paranoia. All'interno di una setta autoritaria, il potenziale per la violenza e l'abuso è sempre presente, non solo perché tutto ciò che dice il leader è valido a prescindere, ma anche perché gli estranei vengono trasformati in quell'"altro" che è sempre stato strumentalizzato per giustificare la violenza.

Le attrattive della gerarchia settaria

Le immagini di onniscienza e di perfezione generano automaticamente delle relazioni gerarchiche. La struttura dell'organizzazione in cui i discepoli devono inserirsi è sempre piramidale, con il leader ovviamente in cima alla piramide. Segue una cerchia molto ristretta di persone che, in assenza del guru, possono ricoprire il ruolo di insegnanti e leader surrogati. Seguono poi una gerarchia amministrativa e così via. Sia i guru che i discepoli utilizzano le relazioni gerarchiche per ottenere potere. Tutti i membri della gerarchia traggono il loro senso di potere e di unicità dalla posizione che occupano. Anche chi si trova sul gradino più basso può sentirsi superiore a chi non ha ancora avuto l'intelligenza di diventare membro del gruppo. Una gerarchia è un modo di organizzare il potere e un veicolo per colmare i bisogni, grazie alla creazione di un'atmosfera densa di obiettivi e significato.

Potrebbe sembrare che siamo critici nei confronti della gerarchia in generale, ma non è così. In certi ambienti è diventato comune incolpare la gerarchia per molti dei problemi e delle ingiustizie del mondo, soprattutto perché la gerarchia è stata universalmente usata per mantenere il potere e il privilegio. Tuttavia, una volta che la gerarchia si è insinuata in una cultura, non è più possibile tornare indietro. Le gerarchie sono infatti uno strumento sociale unico nel suo genere per organizzare e dirigere un gran numero di persone. Le gerarchie permettono a una società di specializzarsi e di crescere, e in seguito sono necessarie per organizzare una moltitudine di persone.

Sebbene l'umanità sia incastrata nella gerarchia, non è necessario che questa sia intrinsecamente autoritaria o ingiusta. Dal momento che l'autoritarismo è per natura gerarchico, è facile supporre che sia vero anche il contrario, ovvero che la gerarchia sia necessariamente autoritaria. Questa supposizione è dovuta al fatto che la gerarchia autoritaria è stata, ed è tuttora, la modalità di organizzazione sociale

planetaria di gran lunga predominante. È l'acqua in cui nuotiamo. Le gerarchie autoritarie si basano su una concezione del mondo e su una morale anch'esse autoritarie. A prescindere dalle motivazioni dichiarate, il loro scopo principale è sempre l'auto-perpetuazione, che inevitabilmente le corrompe.

Partecipare a una gerarchia autoritaria è un modo facile per raggiungere uno scopo e acquisire un significato in gradi di offrire anche sicurezza, a condizione di seguire tutte le regole. Salire i gradini della gerarchia conferisce potere e rispetto. Tutto questo, però, dipende interamente dall'accettazione del potere ultimo del leader. Ciò comporta ovviamente un profondo attaccamento alla struttura gerarchica e al leader che si trova in cima, nonché una dipendenza nei loro confronti. Spesso, le gerarchie religiose trasmettono il messaggio (a volte occulto) che la propria posizione nella gerarchia è legata al progresso spirituale. Con i guru, questo si misura in base alla profondità della sottomissione del discepolo, che si traduce in obbedienza volontaria e sacrificio di sé. Una profonda devozione al guru è considerata una corsia preferenziale non solo per raggiungere gli obiettivi spirituali, ma anche per avanzare nella gerarchia.

La struttura gerarchica dell'organizzazione si adatta perfettamente al bisogno psicologico dei discepoli di progredire e di potersi valutare, paragonandosi agli altri (misurando i propri progressi). Qualunque sia la propria posizione, è sempre possibile sentirsi migliori di chi non ha ancora fatto altrettanti progressi. Molte persone sono condizionate a migliorarsi continuamente e a muoversi verso uno scopo più alto, percepito come la loro più profonda fonte di significato. Il bisogno di dimostrare continuamente il proprio valore è spesso indice di una radicata moralità autoritaria, con un io autoritario interiore che continuamente giudica sé stessi non abbastanza bravi. Questo porta le persone a cercare un'autorità esterna che possa conferire loro una sorta di benedizione. Poiché le gerarchie spirituali contemplanò dei gradini già pronti per l'avanzamento, offrono un accesso rapido al miglioramento e, quindi, al sentirsi meglio. I guru offrono poi suggerimenti sempre

allettanti per invogliare a salire il prossimo gradino della scala spirituale, e questo rafforza una delle emozioni a cui le persone si affeziono più facilmente: il desiderio. Guardare agli ideali, l'anelito nei loro confronti e gli obiettivi graduali per raggiungerli, sono tutte parti interconnesse della psicologia alla base della gerarchia spirituale.

A un osservatore esterno, potrebbe sembrare che i membri di questi gruppi cedano il proprio potere al leader. Tuttavia, la maggior parte di loro non aveva certo un grande potere personale sin dall'inizio. Ciò a cui hanno realmente rinunciato è il loro potere di autodeterminazione. Ma poiché le scelte precedenti non hanno portato ai risultati desiderati, per la maggior parte di loro rinunciare all'autodeterminazione non sembra poi una così grande perdita, se non altro inizialmente.

Le persone sono particolarmente vulnerabili ai leader carismatici nei momenti di crisi o di grandi cambiamenti della loro vita. Spesso chi entra a far parte di questo tipo di gruppi autoritari ha problemi a dare un significato alla propria vita, a creare legami autentici e sentimenti positivi, che diventano immediatamente disponibili con l'adesione. In cambio, ottengono un senso di potere, solitamente maggiore di quello che avevano in precedenza. Anche se apparentemente rinunciano al loro potere, in realtà scambiano il poco potere personale che avevano con il potere del guru. A volte, le persone che avevano potere nella società in generale abbandonano la loro vecchia vita per diventare discepoli, soprattutto perché i loro successi precedenti non erano pienamente soddisfacenti. È interessante notare che queste persone finiscono spesso nella cerchia ristretta del guru. Più si è in alto nell'organizzazione, più il proprio potere e persino il proprio sostentamento sono legati a essa, e al guru. Ciò rende molto difficile non accettare, criticare o contestare qualsiasi comportamento incongruo, avido o corrotto da parte del guru o dell'organizzazione nel suo complesso.

In genere, il guru dichiara di essere all'apice della consapevolezza evolutiva (o di ciò che si ritiene importante in termini evolutivi) e che chiunque si unisca a lui potrà partecipare alla cordata e fare la storia.

La competitività è insita nella postura di “essere all’avanguardia”. Per attirare e poi mantenere i propri membri, ogni gruppo deve credere nella propria posizione di superiorità e sostenerla, affermando di essere il migliore in ciò che viene considerato un valore.

La gente non cerca un guru di seconda scelta, ma il migliore in assoluto. Poiché la purezza è il *golden standard* per misurare il valore di un guru, ogni guru deve ostentare i tratti più superlativi. Questo è naturalmente un terreno fertile per l’ipocrisia, la menzogna e la costruzione di false immagini di purezza. I guru sono quindi costretti ad assumere il ruolo altisonante di esseri superiori a ogni altro essere, migliori e più illuminati di ogni altro essere, amorevoli, altruisti e puri più di ogni altro essere, e rappresentanti autentici delle verità più profonde; se non lo facessero, la gente andrebbe da qualcun altro che lo fa. Di conseguenza, è pressoché impossibile per un guru conoscere la vera intimità, che negli adulti richiede un contesto di uguaglianza. Tutte le sue relazioni devono essere gerarchiche, poiché questo è il fondamento della sua attrazione e del suo potere.

È ironico che la competizione sia così radicata in questa professione che, per sua stessa natura, la condanna così fortemente. Non stiamo accusando i guru di essere competitivi in sé e per sé. Piuttosto, criticiamo le pretese dei guru di essere al di sopra della competizione stessa. Poiché desiderano rimanere in cima alla gerarchia, i guru devono competere e superare tutte le sfide. Tuttavia, presentandosi come al di sopra della competizione, promuovono un sistema di valori che la nega. Chiunque compete con loro viene subito etichettato negativamente per il solo fatto di farlo. Questo è uno dei modi in cui i guru usano la competizione per rimanere al vertice, senza dare l’impressione di farlo.

Come accade in tutte le attività altamente competitive, chi raggiunge i vertici è estremamente bravo in quello che fa. Di solito sono persone carismatiche, abili nella manipolazione dell’immagine e delle emozioni. La manipolazione delle immagini viene sfruttata, come è noto, dalle pubblicità più efficaci; il proselitismo e la pubblicità sono due facce della stessa medaglia. L’enorme attenzione

data all'apparire porta a preoccuparsi della confezione più che di ciò che si trova al suo interno. Il focus sull'immagine è qualcosa di essenzialmente superficiale; la profondità di un insegnamento spirituale, infatti, è di solito inversamente proporzionale alla quantità di accessori, costumi, sfarzo, titoli e simboli sacri esibiti.

La natura di queste cosiddette gerarchie spirituali è che ognuno, a ogni livello, ha un ruolo da svolgere e un'immagine da preservare. Questo è particolarmente vero per il guru, che non solo definisce l'immagine che le persone che gli stanno sotto devono avere, ma deve anche esibire l'immagine che i suoi discepoli gli richiedono e di cui hanno bisogno. Poiché i ruoli sono altamente definiti, le persone che li ricoprono sono in qualche modo intercambiabili. Le gerarchie in generale favoriscono la modularità, in quanto ciò che conta è adattarsi ai vari livelli e ruoli. Chiunque si arrenda adeguatamente al guru può ricoprire il ruolo di discepolo. Poiché l'adorazione da parte di una sola persona alla fine diventa noiosa, i guru non hanno bisogno di un singolo discepolo specifico, ma di numerosi discepoli che possano amarli. I guru prestano particolare attenzione a chi è ricco o potente; avere delle celebrità nel proprio entourage aumenta le entrate, l'influenza e l'adesione. Il legame personale tra guru e discepolo sembra essere molto forte, ma in realtà dipende unicamente dalla forza del riconoscimento dell'autorità del guru da parte del discepolo. Se questo riconoscimento viene meno, rimane ben poco.

Anche il ruolo del guru è relativamente intercambiabile. Per i discepoli, ciò che conta è avere un'immagine idealizzata di perfezione a cui affidarsi. Tali immagini sono disponibili in diversi gusti e attraggono diverse tipologie di persone: il genitore severo ma premuroso; il burlone cosmico; la fonte di amore e accettazione; il conoscitore; l'iconoclasta (apparentemente) liberatore che dissolve le inibizioni; e il tipo festaiolo che ti dice che "puoi avere tutto". (Questi ultimi due sono spesso abbinati). Questi diversi stili attraggono ciascuno un tipo di clientela ben definito. Per esempio, il genitore severo tende ad attrarre i giovani alienati; il conoscitore potrebbe

attrarre gli intellettuali i cui sforzi intellettuali non hanno dato loro molto conforto; l'iconoclasta attrae ovviamente i ribelli.

È difficile stabilire come sia realmente un guru. Chi è ai vertici di solito mostra contentezza ed equanimità, che però vengono erroneamente considerate segni di spiritualità. I guru di successo, come i monarchi di un tempo, vedono tutti i propri capricci soddisfatti dalle persone che si prendono totalmente cura di loro. Sebbene molti affermino di non aver bisogno di trattamenti speciali, che sarebbero felici anche di vivere in una grotta, il potere che possiedono e l'adulazione che ricevono sono più seducenti di qualsiasi droga. Non sorprende quindi che appaiano euforici, soprattutto in pubblico.

Osservare attentamente il circolo ristretto di un guru è estremamente istruttivo. Le persone più vicine a lui, i suoi studenti più devoti, mostrano in modo più convincente di ogni altra cosa dove porta il suo insegnamento dopo anni di pratica. È anche molto rivelatore osservare con chi preferisce avere a che fare: si tratta di persone forti e interessanti di per sé o sono solo dei noiosi adulatori che alimentano continuamente il suo ego? I discepoli si "diplomano" e diventano degli autoproclamati adulti o rimangono sempre obbedienti e legati al guru? È molto istruttivo anche considerare come i guru trattano e si riferiscono a chi lascia il loro gregge.

Una persona all'apice di una piramide gerarchica, il cui potere dipende dalla posizione che riveste, non può mostrare debolezza o reale comunanza con chi si trova al di sotto di essa. Molti guru affermano a gran voce di scoraggiare gli atteggiamenti di adorazione nei loro confronti, da parte dei loro seguaci, ma aggiungono poi, con tono desolato: "purtroppo senza successo". Si tratta di un'altra manipolazione dell'immagine, poiché la realtà è che i guru sono abbastanza potenti da costruire intorno a sé l'ambiente che desiderano. Soprattutto in situazioni di potere, è importante prestare attenzione a ciò che le persone fanno piuttosto che a ciò che dicono.

Guru e manipolazione sessuale

Quando ricchezza e potere venivano tramandati attraverso l'eredità e le strutture di legittimazione, gli ordinamenti sociali hanno sempre considerato indispensabile controllare la sessualità delle persone. Nelle società moderne, i progressi tecnologici nel controllo delle nascite hanno ridotto il bisogno di controllare la sfera sessuale, anche se non l'hanno eliminato del tutto. Una funzione sociale primaria della religione è stata quella di fungere da base morale che regola l'accettabilità dei comportamenti sessuali. Controllare la sessualità delle persone significa esercitare un controllo su un aspetto fondamentale della vita umana. La sessualità costituisce un enorme potere degli esseri umani, alla base dell'attrazione; l'attrazione, la capacità di richiamare l'attenzione, è una chiave del potere personale. Esercitare il controllo sessuale significa quindi avere un potere reale sugli individui e sulla società nel suo complesso, strutturando le relazioni più basilari legate all'accoppiamento e alla riproduzione.

Tutte le religioni mirano a instaurare un legame emotivo primario con la divinità che esse stesse delineano. Che l'obiettivo principale sia la salvezza dell'anima, come nell'Occidente, o il progresso nella catena delle reincarnazioni, come in Oriente, tutto ciò che ostacola tale salvezza o progresso è considerato dannoso. Questo è uno dei motivi per cui la sessualità è spesso giudicata bassa, carnale, animale, persino sporca; perché, se lasciata libera, rischia di portare le persone fuori controllo e, cosa più importante, fuori dal controllo della religione. Ecco perché le religioni sono arrivate a definire quali espressioni della sessualità erano (e per molte di loro, sono tutt'oggi) accettabili e a fornire anche delle sue espressioni sublimite attraverso il rito e il culto. Tuttavia, il sesso è così fondamentale che l'ideologia da sola non è sufficiente a controllarlo. Anche la paura e il senso di colpa devono essere utilizzati come strumenti di controllo al servizio della repressione.

Anche i guru si adoperano affinché i loro discepoli sviluppino un legame emotivo primario nei loro confronti. Nel campo della sessualità, i due modi principali in cui viene esercitato il controllo sono la promozione del celibato o della promiscuità. Pur sembrando opposti, entrambi svolgono la stessa funzione: riducono le possibilità di legami profondi tra le persone, limitando così qualsiasi elemento che potrebbe distogliere l'attenzione dal guru.

Il celibato, o quantomeno la sua apparenza, è il modo più facile per un guru di ottenere questo potere di divenire il fulcro emotivo di un gran numero di persone. La natura stessa del legame sessuale esprime una preferenza, se non altro nel momento in cui si crea. Il fatto che un guru sia coinvolto sessualmente con alcuni e non con altri determina una gerarchia di preferenze. Poiché l'attrattiva del guru risiede nella sua apparente offerta di amore incondizionato a tutti, questo genera una corrente sotterranea di gelosia e risentimento tra i seguaci. Per contro, il celibato permette di mantenere un certo controllo sulle proprie energie ed emozioni. Inoltre, è in linea con l'idea di purezza. Pertanto, per un guru è molto più facile ottenere e mantenere il potere se è celibe, o se finge di esserlo.

Il celibato, quando presentato come uno stato superiore rispetto all'intimità sessuale, finisce per nuocere alle relazioni di coppia. Questo spinge le persone in coppia ad arrendersi al guru piuttosto che l'una all'altra. I guru possono esercitare un controllo sui loro seguaci persino negli aspetti più fondamentali della vita, decidendo se e con chi possano accoppiarsi, chi debba sposare chi, con quale frequenza e in quali circostanze sia consentito il sesso, se le coppie possano convivere, se debbano avere figli e come crescerli. Alcuni guru scoraggiano attivamente la procreazione o separano i genitori dai figli, al fine di ridurre le distrazioni dalla devozione al guru. Uno di loro ha persino dichiarato che avere più figli non è auspicabile e ha incoraggiato la vasectomia e la legatura delle tube. Allo stesso modo, per contrastare l'influenza della famiglia, i guru cercano spesso di indebolire i legami dei discepoli con i propri genitori.

Il tradimento della fiducia

Quando una religione viene travasata da una cultura conservatrice a una più aperta alla sperimentazione, i suoi leader non sono più vincolati dalla tradizione di origine. I costumi più sciolti dell'Occidente rendono la sessualità pressoché irresistibile per i guru stranieri provenienti da culture rigidamente patriarcali, in cui i sessi erano tenuti separati e strettamente controllati. La disponibilità di discepoli sexy e adoranti è una tentazione a cui è davvero difficile resistere⁶. In assenza di chiare proibizioni culturali, gli scandali sessuali vanno di pari passo con il ruolo di guru, a causa dell'isolamento emotivo e dell'inevitabile noia che tale ruolo può generare nel tempo. I discepoli sono lì solo per servire e divertire il guru che, in fin dei conti, offre loro già molto. La tentazione del guru è ulteriormente amplificata dal radicato condizionamento che porta molte donne a sentirsi attratte dagli uomini di potere.

Di seguito sono riportati alcuni degli esempi più estremi di abusi sessuali che sono stati denunciati:

1. I leader religiosi usano la loro posizione di prestigio per sedurre, fare pressione o soggiogare sessualmente i loro discepoli, alcuni anche in età puberale. A questo si aggiunge il fatto che di solito predicano il celibato o la fedeltà coniugale.
2. Episodi di stupro e creazione di “schiavi d'amore”.
3. Utilizzare il sesso e la seduzione romantica da parte dei membri del gruppo per attrarre nuove persone e incentivarne l'ingresso.
4. Separazione dei genitori dai figli, talvolta accompagnata da abusi e

⁶ Questo capitolo si concentra sui guru di sesso maschile, poiché tutti gli scandali sessuali di cui siamo a conoscenza riguardano dei leader spirituali di questo sesso. Le ragioni sono molteplici e vanno oltre lo scopo di questo capitolo, tra cui: le donne sono attratte dagli uomini di potere e, di conseguenza, erotizzano il ruolo dell'insegnante maschile; il sesso occasionale è meno socialmente accettabile per le donne; le donne che ricoprono ruoli di potere devono solitamente aderire a un'immagine di maggiore impeccabilità.

molestie sui minori.

5. Incoraggiamento della prostituzione per sostenere il gruppo.

I guru apertamente promiscui utilizzano il loro potere per creare un harem in cui soddisfare i propri desideri. Spesso le loro scappatelle sessuali sono mascherate da parole come “insegnare” o “onorare” i loro discepoli. Un famoso guru aveva una sua discepola che considerava alla stregua di un ruffiano. (Questa, poi tristemente disillusa, si descrisse come il suo magnaccia). Lui specificava determinate caratteristiche fisiche per una data serata (bionda, seno prosperoso, minuta, ecc.) e lei trovava qualcuno per soddisfarlo. Quando le chiesero come si giustificasse con sé stessa, rispose che all’epoca lo considerava una divinità e che Dio può fare qualsiasi cosa. L’idea che “una volta illuminate, le persone possono fare qualsiasi cosa” permette di giustificare qualsiasi cosa. (Dopotutto, a cosa serve essere Dio se non si può fare ciò che si vuole?) Inoltre, aggiunse, lui ha dato così tanto di sé che meritava qualsiasi cosa lo rendesse felice. Tuttavia, questa fantasia maschile per eccellenza non fu sufficiente a renderlo felice. Infatti, fu notoriamente autodistruttivo e morì giovane.

Fare sesso con i propri discepoli, sia di nascosto che apertamente, è un vero e proprio tradimento della fiducia perché:

1. Il guru antepone i propri bisogni e piaceri a tutto il resto, il che equivale a uno sfruttamento. “Onorare” un discepolo con il sesso è una forma di dominio molto sleale: come può un discepolo rifiutare la persona che si impegna a servire e obbedire?

2. Premiare le donne per la loro disponibilità sessuale significa attingere e rafforzare condizionamenti profondi. Tradizionalmente, il potere delle donne è stato associato alla sessualità. Quindi le donne, soprattutto quelle di bell’aspetto che i guru sembrano prediligere, hanno generalmente interiorizzato schemi che collegano il loro potere e la loro autostima alla loro sessualità. I guru, come dei padri, si trovano in un contesto che conferisce loro un enorme potere, a

causa dei bisogni, della fiducia e della dipendenza dei discepoli nei loro confronti. Uno dei motivi per cui l'incesto è un tradimento della fiducia è che ciò di cui una figlia ha bisogno dal padre è un senso di autostima non specificamente legato alla sua sessualità. Il sesso con un guru è similmente incestuoso, perché un guru funziona evidentemente come un padre spirituale a cui affidare la propria crescita. Fare sesso con una figura genitoriale rinforza l'uso del sesso come strumento di potere. Questo non è ciò di cui le giovani donne (o uomini) hanno bisogno per il loro sviluppo personale. Quando il guru le abbandona, cosa che alla fine fa, si provano sentimenti di vergogna e tradimento che lasciano profonde cicatrici.

3. La sessualità con i discepoli, sia essa palese o nascosta, genera delle gerarchie basate sulla preferenza, in cui discepoli e discepole competono per il proprio status in base al grado di attrazione esercitato sul guru. Se occultata, può inoltre alimentare menzogne e segretezza.

Gli psicoterapeuti si trovano ad affrontare un contesto molto simile di potere, fiducia e dipendenza, anche se non in modo così assoluto. Anche loro, infatti, operano come figure genitoriali e di autorità, entrambe in grado di evocare facilmente sentimenti erotici in un cliente vulnerabile. Tralasciando l'etica professionale, anche se teoricamente non è impossibile per un terapeuta sviluppare e sostenere una relazione sessuale intima con un cliente, la probabilità di tradire la fiducia che gli è stata accordata è decisamente elevata. Questo rischio è particolarmente alto se il terapeuta tratta la relazione con disinvoltura o se il sesso viene presentato come parte della terapia, quindi giustificato per il bene del cliente.

I guru che predicano il celibato ma praticano segretamente la sessualità la presentano come un rituale iniziatico esoterico o un esercizio spirituale avanzato da mantenere segreto. In questo modo, il discepolo si sente speciale, senza rendersi conto di essere intrappolato in una menzogna e una manipolazione che avranno profonde ripercussioni emotive su di lui.

Le implicazioni di un maestro spirituale che mente sul sesso

vengono spesso eluse spostando l'attenzione sul sesso anziché sulla menzogna. Alcuni, addirittura, si sentono rassicurati dal comportamento del guru, vedendolo come una conferma che, in fondo, non c'è nulla di sbagliato nel sesso. Abbiamo inoltre sentito persone affermare di essere addirittura felici che “abbia avuto il suo momento di piacere”.

La menzogna sul sesso è talmente radicata in ogni cultura che stabilisce ciò che è sessualmente lecito, da diventare qualcosa a cui ci si abitua, accettandola come un dato di fatto o un semplice peccatuccio. Ma il vero problema è la menzogna, non il sesso in sé. La menzogna indica che l'intera persona del guru è a sua volta una menzogna, che la sua immagine di persona altruista che si pone al di là dell'ego è un profondo inganno. Molti pensano che, anche se un guru mente sul suo comportamento personale, il suo messaggio resti comunque valido. In questo come in altri contesti, la menzogna è funzionale a nascondere gli interessi reali in gioco. Se il guru proclama che la purezza assoluta, priva di interessi personali, è il traguardo supremo, allora non solo dimostra di non averlo raggiunto, ma neppure di sapere se sia davvero possibile farlo. Se l'egocentrismo è una componente inevitabile della natura umana, qualsiasi ideologia che lo neghi finirà inevitabilmente per corrompere sia i suoi promotori che i suoi seguaci. Ecco perché le immagini di purezza corrompono.

Edonismo spirituale e tantra

La mutua fertilizzazione tra Oriente e Occidente ha prodotto una nuova razza di guru che combina edonismo e distacco. La logica è la seguente: il distacco dal desiderio è sempre presentato come la chiave per il progresso spirituale, ma si afferma che la via più rapida per raggiungerlo non sia l'ascetismo, bensì la sperimentazione di tutti i desideri possibili. Questi nuovi guru descrivono il loro insegnamento come una modernizzazione di antiche metodologie esoteriche (talvolta definite “tantriche”) che, attraverso la rottura rituale di

tabù, tentavano di condurre all'autorealizzazione. In nome della liberazione dalle limitazioni e dagli attaccamenti, questo percorso viene presentato come la via più veloce per gli occidentali contemporanei per raggiungere obiettivi spirituali, senza dover ricorrere all'austerità. Il messaggio trasmesso è decisamente esaltante: si può avere tutto, vivere tutti i desideri e le fantasie nascoste, provare qualsiasi forma di piacere, infrangere qualsivoglia tabù del sesso ed essere al contempo spirituali. Il presupposto è che se si ha o si coltiva l'atteggiamento giusto (il distacco), allora "tutto va bene". La postura seducente e apparentemente liberatoria di questi guru del "puoi avere tutto" ha attratto molte persone intelligenti e desiderose di ampliare la loro sperimentazione.

Le inibizioni più profonde della maggior parte delle persone ruotano intorno alla sessualità, all'aggressività e alla violenza, perché sono questi i tabù più radicati. Un guru ha promosso dei "laboratori" in cui erano esplorate varie espressioni di sesso, rabbia e intimidazione, al fine di infrangere i confini delle persone. In questi "laboratori" si è arrivati fino al sesso di gruppo, incluso il sesso forzato, e ci sono state anche delle ossa rotte. Si tratta indubbiamente di un metodo molto efficace per distruggere la personalità. Dicendo alle persone che la pratica avrebbe permesso di raggiungere la liberazione, si è così riusciti a infrangere dei tabù profondi senza che vi fosse alcun senso di colpa iniziale. Questo non solo portava a sperimentare emozioni molto forti, quando l'energia veniva liberata, ma anche un particolare senso di libertà: la libertà dalla repressione. I cambiamenti drammatici di identità, uniti alle emozioni intense, sono poi facilmente interpretabili come profonde rivelazioni. Tuttavia, benché la frantumazione della personalità operata in questo modo possa apparire come una rivelazione, cela una trappola nascosta: è l'autorità del guru e della sua filosofia a concedere il permesso di "agire" certi comportamenti. Solo accettando i valori e la visione del mondo del guru è possibile ignorare e perdonare i risvolti dannosi e dolorosi di tali azioni.

Una volta spogliate dei loro valori, queste persone si trovano in uno

stato di fragilità che perdurerà fino a quando non saranno in grado di integrare nuovi valori e un nuovo senso di identità. Ed è in questo momento cruciale che interviene il guru: dopo averle “svuotate”, è facile per lui imporre la propria persona, i propri valori e la propria ideologia. Così, la nuova identità dei seguaci si forma attorno alla loro resa al guru, una figura paterna di cui ora si fidano più di ogni altra persona, persino di loro stessi, perché li ha apparentemente liberati donando loro questo grande senso di libertà. Tuttavia, questa libertà si rivela essere un’illusione. Infatti, in questo contesto, l’orientamento e il permesso provenienti da un’autorità, uniti alla pressione del gruppo, inducono molte persone a mettere in atto comportamenti che non sarebbero in grado di integrare senza accettare il guru come fonte ultima di verità. Ciò che non è cambiato è la struttura autoritaria della personalità sottostante, che semmai è stata rafforzata.

La maggior parte di coloro che hanno fatto parte di questi gruppi non riusciva nemmeno a concepirsi come vittima di una manipolazione autoritaria. Si consideravano invece autentici avventurieri spirituali, pronti a oltrepassare senza timore i confini delle convenzioni. Per loro, il fatto stesso di essere in grado di andare oltre i limiti imposti dalla società era un segno di liberazione, cosa che veniva loro confermata anche dal guru. Il fatto che molte persone insoddisfatte e innovative siano state inconsapevolmente sedotte e condotte alla sottomissione e al conformismo (evidente solo agli occhi esterni) rivela quanto profondamente l’essere umano possa essere vulnerabile al controllo autoritario.

Ribellarsi a un’autorità (la società) accettandone un’altra (un leader che dà il permesso di ribellarsi) significa semplicemente spostare la propria fedeltà, mentre si alimenta l’illusione della liberazione. Ci sono diversi modi per liberare ciò che è represso in noi. Abbandonarsi a un guru che facilita questo processo è uno di essi. Tuttavia, si tratta di un’impresa molto rischiosa. In questo contesto, infatti, ciò che è represso in noi diventa altamente manipolabile, in quanto la sua accettabilità dipende dal permesso dell’autorità. È quest’ultima, in definitiva, a definire ciò che è

consentito o no. È così che le persone possono arrivare a mentire, rubare e persino uccidere in nome di Dio o del guru.

Far emergere desideri repressi può essere utile in un contesto che favorisca l'integrazione. La relazione guru-discepolo, invece, non è un contesto di questo tipo, in quanto non permette alle persone di integrare le proprie esperienze. Viene infatti solo fornita una nuova identità, quella di discepolo, come via per l'integrazione. Tuttavia, un'identità che dipende dall'autorità di un altro è fragile e non porta a una ristrutturazione profonda dell'interiorità di una persona. Il contenuto di questa nuova identità può sembrare diverso, poiché richiede l'assunzione di nuovi valori e di una nuova concezione del mondo (quelli del guru). Tuttavia, le strutture più profonde della personalità, in particolare il modo in cui una persona integra le proprie esperienze e cerca una convalida, non solo rimangono invariate ma spesso vengono rafforzate da questa relazione essenzialmente autoritaria.

I contenuti di una personalità (credenze, valori, visione del mondo), per quanto radicati, si modificano con maggiore facilità rispetto alla struttura o al contesto sottostante, che spesso rimane inconsciamente autoritario. Questo non sorprende, poiché gran parte della cultura viene trasmessa come un dato di fatto anziché come qualcosa da interrogare, il che implica che anche la nostra eredità culturale porta con sé, in modo inconscio, un'impronta autoritaria. I cambiamenti apparentemente significativi che comportano un rapido passaggio da un sistema autoritario a un altro non sono poi così difficili da attuare. (Molti marxisti disillusi hanno spostato le loro speranze utopiche nel mondo della spiritualità). Utilizzare il sesso o la violenza per spingere le persone oltre i propri limiti è senza dubbio un metodo efficace per destabilizzare la loro identità, ma a quale scopo? Dove le conduce realmente? Consideriamo questo approccio profondamente non etico, non solo perché non tiene conto del danno arrecato agli altri, ma anche perché la rapidità con cui avviene il processo lascia le persone disorientate e facilmente manipolabili. Questo non è altro che un ulteriore esempio

del grande mito secondo cui un'autorità esterna possa essere la fonte della libertà interiore.

I comportamenti estremi nelle pratiche di sesso privo di coinvolgimento emotivo finiscono per alienare anche dal desiderio di autentica vicinanza con l'altro, soprattutto quando l'intimità viene svalutata e stigmatizzata come "attaccamento". Ciò rende più facile per il guru diventare il legame emotivo centrale della persona. Di conseguenza, molti discepoli finiscono per attribuire sempre meno importanza al sesso, arrivando persino a scegliere il celibato. Interpretano questo cambiamento come un segno del loro progresso spirituale. Dopotutto, hanno esplorato il sesso fino in fondo e ora sembra che l'abbiano superato, evolvendo verso un distacco presumibilmente più spirituale, proprio come previsto e promesso. Questo, non a caso, rafforza la loro fede nella saggezza del guru e li rende più disposti a lavorare ancora più duramente su qualsiasi compito questi gli assegna. Spiega inoltre come la promozione di una promiscuità distaccata possa paradossalmente trasformare degli edonisti devoti in lavoratori altrettanto dedicati.

Promuovere la promiscuità, il sesso impersonale e i partner sessuali intercambiabili persegue lo stesso obiettivo del celibato. Svaluta l'attrazione sessuale e mina le relazioni di coppia. Il sesso occasionale, disconnesso e modulare, finisce per lasciare le persone assuefatte, disilluse e spesso ferite. Diventano così timorose di formare delle relazioni profonde, il che si inserisce perfettamente nel bisogno del guru di avere dei discepoli distaccati da tutto, tranne che dalla sua persona.

In tutta questa manipolazione sessuale, la struttura autoritaria della personalità sottostante non solo rimane intatta, e sempre inconscia, ma viene altresì notevolmente rafforzata. Infatti, non sono più solo i messaggi impiantati nella mente molto tempo prima a imporre doveri e meccanismi di controllo, ora c'è anche una figura autoritaria in carne ed ossa che esercita un controllo mentale attivo e assoluto. Questo include anche il potere di far credere alle persone che sono state manipolate con spregiudicatezza di essere più libere di chiunque altro.

Guru, psicoterapia e inconscio

Sia l'Oriente che l'Occidente hanno una lunga tradizione che valorizza l'esplorazione interiore volta all'autoconsapevolezza. La religione orientale ha sviluppato diverse metodologie e pratiche meditative per condurre le persone alla realizzazione di sé o alla realizzazione del non-sé. In Occidente, Socrate sosteneva che per conoscere qualcosa bisogna prima "conoscere sé stessi". La domanda è: qual è la natura di questo sé che si deve conoscere, realizzare o trascendere?

L'idea prevalente in Oriente è che il sé sia una struttura limitata da trascendere (induismo) o una falsa costruzione da trascendere (buddismo). Poiché sia per l'Induismo che per il Buddismo è la mente umana a costruire un'identità limitata o illusoria, le loro pratiche mirano in gran parte a invertire questa tendenza. Entrambe le tradizioni promuovono l'idea che il traguardo finale sia una consapevolezza totalmente disinteressata⁷, con il corollario che più si è senza sé e meglio è. Di conseguenza, l'interesse e l'esplorazione dell'Oriente riguardo alle dinamiche del sé o dell'ego non sono imparziali, ma mirano a ridurre o eliminarne l'influenza, con l'obiettivo di favorire l'altruismo⁸ o la dissoluzione dell'ego.

I pensatori più raffinati del buddismo erano (e sono) consapevoli dell'esistenza di elementi inconsci nella mente umana. Tuttavia, il loro interesse per l'inconscio è in parte condizionato da un'ideologia che ritiene non solo possibile ma anche auspicabile diventare totalmente "senza sé" (*selfless*) e che, una volta raggiunto questo stato, si sia anche totalmente consapevoli e non più mossi da fattori inconsci. Se anche solo esistesse il sospetto che un essere totalmente realizzato abbia un inconscio, come potrebbe qualcuno (incluso lo

⁷ Il termine "disinteressata" è qui la traduzione del termine inglese "selfless", che letteralmente significa "priva di sé", "senza ego" o "senza senso di sé" [NdT].

⁸ Anche in questo caso, "altruismo" è la traduzione del termine inglese "selflessness", che indica una condizione "senza sé" [NdT].

stesso essere realizzato) essere certo che tutte le sue motivazioni e azioni siano sempre pure e disinteressate (*selfless*)?

Si può discutere se sia possibile diventare totalmente senza ego o senza sé. Il Buddismo afferma che è possibile, mentre la nostra posizione è che l'abnegazione di sé e la centratura su di sé, l'altruismo e l'egoismo, sono inseparabili e si implicano a vicenda. Ciò non significa che tutti gli atti altruistici siano riducibili a un egoismo nascosto, ma piuttosto che sono due poli di un processo intrecciato che possono essere definiti solo in relazione reciproca. Consideriamo l'egocentrismo come una componente inevitabile dell'esistenza. Se il dare non comportasse alcun ritorno, sarebbe molto meno diffuso.

Chi insiste sul fatto che l'altruismo assoluto sia raggiungibile può sempre argomentare che chi non l'ha ancora conseguito non può affermare con certezza che sia irrealizzabile. Inoltre, può sempre screditare le altre prospettive sostenendo che sono semplicemente limitate dall'ego. Allo stesso modo, possiamo sempre dire che chi pensa di aver raggiunto uno stato permanente di assenza di ego si stia solo illudendo, evidenziando quelle che appaiono come evidenti manifestazioni di ego.

Sebbene questo dibattito non sia risolvibile, è utile per comprendere per quale ragione chi afferma di essere totalmente disinteressato (senza sé) deve al contempo rivendicare di essere totalmente consapevole. Molti guru e autorità spirituali negano, minimizzano o addirittura ridicolizzano l'uso e il valore della psicoterapia occidentale perché i suoi concetti sull'inconscio minano la loro autorità e il loro potere. Riconoscere che in sé stessi possono operare fattori inconsci significa non poter essere totalmente sicuri di agire in modo altruistico e disinteressato (senza sé).

Quello che chiamiamo inconscio non è solo il deposito di traumi dell'infanzia, di ricordi dimenticati, di predisposizioni genetiche e forse anche di strutture primitive, arcaiche e archetipiche. L'inconscio viene anche continuamente creato da processi selettivi che determinano il modo in cui le informazioni vengono filtrate e trasmesse agli altri. Si può parlare un inglese perfetto e sapere quando

si commettono errori senza conoscere consapevolmente le regole della grammatica inglese. Eppure, sono proprio queste regole inconse che strutturano il modo in cui parliamo e filtriamo ciò che ascoltiamo. Tutta la percezione sottende un processo selettivo per cui, in un dato istante, ci si concentra su qualcosa piuttosto che su qualcos'altro. La selezione dell'attenzione, ovvero il motivo per cui l'attenzione è rivolta a un determinato stimolo piuttosto che a un altro, non è solitamente consapevole.

A nostro avviso, uno dei filtri selettivi inconsci più potenti consiste nel tenere alla larga, negare o reprimere ciò che può causare disagio; più il disagio è forte, più è probabile che si verifichi il filtraggio. Un'area di profondo disagio per la maggior parte delle persone riguarda tutto ciò che si discosta dai loro ideali su come essere in quanto persone e dalle concezioni fondamentali che hanno di sé. È difficile persino desiderare di vedere aspetti di sé che non si apprezzano. L'autoimmagine, ovvero l'idea che una persona ha di sé, è un pilastro della personalità. La mente umana è un costruttore di immagini che usa il presente per cercare di creare il futuro a partire dal passato. Il processo selettivo che lascia entrare le informazioni che confermano l'immagine di sé, e tiene fuori quelle che la minano, è di per sé inconscio. In realtà, le stesse immagini di sé sono sistemi di filtraggio che funzionano bene solo se non si è consapevoli del processo di filtraggio in atto.

Di solito, ciò che viene represso o filtrato sono le motivazioni e i comportamenti che non rispecchiano i propri ideali. Se si attribuisce valore alla libertà altrui e si rifiuta l'idea di controllare gli altri, i propri tentativi di esercitare controllo verranno reinterpretati come diritti, doveri o atti di promozione della virtù per il bene del prossimo. In sostanza, si tratta di giustificazioni morali per l'esercizio del controllo, il che implica che il controllo sia spesso mascherato, soprattutto nelle relazioni personali. Ignorare il potere e il controllo in qualsiasi relazione è pericoloso. Questo è particolarmente vero nella relazione guru-discepolo, in cui gli ideali di altruismo e di superamento di sé rendono facile la manipolazione autoritaria, che viene camuffata.

La psicologia occidentale ha diverse teorie sulla natura e sul funzionamento dell'inconscio, ognuna delle quali enfatizza l'importanza di diversi elementi: il sesso, il potere, gli archetipi, la sicurezza, ecc. Tutte queste teorie concordano nel riconoscere l'influenza di motivazioni inconse significative sul comportamento umano. Tralasciando quale sia la teoria giusta, o più giusta, la domanda importante da porsi è la seguente: il concetto di inconscio offre una spiegazione più efficace del comportamento umano? E, in caso affermativo, è possibile essere certi che, in un dato momento, non ci siano fattori inconsci in gioco? Riteniamo che chiunque si auto-esami abbia, a un certo punto, riconosciuto di essere diventato più consapevole rispetto al passato, il che implica che in precedenza lo fosse di meno. Questa osservazione è già sufficiente a dare fondamento a una qualche concezione dell'inconscio. Inoltre, riteniamo che, poiché l'inconscio è inconscio, ipotizzare di poterlo eludere non può che renderci meno attenti al suo potere.

Le autorità spirituali che si presentano come detentrici incontestabili della verità minano i modelli occidentali relativi all'inconscio perché non possono ammettere di essere, a loro volta, in balia di quest'ultimo. Non vogliono che i loro seguaci si interrogino troppo a fondo sulle loro motivazioni. Per attirare i seguaci, i guru devono presentarsi come degli esseri illuminati, senza ego, il che richiede l'assenza di un inconscio. C'è una buona ragione per questo: per abbandonarsi totalmente a un'altra persona è essenziale credere che non sia mossa da interesse personale, e l'assenza di ego è l'unica garanzia per questo. La presenza di elementi inconsci nel guru potrebbe infatti indicare la presenza di un interesse personale non identificato o segreto, e sarebbe molto difficile nutrire una fede assoluta nei suoi insegnamenti se si sospettasse che le sue motivazioni siano influenzate da dinamiche inconse.

Un processo in gran parte inconscio, che può verificarsi in qualsiasi contesto in cui una persona aiuta un'altra, è noto come *transfert*. Questo termine descrive il trasferimento, la proiezione o l'investimento emotivo di una vecchia configurazione emotiva

irrisolta su una persona che, per caratteristiche di personalità o per posizione di vita, può facilmente evocare e incarnare queste immagini emotivamente cariche. Ad esempio, il desiderio di essere accuditi, di ricevere amore incondizionato o approvazione tende a essere facilmente trasferito su chiunque venga percepito come capace di facilitare una maggiore realizzazione o pienezza personale.

Il controtransfert si verifica invece quando l'insegnante, il terapeuta o più generalmente chi fornisce assistenza si immedesima inconsciamente nel transfert degli altri. L'approccio assistenziale, presupponendo di sapere cosa è meglio per l'altro, massimizza sia il transfert che il controtransfert. I bravi terapeuti sanno che i loro clienti trasferiscono su di loro questioni emotive irrisolte, in particolare legate ai genitori e all'autorità. I guru, così come i terapeuti, si fanno generalmente carico di queste proiezioni genitoriali, data la natura del loro ruolo di aiutanti. Un obiettivo primario della terapia è aiutare i clienti a liberarsi dal loro bisogno di trasferire le loro questioni irrisolte su altre persone. Questo bisogno rende le persone particolarmente inclini al controllo autoritario. I bravi terapeuti cercano pertanto di essere molto consapevoli dei meccanismi legati al transfert e al modo in cui li gestiscono.

A causa della natura della loro relazione, che richiede una resa totale, i guru fanno esattamente il contrario. Coltivano e premiano il transfert, perché un'autorità di tipo parentale è alla base del potere del guru sui discepoli. Il potere di dare un nome, di organizzare matrimoni e di dettare doveri e comportamenti, è l'espressione massima dell'autorità genitoriale, soprattutto nelle società tradizionali come quelle orientali. Dare a qualcuno il potere di darvi un nome o di sposarvi significa accettare profondamente il suo ruolo di genitore nel definire chi siete. La motivazione dichiarata è il desiderio di spezzare i legami con il passato per rinascere come persone "nuove". Tuttavia, una ragione più profonda è che questo processo permette al guru di diventare il fulcro della vita emotiva del discepolo, facilitandone così la sottomissione.

Non è così semplice voltare le spalle al proprio passato. Le

inclinazioni e gli schemi legati all'autorità, infatti, non scompaiono, ma vengono semplicemente trasferiti a una nuova figura di riferimento. C'è, naturalmente, la speranza che il guru rappresenti il genitore perfetto o idealizzato che si è sempre desiderato, una fonte autentica di amore incondizionato. Tuttavia, questo presunto amore incondizionato è, di fatto, condizionato alla sottomissione al guru e all'accettazione della sua autorità. Un transfert così radicato, trasformato in uno stile di vita, mantiene il cliente, lo studente o il discepolo in una condizione di dipendenza emotiva, impedendogli di maturare pienamente. In sostanza, lo mantiene in uno stato infantile.

L'ideale rinunciatario dell'altruismo aumenta l'inconsapevolezza, reprimendo e mascherando le motivazioni personali che stanno alla base delle nostre azioni. La glorificazione orientale della resa, del distacco e dell'altruismo disinteressato, nasconde gli attaccamenti e le dinamiche inconsce alla base della relazione guru-discepolo. I discepoli sono legati all'aspettativa che il guru realizzi le loro proiezioni idealizzate, mentre il guru è legato al potere che deriva dalla loro soddisfazione. Quando i discepoli diventano a loro volta guru, spesso non sono preparati a gestire il potere che acquisiscono e finiscono per replicare semplicemente i modelli appresi dal loro maestro. Affrontare consapevolmente il potere significa proteggersi dalla sua corruzione anziché negare la propria coruttibilità. Gli standard di purezza richiesti per il ruolo di guru implicano inevitabilmente una repressione inconscia e dei meccanismi di filtraggio che favoriscono l'autoinganno e l'ipocrisia riguardo ai propri interessi personali.

Chi nega di avere un inconscio interrompe un processo essenziale di consapevolezza che richiede di prestare molta attenzione al funzionamento dei propri meccanismi di filtraggio. Questa negazione può solo accrescere il potere dell'inconscio. Dal momento che un'autorità spirituale non può competere adeguatamente se riconosce la propria fallibilità, i guru si trovano generalmente di fronte a un dilemma: se negano l'inconscio, cadono in una maggiore inconsapevolezza; se invece ne riconoscono l'esistenza, non possono più proclamarsi infallibili.

Le trappole dell'essere un guru

Il rischio di essere sopraffatti dalle immagini imposte dal ruolo di guru è particolarmente alto per chi lo incarna. Questo comporta anche il grave pericolo dell'isolamento emotivo. La letteratura della spiritualità orientale è ricca di avvertimenti sui pericoli del cammino spirituale, e queste preoccupazioni sono più che fondate. Ironia della sorte, a contribuire a questi pericoli è l'idea comune ed errata che più si va avanti nel "cammino", meno si rischia di soccombere alle tentazioni, fino ad arrivare alla piena realizzazione, quando non si sarebbe più soggetti ad alcun meccanismo di autoinganno. Ma in realtà è più spesso vero il contrario, poiché avanzando le tentazioni diventano sempre più insidiose, potenti e difficili da contrastare. La capacità di vedere più in profondità non garantisce che la mente non possa, nel frattempo, affinare anche la propria abilità nell'ingannare sé stessa. Inoltre, quando una persona viene considerata come "arrivata", il rischio di autoinganno diventa significativamente più alto rispetto a qualsiasi altro contesto.

Il cuore della trappola suprema risiede nella costruzione e nell'attaccamento a un'immagine di sé come se si fosse raggiunto uno stato in cui l'autoinganno non fosse più possibile. Questa è la forma più subdola di illusione, un vero e proprio terreno fertile per l'ipocrisia e l'inganno. Genera un sistema a prova di feedback in cui il guru ha sempre bisogno di avere ragione e, di conseguenza, non può più aprirsi alla possibilità di riconoscere i propri errori; possibilità che è all'origine stessa dell'apprendimento.

Quando le persone si presentano come libere dall'illusione – quindi non più soggette all'ego, agli errori, alle soggettività, all'inconscio o alla creazione di sistemi illusori autocelebrativi – cosa stanno realmente affermando? Stanno forse dicendo di non essere mai state illuse? O solo che in questo preciso momento non si stanno illudendo? Oppure stanno affermando di essere ormai immuni

all'illusione, come se non potessero mai più caderci?

Affinché l'affermazione della libertà dall'autoillusione abbia una qualche forza, deve estendersi anche al futuro. Chi andrebbe da un guru che dicesse: "Ora sono libero dall'autoinganno, ma domani potrei non esserlo più"? Per quanto prove ed evidenze possano mettere in discussione questa posizione di certezza inconfutabile, si potrà sempre affermare che un'entità depositaria di una conoscenza così elevata è al di là delle prove e dei giudizi della gente comune. Indipendentemente dal fatto che sia realmente possibile essere al di là dell'autoinganno, presentarsi agli altri in questo modo crea inevitabilmente un modello specifico di interazione. Se una persona crede che un'altra sia così realizzata, si genera automaticamente un timore reverenziale, ma anche la convinzione che essa "sappia meglio degli altri". Ma perché un essere pienamente realizzato dovrebbe voler rendere gli altri dipendenti dalla sua saggezza, anziché aiutarli a sviluppare la propria? Che qualcuno possa realmente raggiungere questo stato è una questione aperta; ciò che dovrebbe però essere chiaro a tutti è che un simile approccio ha una natura intrinsecamente autoritaria.

Proiettare la certezza di essere in un certo modo, ad esempio liberi dall'illusione, non solo nel presente, ma anche in futuro, significa costruire un'immagine di sé che ha il desiderio e il bisogno di credere (o di far credere agli altri) di essere effettivamente così. L'idea del guru come immune dall'autoillusione ostacola la vera consapevolezza, tanto per lui quanto per i discepoli. Un aspetto cruciale dell'autoconsapevolezza è, infatti, la capacità di riconoscere quando ci si sta raccontando bugie, ovvero quando si sceglie di vedere solo ciò che si vuole vedere.

Supponiamo che una persona abbia toccato qualcosa che potrebbe essere definito come una realtà fondamentale o universale (o perlomeno un livello di comprensione più profondo rispetto a quello sperimentato in precedenza). Questo potrebbe aver permesso di superare il velo delle precedenti illusioni e dei corrispondenti meccanismi di autoinganno. In quel momento, la chiarezza può

apparire così intensa da far sembrare improbabile, se non impossibile, ricadere nell'illusione, quantomeno non nella stessa forma. Tuttavia, qualsiasi proiezione nel futuro si basa inevitabilmente su immagini costruite a partire dal passato; più queste sono assolute, più si tenderà a ignorare ciò che le mette in discussione. Questo è, senza dubbio, uno dei rischi professionali più insidiosi del mestiere del guru.

La mente umana tende a costruire un universo con sé stessa al centro. È da qui che nasce, in parte, la soggettività. Essere sani di mente significa riconoscere che questa tendenza non è esclusiva, ma condivisa da tutti. Essere sani di mente significa anche avere la capacità di cambiare, imparando dagli errori e restando aperti al confronto con le nuove informazioni (sfruttando i meccanismi di feedback). L'idea che una mente possa detenere il monopolio della verità genera un isolamento straordinario che può facilmente portare a un deterioramento della salute fisica o mentale. Per questo motivo, l'isolamento emotivo rappresenta un altro grande pericolo per i guru.

Il legame emotivo è indubbiamente necessario per la salute mentale e gioca un ruolo significativo anche nel mantenimento di quella fisica. La medicina psicosomatica ha scoperto che molti disturbi fisici e psicologici trovano origine nell'alienazione. Il guru offre agli altri una via di fuga dall'alienazione attraverso il rapido legame che si crea entrando a far parte del suo gruppo. Tuttavia, ironicamente, questo stesso processo finisce per generare in lui una forma estrema di alienazione. Non sorprende, dunque, che molti guru manifestino comportamenti autodistruttivi, dall'alcolismo alle ulcere. Questo non avviene perché stanno assumendo su di sé il karma dei loro seguaci o del mondo (una tipica razionalizzazione). Piuttosto, partecipano a quell'attività molto umana che consiste nel somatizzare i propri conflitti. Un guru si è addirittura alienato al punto da sviluppare un'allergia alle persone. Per essere ammessi alla sua presenza, tutti dovevano sottoporsi a un rito di purificazione estrema.

Essere un "conoscitore", al contrario di un cercatore, è parte

integrante dell'essere un guru. Ciò implica una divisione fondamentale tra il guru e gli altri. Il guru, infatti, afferma: "Io sono qui e tu sei lì; non solo posso aiutarti a passare da qui a lì, ma sono qui proprio per questo". Essere diversi (o meglio, essere percepiti come diversi) è il fulcro del potere di un guru. Le dinamiche di dominio e sottomissione sono spesso cariche di emozioni intense. Se questi elementi costituiscono la colla che tiene insieme il legame tra guru e discepoli, va però notato che tale legame non è di natura personale. Guru e discepoli hanno bisogno l'uno dell'altro, ma in quanto ruoli, non come individui, il che rende il vero legame umano quasi impossibile. I guru devono quindi cercare stimoli che vadano oltre l'intimità autentica. I più comuni sono l'adulazione, la ricchezza materiale, il sesso distaccato, privo di coinvolgimento emotivo, e il potere.

Inoltre, i guru non possono avere alcun legame reale con altri presunti "superuomini" (altri guru) a causa della competizione intrinseca che li contraddistingue. Anni fa, quando iniziammo a interessarci per la prima volta ai guru e ai concetti orientali come l'illuminazione, ci parve strano che tutti questi presunti esseri illuminati non cercassero la compagnia reciproca. Tra di loro avrebbero potuto trovare una comprensione profonda e autentica e una tregua dal continuo confronto con menti ritenute di livello inferiore. Ma poiché i discepoli vedono il proprio guru come un veicolo per la loro salvezza, devono poter credere che sia lui il migliore. Di conseguenza, quando avviene un incontro tra guru (evento raro), è sempre carico di significati profondi, poiché i discepoli osservano con grande attenzione per capire chi ne esce vincitore. Anche i gesti più semplici, come chi va a trovare chi, assumono implicazioni legate al dominio e al potere. In realtà, i guru non "frequentano" abitualmente i loro pari, perché la struttura stessa del loro ruolo lo rende quasi impossibile. Di conseguenza, persino l'intimità con i propri pari, coloro che potrebbero comprenderli davvero, è loro preclusa.

Narcisismo e adulazione

Una persona può sperimentare un senso di connessione che appare eterno, fondendosi completamente con esso in quell'istante. Questa esperienza, per mancanza di un termine migliore, è detta "mistica" e, come testimoniano coloro che l'hanno vissuta, non può essere descritta a parole. Tuttavia, ciò non impedisce alla mente umana di tentare di incasellare quel ricordo in una qualche cornice concettuale. Le esperienze che "sconvolgono la mente" delle persone (ossia quelle che infrangono temporaneamente i suoi confini e le strutture di integrazione) non creano realmente una tabula rasa, vengono semplicemente integrate in qualche struttura mentale. O si possiede già una struttura mentale in grado di elaborarle, o si cerca una nuova struttura capace di farlo. A questo proposito, le tradizioni orientali hanno dedicato maggiore attenzione alla formulazione di visioni del mondo (*worldviews*) capaci di integrare anche le esperienze mistiche.

È naturale e comprensibile desiderare di condividere con gli altri la meraviglia di queste esperienze. Il problema sorge quando chi non le ha vissute tende a riservare un trattamento speciale o a mostrare deferenza verso coloro che le hanno sperimentate. È difficile non provare piacere per questo trattamento speciale e, di conseguenza, evitare di rafforzare, anche in modo sottile, l'immagine di unicità che gli altri proiettano, soprattutto quando ciò li rende più inclini ad ascoltare. I guru possono così giustificarsi dicendo che usano l'adorazione come strumento per aiutare le persone a imparare, crescere e liberarsi. Purtroppo, la dinamica relazionale tipica dell'adorazione prevede di mettere su un piedistallo qualcuno che appare essenzialmente diverso e superiore a sé. L'adorazione crea un "altro" e, per mantenere viva l'adorazione, il guru deve continuamente rafforzare l'immagine della propria differenza e superiorità.

Dato che l'adulazione è parte integrante del rapporto guru-

discepolo, un'altra trappola per un guru è il narcisismo. La definizione popolare di narcisismo è quella di essere eccessivamente innamorati di sé stessi. Secondo la psicoanalisi, si tratta invece di uno sviluppo che si è arrestato allo stadio infantile dell'autoerotismo. In sostanza, significa considerare sé stessi come il proprio oggetto sessuale primario. Questa prospettiva interpreta il narcisismo come una patologia che si origina principalmente nell'infanzia.

Piuttosto che collocare l'origine del narcisismo nell'infanzia di una persona, dalla nostra prospettiva va considerato come un'amplificazione di una normale tendenza umana: quella di sentirsi stimolati quando qualcuno è attratto da noi. Naturalmente, questo può accadere e accade a tutti. Diventa patologico solo quando è l'unico modo che abbiamo per provare piacere. Ciò significa che ci si sente davvero vivi solo quando si è al centro dell'attenzione altrui. I narcisisti sono spesso molto carismatici, poiché il loro potere deriva dall'attrazione che esercitano sugli altri; sono estremamente seduttivi e abili nel catturare l'attenzione. Le loro antenne sono sempre sintonizzate per percepire quando qualcuno è interessato o attratto da loro. Quando l'obiettivo principale è essere al centro dell'attenzione altrui, gli ammiratori adoranti finiscono per diventare facilmente intercambiabili. I narcisisti estremi hanno bisogno di essere adorati, ma non sono capaci di adorare; non provano alcuna passione profonda e autentica. Il narcisismo crea una forma di passione "parassitaria", che si nutre della passione altrui verso sé. Di conseguenza, per i narcisisti l'adorazione non è mai sufficiente; ne desiderano sempre di più.

Alla maggior parte delle persone piace sentirsi speciali. Si può anche provare disagio al riguardo o non apprezzarlo, ma questa è un'altra questione. L'adorazione, la forma più estrema di trattamento speciale, possiede un potere seduttivo che può generare una dipendenza dalla quale è difficile liberarsi. Essere al centro di un'attenzione così intensa genera un'eccitazione profonda in chiunque la riceva. Che si tratti di un guru o di una rockstar, questa esperienza può risultare più potente della più forte delle droghe,

rappresentando una delle seduzioni più irresistibili del potere.

Le persone di successo, le rockstar, i leader carismatici di ogni tipo, sperimentano un'intensità di adorazione che va oltre la comprensione della maggior parte delle persone. Questo può far sembrare le relazioni ordinarie davvero insignificanti al confronto. Essere il destinatario di tale adorazione e devozione crea una forte dipendenza. In questo contesto, il termine "dipendenza" è usato in senso ampio, per indicare un bisogno meccanico e costante di ammirazione, fino a farla diventare il fulcro della propria vita. Anche per chi la offre, l'adorazione scatena emozioni potenti e può essere facilmente scambiata per amore. Quindi, crea dipendenza anche in chi la esprime, essendo una facile scorciatoia per provare sentimenti di passione. Poiché l'adorazione dipende interamente dall'immagine, basta che questa si incrini perché svanisca, rivelando così l'assenza di autentiche attenzioni amorevoli per l'altro.

Secondo la teoria psicoanalitica, l'adorazione è l'esperienza emotiva più desiderata dal narcisista. Quale professione, dunque, potrebbe essere più adatta a un narcisista se non quella di guru? I narcisisti possono diventare guru perché desiderano essere adorati e ammirati, ma allo stesso tempo un'adorazione estrema può indurre le persone a sviluppare tratti narcisistici. Non vi è dubbio che le esperienze vissute nell'infanzia possano favorire l'emergere del narcisismo come modalità relazionale predominante. Questo vale anche per chi nasce con una bellezza straordinaria. Naturalmente, oltre all'adorazione eccessiva, anche la mancanza di risposte empatiche nell'infanzia può rendere una persona più incline al narcisismo. Tuttavia, anche al di fuori dell'infanzia, un'adorazione intensa e prolungata è di per sé sufficiente a favorire lo sviluppo del narcisismo, poiché crea dipendenza e offre un accesso immediato al potere. Per un guru, l'adorazione e il potere sono strettamente legati, poiché la resa dei discepoli è la fonte ultima del suo potere, e l'adorazione è il prerequisito per ottenerla. Un guru viene fatto sentire dai suoi discepoli come il centro dell'universo ed è difficile non "innamorarsi" di un'immagine di sé così esaltata.

Inganno e Corruzione

Alcune persone sembrano incarnare alla perfezione il ruolo di autorità spirituale. Dopotutto, essere più interessati al potere e alla posizione che alla verità e alla crescita significa essere perfettamente in linea con i valori reali (non professati) di gran parte del mondo in cui viviamo, e delle sue istituzioni. Un'altra ironia è che, sebbene i guru predichino il distacco e i cercatori si rivolgano a loro per impararlo, i guru sviluppano un profondo attaccamento al potere e ai privilegi della loro autorevole posizione. Ma poiché il loro potere si fonda sull'apparire i più distaccati e i meno egoisti tra gli individui, i guru, consapevolmente o meno, si mostrano inclini all'inganno.

Se il messaggio del guru sulla sua totale libertà da ogni interesse personale è falso, possiamo davvero affermare che ne sia consapevole? È certamente possibile che il guru stesso ci creda, soprattutto perché il suo ruolo richiede di conciliare distacco e opulenza. In questo contesto, diventa facile convincersi di non avere bisogno di nulla e di nessuno. (Dopotutto, le credenze e l'interesse personale vanno spesso di pari passo). Inoltre, coloro che dissimulano e mentono per guadagnarsi la fiducia degli altri tendono a giustificare le proprie azioni, ritenendo che, in ultima analisi, servano al bene di tutti, e solo incidentalmente anche al proprio.

Ciò mette in luce un altro grande pericolo nell'assumere il ruolo di autorità spirituale: in questo contesto, nulla protegge dalle corruzioni del potere, poiché l'idea stessa di corruzione è un tabù. Negare che l'interesse personale possa essere presente o operante in un guru non fa che amplificarne gli effetti. Mascherare l'interesse personale dietro ideali elevati è una pratica diffusa, ma quando ciò si fonde con immagini di purezza, la corruzione è garantita. La miriade di scandali legati al sesso, al denaro e al potere che hanno macchiato tanti guru non è quindi sorprendente, data la corruttibilità insita nel ruolo stesso. Nel mondo della politica, dove le derive corruttive del potere sono ben note, si ribadisce spesso la necessità di una vigilanza

costante per preservare la libertà. Tuttavia, le dinamiche autoritarie nelle relazioni umane indeboliscono questa vigilanza, e i partiti politici, spesso senza rendersene conto, finiscono per avere un interesse nel preservare il potere indiscusso del proprio leader. In ambito spirituale, il potere assume una forma così assoluta da poter facilmente degenerare in eccessi estremi.

Ci sono pochi ruoli, se non nessuno, in cui si ha la possibilità di esercitare un potere personale paragonabile a quello di un guru. Se gli esseri umani credono che un leader possa salvarli, lo obbediranno e lo seguiranno ovunque; possono allora arrivare a eseguire qualsiasi ordine, persino uccidere altri o sé stessi. I discepoli, col tempo, possono perdere la fiducia in un guru, e spesso questo accade. Ma è molto più difficile che un guru si disilluda di sé stesso. Un guru può sempre razionalizzare le proprie azioni, per quanto sbagliate o perfino meschine, e trovare qualcuno disposto a sostenerlo e a idolatrarlo. Il ruolo del guru rende dunque estremamente difficile sfuggire alle trappole del potere, la più pericolosa delle quali è la perdita della propria umanità.

Ritrovare la fiducia in sé stessi

Molte persone che si affidano a gruppi autoritari e, una volta disilluse, se ne allontanano, finiscono per sviluppare una profonda sfiducia in sé stesse. Per arrendersi a un'autorità esterna è necessario che sia già presente una certa sfiducia in sé stessi. Questo include il non credere di poter ottenere in autonomia “quella cosa” che si desidera, qualunque essa sia. Ironia della sorte, le persone tendono a fidarsi implicitamente della propria capacità di riconoscere l'autorità che le guiderà verso ciò che desiderano. Tuttavia, proprio perché la paura e il desiderio ci rendono facilmente manipolabili, è questo l'aspetto di cui dovremmo diffidare di più.

Più ci si abbandona a una struttura autoritaria, più diventa difficile distaccarsene, poiché la propria identità si intreccia sempre più con quel contesto, dalle emozioni alle credenze, dalle immagini alla visione del mondo, fino alle relazioni. Di fatto, il gruppo, con la sua figura di autorità al centro, diventa il fulcro di ogni significato, intimità e persino delle prospettive future. Per chi si trova ai piani alti dell'organizzazione, o nella cerchia ristretta, è ancora più difficile sganciarsi. La maggior parte di queste persone ha infatti raggiunto un potere e una sensazione di unicità superiori a qualsiasi esperienza precedente o a ciò che, individualmente, avrebbero potuto ottenere da soli. Inoltre, ciascuno di loro diventa, a sua volta, una piccola autorità per chi si trova più in basso nella gerarchia.

Lasciare un gruppo dopo essersi completamente abbandonati ad esso può spesso far riaffiorare le stesse confusioni e i bisogni che, inizialmente, lo avevano reso così attraente. Inoltre, può emergere un'altra forma di dubbio, a volte paralizzante, sulle proprie capacità di trovare una via d'uscita dalla confusione. Il proprio senso della realtà diventa fragile, perché molte cose in cui si credeva ora appaiono l'opposto di ciò che sembravano. Ciò che un tempo sembrava giusto e buono, ora appare sbagliato e malevolo. L'amore incondizionato

del guru, apparentemente disinteressato, era in realtà solo una ricerca di potere assoluto; il suo altruismo era egomania mascherata; la sua purezza era corrotta. A questo punto, le domande più pressanti che affollano la mente sono: “Come ho potuto lasciarmi ingannare a tal punto?”. “Come posso ora fidarmi della mia capacità di distinguere ciò che è reale o giusto per me?”. Lasciare il gruppo diventa ancora più difficile perché, almeno inizialmente, questa scelta raramente porta sollievo. Al contrario, si sperimentano sconcerto, una miscela di rabbia e depressione, oltre a profondi sensi di colpa.

La paura è una componente fondamentale che spinge molte persone a rimanere in questi gruppi: non solo la paura di ritrovarsi di nuovo alle prese con le incertezze dell'essere da soli, ma anche una paura più profonda di essere sopraffatti e di non potersi più fidare del proprio giudizio. Questo si ripercuote anche sulla fiducia negli altri, perché la sfiducia nelle proprie convinzioni di base spesso genera un cinismo generalizzato. La posta in gioco, nel credere o non credere nell'autorità del guru, è quindi molto alta. La paura dei seguaci di ritornare a una vita che potrebbe essere anche peggiore di quella precedente conferisce al guru un potere aggiuntivo su di loro. Questa paura ricorda quella di un tossicodipendente che teme di tornare a una vita monotona e priva di stimoli, dalla quale le sostanze offrivano un'apparente via di fuga. La dipendenza da un gruppo autoritario presenta molte analogie con la tossicodipendenza.

Lasciare un gruppo di questo tipo genera una crisi che va oltre l'identità, mettendo in discussione anche la fiducia nelle proprie emozioni più profonde e nelle percezioni fondamentali di sé, degli altri e del mondo. Inoltre, si dubita della saggezza stessa di permettersi di seguire le proprie passioni. Se in passato la passione per una causa era segno di autenticità, ora non c'è più alcuna certezza nemmeno in questo. Il mondo dell'ex discepolo si è capovolto: ciò che il guru e il gruppo presentavano come amore incondizionato si è rivelato dipendere interamente dalla sottomissione alla loro autorità; il guru senza ego si è rivelato essere solo un manipolatore, nemmeno tanto raffinato, in cerca di potere. Per le persone che si sono

completamente arrese a un guru e che hanno così vissuto una passione più intensa di quanto abbiano mai sperimentato prima, vedere che “il re è nudo” può essere devastante. Non c’è quindi da stupirsi se queste oppongono un’enorme resistenza a tutto ciò che le porta a mettere in dubbio l’autorità in cui credono.

Sottomettersi a un’autorità porta facilmente a sottovalutare o giustificare ciò che, in altre circostanze, verrebbe considerato immorale. Ancora più inquietante è il fatto di potersi trovare a fare, o a voler fare agli altri, cose molto spiacevoli. Alcuni ex membri della setta ammisero con vergogna e imbarazzo che avrebbero persino ucciso se il loro leader lo avesse ordinato. Dopo aver vissuto in prima persona la propria vulnerabilità all’autoinganno e l’influenza profonda esercitata su di loro da un’altra persona, non sorprende che molti, una volta usciti dal gruppo, sviluppino un timore sia di sé stessi che del mondo in generale. Hanno visto persone disposte a seguire ciecamente le direttive del leader, a qualunque costo; quindi, si rendono conto che gli esseri umani sono in grado di fare quasi ogni cosa, il che rende il mondo un posto ancora più inquietante.

Spesso gli ex membri di una setta si descrivono come paralizzati, a volte anche a distanza di dieci o più anni. Ciò che viene colpito è la capacità di fidarsi di sé stessi, che una volta persa è difficile da riconquistare. Questa è la grande sfida che devono affrontare coloro che lasciano i gruppi autoritari. Di solito, si cerca di superarla con la determinazione a non farsi più ingannare. Tuttavia, questo atteggiamento può portare a sviluppare posture difensive che rischiano di rendere la persona cinica e chiusa. Alla base di questo cinismo c’è la paura di impegnarsi e di aprirsi, due cose che in passato hanno causato sofferenze notevoli. Dietro alla maggior parte dei cinici si nasconde un idealista disilluso. Questa postura protettiva può certamente rendere le persone più funzionali, ma le rende altresì guardinghe, rigide, emotivamente scollegate e vulnerabili alla depressione, a causa dell’importante accumulo di paura e di rabbia. Di solito, la depressione si annida dietro tutte queste emozioni.

È difficile stabilire una connessione profonda con il mondo

quando si ha paura di essere raggirati, ingannati o di seguire le proprie passioni. Questa sfiducia può influire anche sulla sfera emotiva personale. In alcuni casi, le persone hanno paura di lasciarsi coinvolgere in una vera intimità. La disillusione riguardo alla natura dell'abbandono e della passione può limitare la capacità di amare, poiché ciò che un tempo sembrava amore si è rivelato solo un'illusione, una menzogna. Proteggersi dall'aprirsi agli altri e dall'instaurare legami profondi spesso porta gli ex membri di una setta ad erigere barriere e limiti ancora più rigidi rispetto a quelli che avevano prima della loro esperienza nel gruppo.

La vera guarigione deve necessariamente passare attraverso la ricostruzione della fiducia in sé stessi. Questo non è un compito facile, perché l'aver vissuto un'esperienza settaria tende a erodere la fiducia in sé stessi, lasciando pochi appigli per recuperarla. Certo, l'amore o la cura di un'altra persona potrebbero riuscire a dissolvere i dubbi più profondi, favorendo un'apertura e un certo grado di fiducia. Tuttavia, affidarsi a qualcuno non equivale necessariamente a superare la paura di restare vulnerabili al fascino di individui carismatici, gruppi, cause o qualsiasi altra forma di coinvolgimento. Si può continuare, in fondo, ad avere paura di sé stessi.

La forma più estrema di controllo mentale si verifica quando ci si fida completamente di un'autorità che diventa il centro della propria identità. Purtroppo, la società e i genitori, fin dall'infanzia, trasmettono in modo subdolo il messaggio che gli altri sanno sempre cosa è meglio per noi. Molte persone sono profondamente condizionate ad aspettarsi e sperare che un potere esterno, una persona o una realtà al di fuori di sé possa risolvere i loro problemi. Lasciar cadere questa aspettativa o il desiderio ad essa associato è difficile, soprattutto perché ciò significa rimanere soli con i propri limiti. Ma superare la grande delusione che non esista un'autorità ultima che sappia cosa sia meglio per noi può permettere di accogliere ciò che gli altri hanno da offrire, senza il timore di esserne soggiogati. La capacità stessa di fare questo, però, è legata alla fiducia in sé stessi. La fiducia in sé stessi dà vita a un circolo virtuoso: più si è disposti a

fidarsi di sé, più la fiducia si rafforza; allo stesso modo, i dubbi su sé stessi danno origine a un circolo vizioso: più si dubita e più i dubbi si rafforzano. Una volta che una persona è stata ferita e paralizzata al punto da vedere compromessa la propria fiducia in sé stessa, la vera domanda diventa: come può ritrovare la strada per ricostruirla?

La vera guarigione può essere accelerata dalla comprensione dei meccanismi profondi alla base di quanto accaduto e delle dinamiche autoritarie in generale. In questo modo, le persone possono acquisire maggiore sicurezza ed evitare di farsi nuovamente coinvolgere. Parte del processo di crescita consiste nel realizzare che nessuno può sapere con certezza cosa sia appropriato per un'altra persona. Rimanendo i giudici ultimi di ciò che è giusto per sé, si può accogliere e integrare ciò che gli altri offrono senza timore di cadere nella dipendenza.

Uno dei motivi che ci ha spinto a scrivere questo libro è la nostra convinzione che una comprensione più profonda delle dinamiche e della pervasività dell'autoritarismo possa rendere le persone meno inclini a subirne le conseguenze. Questo implica sviluppare una maggiore consapevolezza, perché esiste una correlazione significativa tra fiducia in sé stessi e consapevolezza. Le persone che sono entrate a far parte di una setta hanno alimentato grandi illusioni che poi si sono rivelate infondate; coloro che invece ne sono usciti hanno vissuto un'esperienza di disillusione, ma non hanno sempre compreso o integrato pienamente ciò che è realmente accaduto. L'autoinganno, in varia misura, fa parte della condizione umana, ma la consapevolezza della facilità con cui la paura, il bisogno e il desiderio possono essere manipolati accresce l'intelligenza critica.

La disillusione in sé non è il vero problema. La consapevolezza implica il superamento delle illusioni, il che, ovviamente, significa disilludersi. Spesso, però, il vero ostacolo è restare ancorati alle emozioni o al significato che quelle illusioni alimentavano, vivendo il loro abbandono come una perdita anziché come una liberazione. Realizzare che tutte le nostre belle sensazioni si fondavano su un'illusione può essere un boccone amaro da digerire all'inizio. Anche se la cura e la condivisione in un contesto autoritario si sono

rivelate meccaniche ed effimere, quelle autentiche restano un aspetto essenziale della vita. L'illusione non stava nella necessità di connessione, ma nel credere che una resa cieca e un'intimità istantanea potessero essere davvero autentiche.

Parte della consapevolezza di sé consiste anche nel riconoscere il veleno e l'isolamento che derivano da un atteggiamento difensivo. La vocina interiore che mette in guardia dal fidarsi degli altri è molto insidiosa. È la stessa che si manifesta dopo una profonda ferita in una relazione amorosa, con lo scopo di assicurare che "questo non accadrà mai più." Tuttavia, cercare rigidamente di proteggersi da ulteriori ferite e delusioni non solo chiude la porta alla passione, ma anche alla possibilità di vivere senza paura di sé stessi. La paura è che, senza un ferreo autocontrollo, si possa nuovamente cadere vittima di manipolazioni e inganni. Ma questo controllo porta conflitto e divisione interiore, perché qualcosa di fondamentale viene negato. Una persona integra è una persona aperta all'amore, il che significa accettare il rischio di essere nuovamente ingannata o ferita.

Se abbiamo veramente superato la *dis*-illusione riguardo alle relazioni autoritarie (nel senso di aver perso le nostre illusioni, anziché aver vissuto una semplice delusione) la probabilità di ricadere nelle stesse trappole o di scivolare nel cinismo si riduce significativamente. Il cinismo, infatti, indica che le illusioni non sono state completamente superate, ma che si continua a incolpare gli altri o il mondo per essere stati traditi. Spesso, ciò a cui ci si aggrappa sono gli ideali che mascherano l'autoritarismo, dopo aver perso fiducia in una figura specifica. È per questo che le persone si sentono vulnerabili e faticano a fidarsi di sé stesse: finché conservano degli ideali irrealizzabili, restano manipolabili. L'illusione risiede negli ideali stessi, non nell'incapacità nostra o altrui di esserne all'altezza. Lasciare andare le illusioni significa proprio questo: lasciar andare tutto, comprese le emozioni e le aspettative che esse e la loro perdita suscitano. Solo allora si può essere aperti a un amore autentico, non illusorio.

Nota: Traduzione a cura di Massimiliano Sassoli de Bianchi.

AUTO RICERCA

Smascherare l'autoritarismo mentale rafforza la democrazia

Diana Alstad

Numero 30

Anno 2025

Pagine 103-106

 LAB

Una democrazia può essere democratica solo quanto lo sono le menti dei suoi cittadini. La democrazia moderna, ancora in una fase embrionale, è minacciata sia dall'interno che dall'esterno da varie forme di autoritarismo. Le dittature fondate sulla paura e sulla violenza rappresentano solo la punta dell'iceberg. In tutto il mondo è in atto uno scontro tra valori democratici e autoritari, tanto nei paesi considerati democratici quanto in quelli che aspirano alla democrazia. Queste "guerre sulla morale" contrappongono chi difende tradizioni autoritarie ritenute intoccabili e chi esplora nuove soluzioni, strategie e forme di interazione, oggi più che mai necessarie. La battaglia per impadronirsi della mente delle persone è lo scontro centrale che oggi ha luogo sul pianeta e il suo esito potrebbe determinare il futuro stesso dell'umanità.

Smascherare l'autoritarismo in ambiti inaspettati e non esaminati può aiutare a proteggere, rafforzare e riparare le democrazie. Sotto l'autoritarismo visibile nella politica, nelle aziende e nelle personalità, si cela una forma di autoritarismo più insidiosa, radicata e pervasiva, antica quanto la civiltà stessa. Questo virus sociale dell'*autoritarismo mentale* rimane nascosto, radicandosi profondamente nei valori, nelle credenze, nelle religioni e nelle strutture sociali. Permea la mente della maggior parte delle persone in forme e intensità diverse.

Di conseguenza, fin dalla loro nascita, le democrazie hanno dovuto confrontarsi con modalità e inclinazioni autoritarie profondamente radicate, ereditate da millenni di gerarchia politica e religiosa. I problemi fondamentali, sia personali che globali, affondano le radici in presupposti autoritari talmente consolidati da essere percepiti come naturali, diventando parte integrante del nostro modo di pensare. Oggi, questa realtà è un fattore chiave della polarizzazione culturale, dell'estremismo, della disgregazione morale, della disfunzione e della paralisi politica.

Sebbene storicamente l'autoritarismo sia stato il collante che ha tenuto assieme gli ordini sociali, esso è diventato la causa principale dell'attuale disintegrazione sociale. Le concezioni del mondo e le

morali autoritarie sono orientate alla protezione dello status quo e delle strutture di potere, soffocando le nuove informazioni e i relativi processi di feedback. Per questo motivo non sono in grado di affrontare le sfide senza precedenti poste dalla globalizzazione e dal nostro avanzamento tecnologico. Smascherando l'autoritarismo nascosto, si può però eliminare un ostacolo profondo che frena lo sviluppo di democrazie più sane e l'adozione di approcci più intelligenti alla risoluzione dei problemi.

Il nostro mondo, caratterizzato da un cambiamento in rapida accelerazione, richiede soluzioni basate sul feedback, anziché soluzioni autoritarie dettate dalla tradizione.

In un mondo in rapida accelerazione, le soluzioni devono basarsi sui meccanismi di feedback, piuttosto che su rigidi modelli autoritari imposti dalla tradizione. “Come determinare cosa è giusto e su quali basi” deve essere parte di un dialogo continuativo. In passato, il tempo ha sempre favorito il nuovo, che alla fine è riuscito a prevalere. Oggi, però, con il cambiamento climatico che impone un inesorabile conto alla rovescia ecologico planetario, le forze del passato possono prevalere sul nuovo semplicemente bloccando i cambiamenti sociali necessari, con la conseguenza che alla fine tutti ne pagheranno il prezzo.

Noi esseri umani siamo animali sociali in evoluzione, con aspetti sia egoistici che altruistici, sia individualistici che sociali. Perciò, affinché una morale sia valida, deve tenere conto di questa nostra natura complessa, riconoscendo la realtà, la funzione e il valore di entrambi questi aspetti. Le moralità autoritarie che fanno del sacrificio di sé l'epitome della virtù, e considerano l'egoismo il male da combattere, sono distruttive in quanto contrarie alla vera natura umana. Rinunciare all'interesse personale è impossibile, in quanto l'interesse personale è una parte fondamentale e necessaria dell'essere umano e della vita tutta. L'interazione tra interesse personale, attenzione verso gli altri e bene comune è anch'essa parte integrante della democrazia e deve diventare una componente consapevole di un dialogo continuo.

Inculcare degli ideali invivibili di altruismo (come cercano di fare le religioni) erode la fiducia in sé stessi, instillando senso di inadeguatezza, paura e senso di colpa. Questo, a sua volta, indebolisce la democrazia, rendendo le persone più vulnerabili al controllo e alla manipolazione. La sfiducia in sé stessi soffoca l'intelligenza e la creatività, inducendo le persone a cedere il proprio potere a individui e ideologie che manipolano la paura e i desideri, sostenendo di sapere cosa è meglio per tutti. Il profondo condizionamento delle persone a cercare "salvatori" che offrano certezze spiega l'attrattiva persistente dell'autoritarismo e il motivo per cui continua a riaffiorare nelle società democratiche.

Mettere in luce l'autoritarismo, spesso nascosto, che permea i nostri meccanismi sociali e di autocontrollo, aiuta a colmare il divario tra il personale e il politico. Diventare consapevoli della sua natura insidiosamente pervasiva ne indebolisce il potere, ampliando lo spazio per la libertà e la creatività umana.

La democrazia è un esempio del potere di un'idea nel trasformare ed espandere le possibilità umane. Tutte le strutture sociali si basano su credenze, e molti problemi odierni derivano dalla persistenza di visioni del mondo ormai obsolete. Sebbene le convinzioni radicate oppongano resistenza al cambiamento, la globalizzazione e il progresso tecnologico stanno trasformando rapidamente il mondo, rendendo indispensabile un'evoluzione sociale capace di integrare i mutamenti necessari. Questo rappresenta una fonte di speranza: quando le credenze e le identità si alleggeriscono, il cambiamento può avvenire rapidamente, generando ripercussioni profonde che liberano l'intelligenza e la cura necessarie per l'evoluzione sociale e la sostenibilità umana.

Nota: La traduzione dall'inglese all'italiano è a cura di Massimiliano Sassoli de Bianchi. L'articolo originale è stato pubblicato nell'ottobre del 2012 su *Elephant Journal*.

AUTO RICERCA

L'umanità in bilico

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

Intervista a cura di: Gail Henrickson

Joel Kramer
Diana Alstad

Numero 30
Anno 2025
Pagine 107-139

 LAB

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gail Henrickson

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

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

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

HENRICKSON: Da cosa a cosa?

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

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

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

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

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

stesso ti muove.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

sviluppare il nostro potenziale è la nostra migliore speranza.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

HENRICKSON: Qual è il legame tra identità e convinzioni?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

nei rapporti umani.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KRAMER: Anche il controllo e il potere possono assumere

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

HENRICKSON: Qual è la vostra visione della spiritualità?

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

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

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

HENRICKSON: Potete dire qualcosa in più a riguardo?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KRAMER e Alstad: Esatto.

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

All'umanità non serve più distacco, ma un attaccamento migliore.

[Diana Alstad]

Seconda parte

Scritti degli anni Settanta-Ottanta

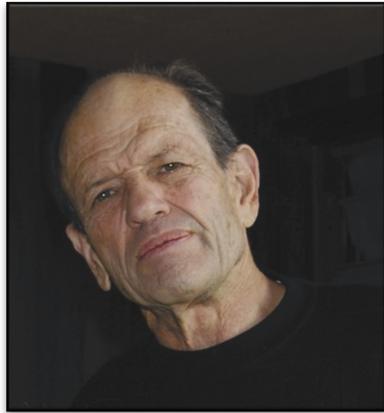


Foto di Julie Deife



Foto di Michael Kranzler



AUTO R I C E R C A

Incontro con Joel

Apertura di nuovi orizzonti

Fonte di nuove aperture

Serena Luce Castaldi

Numero 30

Anno 2025

Pagine 143-147

LAB

L'incontro con Joel, i suoi insegnamenti, il suo pensiero, e l'amicizia che ne è scaturita, è stato uno degli eventi più importanti della mia vita.

Ho incontrato Joel Kramer nell'estate del 1976. Attraverso la sua partner Diana Alstad, che avevo conosciuto anni prima a New York, ero stata invitata ad andare trovarli nella loro casa a Bolinas, California. Quando arrivai Joel, che era un insegnante di yoga molto stimato, era in giro per gli Stati Uniti a tenere dei seminari. Dopo qualche tempo andai con Diana a Portland dove Joel aveva in programma un workshop di yoga. Io non ero particolarmente interessata a questa disciplina, l'avevo sperimentata brevemente ed ero fuggita disturbata dal pasticcio di religione e filosofia induista (all'epoca ero laureanda in filosofia) che il maestro ci propinava insieme alla pratica.

Joel iniziò la sua presentazione con una dimostrazione di posizioni di yoga molto avanzate, che non mi avevano granché interessato. Poi aprì il discorso dicendo: vi domanderete per quale motivo fare queste posizioni. Appunto, pensai... E da quel momento in poi la mia mente fu catturata, e lo rimase per tutto lo svolgersi dei discorsi durante quel weekend, e per molto tempo dopo.

Quella sera, quando ci siamo incontrati, Joel è stato la prima persona che ho sentito dire: "Siamo una specie a rischio". Questa affermazione mi presentava una realtà che non avevo mai preso in considerazione. Sono passati quasi 50 anni e noi umani non abbiamo ancora ben digerito e misurato le implicazioni di questa verità.

Arrivati a casa, Joel mi offrì da leggere alcuni scritti filosofici su cui stava lavorando, che considerava molto importanti. Subito presi a leggerli con grande curiosità e interesse, e arrivata al capitolo *The One the Many and the Third Perspective*, (L'Uno il Molteplice e la Terza Prospettiva) la mia eccitazione divenne incontenibile. La sua visione del punto di vista occidentale e orientale non come opposti, ma come due facce della stessa medaglia, entrambe necessarie e integrabili, di

colpo riorganizzava la mia comprensione della realtà, mi offriva una nuova chiarezza che apriva nuovi orizzonti al mio pensiero.

Questa è la chiave di volta su cui si fonda il pensiero di Joel. Nell'articolo *Integrazione fra Est e Ovest. Yoga e la terza prospettiva*, ne troverete una breve lucida presentazione.

La mia prima esperienza di yoga col metodo di Joel Kramer fu seguita da molte altre opportunità di partecipare ai seminari che teneva a casa sua. Mentre ero affascinata dal suo approccio allo *jnana yoga* (yoga della mente), inizialmente non ero molto interessata all'*batha yoga* (yoga fisico), ma col tempo imparai ad apprezzare l'insieme del suo particolare approccio e la profonda integrazione di mente e corpo che ci offre.

L'articolo *Un nuovo punto di vista sullo yoga. Esplorare i confini della mente e del corpo*, è un'introduzione al modo come lo yoga della mente e del corpo siano inseparabili e complementari nella prospettiva di Joel Kramer.

Joel aveva incominciato a far yoga per curarsi, lo ha imparato da autodidatta, attraverso lunghe sperimentazioni ed esplorazioni col sussidio delle bellissime fotografie delle *asanas* fatte dal famoso insegnante indiano B. K. S. Iyengar. Nel suo libro del 1966, *Light on Yoga*¹, B. K. S. Iyengar fa lunghe e dettagliate descrizioni di come muovere ogni muscolo per raggiungere la posizione illustrata. La genialità di Joel sta nell'aver scoperto come raggiungere gli stessi risultati muovendo il corpo dall'interno, creando linee di energia, usando varie parti del corpo come leve, ecc., come descrive nel suo articolo *Trasformarsi con lo Yoga*. In questo testo Joel presenta i capisaldi del suo metodo per la pratica dell'*batha yoga*, che lui vede come un processo fondato sulla qualità dell'attenzione che portiamo alla nostra pratica, sull'ascolto del corpo e il rispetto dei suoi limiti.

Quando fu pubblicato sullo *Yoga Journal* nel 1980, fu considerato come uno dei migliori testi mai apparsi sull'argomento.

¹ Pubblicato in Italia nel 2003 dalle Edizioni Mediterranee, con il titolo *Teoria e pratica dello yoga* [NdE].

Considerato quanto fosse stato importante per me l'approccio di Joel allo yoga, quando ero a Milano cominciai a insegnare quello che avevo imparato da lui e tradussi i suoi tre articoli sullo yoga, per renderli accessibili a chi non conosceva l'inglese.

A queste traduzioni seguirono quelle di altri due interessanti articoli in cui si porta l'attenzione sui rapporti fra le persone: *Uno Yoga interpersonale. Come esplorare la natura dei rapporti*, di Diana Alstad, e il dialogo *Oltre la Conquista. Sessualità in Trasformazione*, in cui Joel e Diana esaminano le dinamiche che si instaurano nel corso del gioco della seduzione nei rapporti tra uomo e donna, le sue conseguenze, e la possibilità di superarlo, per costruire rapporti più soddisfacenti e duraturi.

Il rapporto tra uomo e donna, e la sua evoluzione, erano a quel tempo al centro dei miei interessi, ed era stato proprio l'incontro con Diana a New York nel 1970 che mi aveva incoraggiato ad esplorare il WLM (Movimento di Liberazione delle Donne) che in quegli anni si stava affermando².

Il mio primo soggiorno a Bolinas fu seguito da vari scambi di ospitalità con Joel e Diana. Nel 1978 organizzai a Milano un seminario di yoga per Joel, combinato con viaggi per fargli conoscere Parigi e un po' d'Italia.

Nel 1979 mi trasferii a vivere a Bolinas dove rimasi fino al 2015. Lì il mio interesse s'indirizzò, oltre che allo yoga e all'esplorazione del rapporto mente-corpo, alle arti terapeutiche, alla creatività attraverso la danza e all'improvvisazione teatrale su cui già avevo cominciato a lavorare negli ultimi anni in Italia.

In seguito, più sicura del mio inglese, ritornai a scrivere, redigendo articoli per il giornale locale, cimentandomi nella performance di miei

² Serena Luce Castaldi ha pubblicato nel 1975, in collaborazione con Liliana Caruso, *L'altra faccia della storia (quella femminile)*, Casa editrice G. D'Anna. Nel 1978 ha inoltre pubblicato *Femminile patetiale. Vicende del femminino fra matriarcato e patriarcato*, Edizioni Vangelista. Questi testi sono scaricabili gratuitamente dal sito: <https://serenalucecastaldi.wixsite.com/femminismo> [NdE].

scritti di poesia e teatrali e scrivendo brevi testi di natura autobiografica. Ne ho poi raccolto alcuni, in una sorta di testimonianza dei miei primi cinquant'anni: *Seeds of Wholeness* (Semi di completezza) che ho pubblicato in proprio nel 1995.

Quando riattraversai l'oceano per tornare nella vecchia Europa, mi stabilii a Nizza, Francia, dove tutt'ora vivo.

La pratica dello yoga mi ha accompagnato attraverso gli anni, mi ha aiutato a mantenermi mobile malgrado i molto incidenti automobilistici che ho avuto, e a tutt'oggi mi permette di essere abbastanza agile da poter continuare a danzare anche con persone che hanno la metà della mia età.

Dopo aver molto riflettuto con e sulle donne, mi sono convinta che l'essenza del Movimento Internazionale di Liberazione delle Donne Contemporaneo sta nell' Individuazione dello Spirito Femminile, che porta avanti e promuove la ricerca e l'espressione della sua specificità. Ora più che mai la sopravvivenza della nostra specie è in pericolo. Nessuna soluzione alle attuali sfide planetarie è possibile senza che l'altra metà dell'umanità, la parte femminile, sia riconosciuta dalla società come fondamentale, e i suoi contributi in tutti i campi siano incoraggiati, rispettati e valorizzati.

[Serena Luce Castaldi]

AUTO RICERCA

Un nuovo punto di vista sullo yoga

*Esplorare i confini
della mente e del corpo*

Joel Kramer

Numero 30

Anno 2025

Pagine 149-159

 LAB

Cos'è lo yoga? Ci sono tante risposte a questa domanda quanta gente che fa yoga. In un primo momento può sembrare che ciò provochi confusione, perché lo yoga è spesso presentato come se ci fosse una via da seguire vera e fissa, che porta a un fine desiderato. Illuminazione, samadhi, beatitudine, pace, stati più alti della coscienza: queste sono le monete del mercato spirituale che ci dicono possiamo guadagnare con una giusta pratica e dedizione. Per trovare la giusta pratica si torna di solito al passato, alla tradizione, all'autorità. Tuttavia, scandagliando il passato non si trova nessuna concordanza perché ci sono state scuole e controscuole con prescrizioni che percorrono l'intera gamma: dal domandare una dura abnegazione e austerità, al ritenere che solo sperimentando la vita e la sessualità con la massima pienezza si possa raggiungere una vera realizzazione. Gli insegnamenti di oggi sono altrettanto vari. Una scuola dice che tutti i tipi di yoga sono contenuti nella perfezione delle asanas, mentre altri dicono che troppa enfasi sul corpo ci limita al mero piano materiale.

La tradizione è importante proprio come è importante la storia: non come una morsa in cui serrare il presente, ma come punto di partenza da cui crescere. Per tutti coloro che praticano seriamente lo yoga è necessario prendere dall'esperienza di altri ciò che può essere utile a creare un'espressione personale dello yoga. Negli anni durante i quali ho esplorato lo yoga, ha preso forma un approccio che è stato continuamente rivelatore, rinnovatore e avvincente. Mantenere viva la pratica yoga implica tra le altre cose il continuo ricrearsi della domanda: Cosa è lo yoga? Ciò che segue è una breve introduzione al modo come io rispondo a questa domanda.

Lo yoga è un processo vivo. Il cuore dello yoga non è nelle realizzazioni visibili, è nell'imparare ad esplorare; imparare è un processo, un movimento, mentre le realizzazioni sono statiche. Usando il sistema energetico della mente e del corpo per scoprire come funzioniamo e come i modelli universali si esprimono

attraverso gli individui si apprende dall'interno qualcosa sull'intero campo della vita. Lo yoga implica anche il processo di liberare la propria energia, uscendo dai blocchi e legami che ci limitano fisicamente e mentalmente. Liberarsi è parte del processo della conoscenza di sé, poiché i nostri legami ci limitano la natura dell'esplorazione, mentre scioglierli permette il realizzarsi dell'apprendimento.

Il modo come di solito si parla della libertà è libertà da qualcosa: libertà dal dolore, dalla paura, morte, invecchiamento, malattia, dall'attaccamento e naturalmente dall'io o sé, che è visto come la fonte di tutti i problemi. La schiavitù della carne e la tirannia della mente, che ricreano continuamente il desiderio, devono essere superati con la disciplina. Eppure, chi provi a farlo necessariamente si trova davanti il paradosso fondamentale che fa parte della ricerca spirituale: tentare di liberarsi di qualcosa contiene in sé i semi di quello stesso legame da cui si sta cercando di sfuggire. Il desiderio di essere senza desideri è un altro desiderio. La spinta a conquistare il proprio io nella convinzione che la perdita dell'io sia l'esperienza estrema che porta alla perfezione è un'attività egocentrica. Il desiderio di perdita dell'io e di perfezione, come tutti i desideri, viene dall'io. Da fonti di seconda mano e da proiezioni della memoria, il pensiero crea idee di perfezione e si sforza di realizzarle. Il che è un'ulteriore attività dell'io. Questo è un altro esempio di quello che io chiamo il paradosso spirituale.

Se la libertà è vista come una dimensione dell'azione, piuttosto che come una fuga da qualcosa, come un processo vivo invece che come un fine, il paradosso spirituale si dissolve. La sola vera libertà è libertà in azione. Libertà è rispondere totalmente alle situazioni del momento vivo. La vera ricerca spirituale non è "Come faccio a liberarmi?", ma piuttosto "Cos'è che mi lega?". La cosa più importante nella ricerca o nel far domande è la natura della ricerca o della domanda. Domandarsi "Come divento libero?" mi colloca automaticamente nel paradosso spirituale e, ancora più importante, non ha risposta. Perché la ricerca sulla libertà implica sempre idee su

ciò in cui la libertà consiste. Le idee che ho vengono dallo stato di non libertà e quindi implicano proiezioni sul come sarebbe se non avessi i problemi che ho. Di nuovo qui la libertà è libertà da qualcosa: paura, gelosia, competitività, qualunque cosa. Le stesse idee di libertà che ho sono limitate dallo stato della mia coscienza e, quando cerco di forgiare me stesso sul modello dell'idea o dell'ideale, limito fin dall'inizio la libertà. Quindi cercando la libertà non potrò mai scoprire come essere libero. Tuttavia, posso scoprire la natura di quel che limita la mia consapevolezza e l'ampiezza della mia capacità di risposta, perché questo si può percepire direttamente.

La potenziale capacità di risposta del corpo è limitata dalla rigidità, dalla mancanza di forza e dalla resistenza. Quella della mente è limitata dal modo in cui pensa alle cose. Le idee e le credenze attraverso le quali vediamo il mondo necessariamente ci tengono all'interno del campo di queste strutture di pensiero. Il modo in cui pensiamo alle cose influenza totalmente non solo il modo in cui agiamo, ma il modo come percepiamo. Per esempio, se pensi che il pensiero è il cattivo che ti impedisce di sperimentare l'attimo presente e perciò deve essere sottomesso con la meditazione, questo modo di pensare influenza ogni cosa che fai. Negli ambienti intellettuali c'è la tendenza a dare valore al pensiero, in quelli spirituali a giudicarlo negativamente. La cosa interessante è che entrambe le valutazioni sono solo pensiero che giudica sé stesso.

Lo yoga è il processo attraverso il quale scopro la natura dei miei legami e mi metto in contatto con quegli aspetti della vita che limitano la libertà. Ho trovato che una sintesi fra due approcci tradizionali allo yoga è la via più diretta a questa esplorazione. *Hatha*, lo yoga fisico, e *jnana*, lo yoga mentale, entrambi riguardano la scoperta dei limiti imposti dal condizionamento. Come pensiamo è parte di come siamo e naturalmente come sentiamo influenza il processo del pensiero. Il termine "condizionamento" qui si riferisce alle abitudini della mente e del corpo che vengono programmate attraverso l'esperienza, compreso il condizionamento genetico che è pure programmato in noi attraverso l'esperienza, sebbene si tratti di

esperienza di un altro ordine.

Quindi lo yoga è l'esplorazione del proprio condizionamento totale, il corpo, nello *hatha* yoga usiamo come approccio il corpo, nello *jnana* yoga usiamo la mente. Non presentiamo il condizionamento come una cosa "cattiva", da dominare. Il condizionamento fa parte del principio organizzatore dell'energia universale che costruisce i modelli e sistemi su cui la vita si fonda. Il condizionamento è di fatto una cosa che facilita il movimento della vita, poiché senza di esso non ci sarebbe vita. Nello stesso tempo il condizionamento è un ostacolo alla libertà, dato che le abitudini costringono anche, incanalando il nuovo dentro vecchi modelli, creando e rinforzando la tendenza a procedere automaticamente, che limita la consapevolezza, e creando attaccamento ai piaceri familiari e alle sicurezze che bloccano un reale cambiamento. La libertà non sta nel negare o superare il condizionamento in atto, che è impossibile; ma nel balzar fuori, nel momento vivo, da questi modelli che limitano il campo del possibile.

Nello *hatha* yoga ciò che è possibile in ogni posizione è funzione del condizionamento di ciascuno (compreso quel che si è mangiato il giorno prima). Se, invece di cercare di costringersi nella posizione finale idealizzata, si usa la posizione per esplorare le limitazioni imposte dal condizionamento, si verifica automaticamente un rilassarsi della mente e del corpo. Le posizioni allora diventano strumenti altamente raffinati per avvicinarsi al limite che ci lega. Esplorare consapevolmente il confine del condizionamento modifica il campo del possibile.

Lo yoga è un processo di apertura, di movimento oltre i limiti fisici e concettuali del condizionamento. L'esperienza per sua natura condiziona, cosicché uscirne è un processo senza fine. Non esiste padronanza dello yoga, dato che si può padroneggiare solo ciò che finisce. Il concetto di aprire, tuttavia, può diventare inavvertitamente un altro scopo idealizzato da raggiungere. In effetti la consapevolezza che il pensiero per sua natura stessa tende ad arrestare il processo, fa parte dello *jnana* yoga.

Una chiave del processo di apertura che vi mantiene veramente aperti è quella che io chiamo “esplorare i limiti”. Nello yoga il limite del corpo è il luogo appena prima del dolore, ma non il dolore stesso. Il dolore vi dice dove stanno i limiti del condizionamento fisico. Siccome il confine si sposta di giorno in giorno e di respiro in respiro (non sempre in avanti), per esser precisamente lì, muoversi con le sue talvolta sottili modificazioni, si deve stare molto vigili. Questa qualità di vigilanza, che è uno stato di meditazione, è il cuore dello yoga. Un grosso pericolo nell'*batha* yoga è procedere automaticamente in modo che le posizioni diventano esercizi meccanici, che provocano noia, stanchezza e resistenza a fare yoga.

Proprio come la mente è più elusiva del corpo, così il confine nello *jnana* yoga non è ovvio come quello nello *batha*. Le abitudini della mente accumulatesi nel tempo si rinforzano continuamente. Le abitudini della mente sono modi ripetitivi di pensare alle cose e di strutturare il mondo in modelli mentali quali credenze, valori, paure, speranze, ambizioni, immagini di sé, immagini di altri e dell'universo stesso. Per esempio, se io vedo l'universo come fondamentalmente buono, cattivo o neutro (indifferente) sembra una astrazione lontana dalla vita quotidiana a cui non capita spesso di pensare; tuttavia, queste visioni del mondo sono alla base di atteggiamenti comuni (idealismo, cinismo, scetticismo) che costituiscono i modelli che colorano tutte le percezioni, controllando quello che entra, e influiscono direttamente sulla vita di tutti i giorni.

Come si esplora il confine del pensiero? Nello *batha* yoga, lo yoga è nella qualità dell'attenzione al sistema fisico, in modo che impariamo ad ascoltare quello che i messaggi del corpo ci comunicano. I muscoli, i tendini, i nervi, le ghiandole e i sistemi degli organi hanno una loro propria intelligenza e strutture per organizzare l'informazione con le quali ci si può sintonizzare e da cui si può apprendere. Esplorare il confine sul piano fisico affina l'abilità dell'organismo di interpretare e integrare questo tipo di informazione. Anche il pensiero si manifesta in sistemi che costituiscono modi stabiliti di pensare a un segmento particolare

della propria vita. Questi sistemi talvolta sono in armonia tra di loro, ma spesso non lo sono. Nella vita di ciascuno ogni ruolo o modello corrisponde a una struttura di pensiero che dà vita al comportamento e lo perpetua.

Lo hatha yoga ci estende e rinforza fisicamente in modo da farci avere un corpo più forte e flessibile. Similmente, lo *jnana* yoga estende e rinforza la mente in modo che diventiamo capaci di usare le strutture che la mente costruisce creativamente e armoniosamente e senza restare legati ai limiti che il pensiero pone alla vita.

I limiti della mente sono simili a quelli fisici nel fatto di essere contrassegnati da resistenza al movimento e all'apertura. Nella mente, la paura è l'indicatore della resistenza, come il dolore lo è nel corpo. La paura circoscrive la struttura della personalità, l'io. I modi come uno pensa a sé stesso e al mondo sono le pietre miliari della personalità e sono molto rigidi. Quando queste strutture sono in pericolo, insorge la paura. La paura spesso si esprime come attacco e difesa, mezzi per alleviare il dolore che essa genera. Attacco e difesa sono modi per proteggere la struttura in pericolo e seppellire la paura in quello che chiamiamo l'inconscio, dandoci l'illusione di non aver paura. La paura è una grande maestra, dato che è una chiave per scoprire la natura, la profondità e il grado del nostro attaccamento alle strutture del pensiero.

Nello *hatha* yoga, quando si esplora consapevolmente la soglia di ciò che è fisicamente possibile, questa soglia si sposta. Ciò che è possibile cambia, tu sei cambiato. C'è più flessibilità, più apertura nei tessuti, di conseguenza più energia. Quando lo *jnana* yoga esplora le soglie della resistenza mentale, questa attività stessa sposta la soglia, allargando i limiti di ciò che è possibile. Questo è ciò che veramente significa l'espandersi della coscienza.

Una grossa difficoltà nello *jnana* yoga è data dal fatto che, dato che i limiti mentali definiscono il modo come si percepisce, la stessa percezione di dove i limiti o condizionamenti si trovano è limitata dalle percezioni attuali; se cerco di guardare il modo in cui guardo le cose, il modo in cui lo faccio è il modo come guardo le cose. Come

guardo le cose in ogni dato momento è me. Un altro problema dello *jnana* yoga è che non esiste un corpo di tecniche predisposte, corrispondenti alle asanas, utili per esplorare i limiti della mente. Nello *batha* yoga le asanas sono necessarie perché nella vita raramente si mettono alla prova o anche solo si raggiungono i propri limiti fisici. Invece, che si voglia o no, ci si trova quotidianamente di fronte ai propri limiti mentali; per questo non è necessaria una tecnica meccanica.

Nell'*batha* yoga le esigenze di una data posizione, l'immediatezza della risposta nel dolore fisico, la possibilità di farsi male se si è distratti, il giusto uso del respiro, aiutano a mantener desta l'attenzione necessaria. Anche nello *jnana* yoga la chiave è l'attenzione. Per scoprire come funziona il pensiero è necessario prestare attenzione alle forme che prende: parole, giudizi, immagini. È anche molto importante essere consapevoli di dove, in ogni dato momento, l'attenzione si rivolge. In ogni istante l'attenzione è ciò che si è in quell'istante e questo mette direttamente in evidenza quali sono i nostri condizionamenti.

Essere consapevoli del movimento dell'attenzione è uno stato meditativo che modifica la coscienza. Il senso di distanza che ne deriva e la qualità del distacco permettono un'oggettività che non è limitata dalle strutture del pensiero. Questa oggettività è fonte di novità e creatività, portatrice di un senso di meraviglia che trascende ciò che è meramente personale. Può anche generare paura. Dato che noi teniamo insieme il mondo e noi stessi col pensiero, una reale oggettività può mettere in pericolo l'edificio della nostra vita, facendo sorgere resistenza e paura. Esattamente questa paura è prova dell'esistenza del condizionamento mentale, e prestarvi attenzione (esplorarne la soglia) la "estende" in modo in un certo senso simile al modo in cui esplorare coscientemente la soglia del dolore estende il corpo.

Sebbene lo *jnana* yoga non si possa praticare nel senso comune della parola ("praticare" di solito significa ripetere per accumulare abitudini desiderate), si può "praticare" lo *jnana* yoga

semplicemente stando tranquillamente seduti ad osservare il panorama interno. Un vantaggio dello stare seduti tranquillamente è il temporaneo distacco dalle reazioni esterne, che permette un più facile accesso al pensiero. Star seduti permette anche a ciò che è stato represso dal pensiero o dalla disattenzione di affiorare. Dato che i limiti della nostra mente si manifestano nei rapporti della vita quotidiana (a contatto con persone, idee, ambiente fisico), la “pratica” dello *jnana* yoga può avvenire e avviene non solo durante una seduta formale, ma in tutte le circostanze della vita.

Si potrebbe scambiare l’attenzione col continuo tentativo di capire che cosa sta succedendo dentro, che può condurre in una paralisi o in un distacco dal vivere. L’attenzione non è un processo analitico che implica l’attività del cervello. È semplice registrazione di ciò che succede, per cui non comporta “capire”.

Cercare di star attenti allontana da ciò che sta succedendo e quindi non è attenzione. Non si fa *jnana* yoga cercando di costringere l’attenzione alle strutture del pensiero per scoprire quali siano i limiti del pensiero. Dato che i limiti del pensiero sono lì non c’è bisogno di cercarli. Un pensiero, anche se più elusivo, è un fatto altrettanto quanto un uccello o un albero; perciò, quello che ci vuole per vedere è solo guardare oggettivamente.

La semplicità dello *jnana* yoga è resa difficile dal fatto che il cervello è talmente condizionato dal pensiero e così abituato alle sue strutture mentali che lo spostare la coscienza dal pensiero all’attenzione all’inizio suona misterioso. Quando il pensiero pensa a questo spostamento sia con delle letture che ne parlano, che rievocando una volta precedente in cui ciò si era verificato, il pensiero cerca di provocare questo cambiamento. Ma questo è impossibile, dato che lo spostamento non avviene nel campo del pensiero. Tuttavia, questa qualità dell’attenzione, questo spostamento nella coscienza è disponibile in ogni istante, poiché si può essere attenti anche al fatto della propria disattenzione.

Si impara veramente lo *batha* yoga soltanto mettendosi a terra e facendolo. Anche lo *jnana* yoga si impara facendolo. Sebbene

l'apprendimento non sia una accumulazione meccanica di abilità, è possibile imparare sulla natura dei processi mentali (che sono meccanici) che impediscono il verificarsi di questo spostamento nella coscienza. Proprio questa attività permette il verificarsi della modificazione.

Sebbene abbia presentato *hatha* e *jnana* yoga come separati, in ultima analisi non lo sono, dato che ciascuno è complementare e completa l'altro. Ho scoperto che lo *jnana* yoga è non solo d'aiuto, ma necessario alla pratica dello *hatha* yoga. Lo *hatha* yoga è un universo in miniatura che contiene al suo interno, nelle forme che gli sono proprie, tutti i problemi della cosiddetta vita normale: ambizione, costruzione di immagini, la sottile o non sottile intrusione del confronto e della competizione, i piaceri della riuscita, il dispiacere del regresso, la frustrazione delle aspettative non realizzate e naturalmente lo spettro, potenzialmente sempre ricorrente, della paura.

Paura di invecchiare, di morire, della propria indolenza e pigrizia, di non essere all'altezza dei modelli, di non farcela (qualunque sia la "cosa" che uno vuole raggiungere); questi e altri aspetti della vita si ritrovano nello *hatha* yoga in modo particolarmente diretto e vivo. La consapevolezza delle strutture del pensiero che deriva dalla esplorazione fisica è parte integrante del processo di esplorazione del corpo. Nell'esplorare il condizionamento mentale si scopre che la tensione psicologica condiziona e irrigidisce il corpo. La comune espressione "teso" è generalmente usata per descrivere uno stato mentale. Quando siete tesi potete notare come il corpo sia rigido anche fisicamente. Queste abituali tensioni del corpo che lungo gli anni portano rigidità, sono il deposito degli stati mentali interiorizzati. Aprirsi nello yoga fisico apre mentalmente e aprirsi mentalmente aiuta l'aprirsi del corpo. Considero *hatha* e *jnana* yoga come due facce di una medaglia, come immagini speculari uno dell'altro. Sono strade diverse per esplorare che cosa significa essere un essere umano.

Molte caratteristiche di altri approcci tradizionali allo yoga, come

il *karma* yoga (yoga dell'azione nel mondo) e il *raja* yoga (che è la combinazione fatta da Patanjali di differenti yoga) sono incorporate in questo approccio. Lo yoga tantrico, che tradizionalmente è un armonizzarsi e fondersi di maschio e femmina, comporta un esplorare i limiti all'interno del rapporto che rivela altri aspetti del condizionamento. Il *bhakti* è l'aspetto devozionale dello yoga e deriva da una profonda visione di come funziona l'universo.

In ogni epoca storica la gente seria ha sempre riesaminato e ridefinito che cosa è rilevante; questo in seguito diventa tradizione, per essere ridefinito di nuovo quando i tempi e il movimento della coscienza si sono evoluti. Il modo come ho risposto alla domanda "Cosa è lo yoga?" è in un certo senso non tradizionale. Tuttavia, lo yoga è sempre stato una sintesi di esperienza personale e tradizione; una mescolanza di nuovo e vecchio. Infatti, una parte integrante della tradizione yoga è quella di reinterpretare continuamente che cosa sia lo yoga. È questa flessibilità nel cuore dello yoga che gli ha permesso di mantenere rilevanza per migliaia di anni.

Nota: Traduzione di Serena Castaldi, precedentemente da lei pubblicata autonomamente (Edizioni Liride 1979). L'articolo originale in inglese è stato pubblicato nel 1977 su *Yoga Journal*, con il titolo "A New Look at Yoga: Playing the Edge of Mind & Body".

Lo stato mentale meditativo implica una consapevolezza in cui, nell'istante in cui si osserva, non vi è separazione tra l'atto di osservare e ciò che viene osservato. Ciò non significa che l'osservatore sia letteralmente l'osservato, ma che in quel momento non vi è separazione. La qualità dell'attenzione che vede "ciò che è" non è né un ritrarsi dal mondo né una semplice passività. Pur non essendo un'attività faticosa, può essere un'esperienza profonda, un confronto diretto con ciò che sta accadendo e che racchiude in sé aspetti dell'eterno. Ogni momento vissuto manifesta le forme fondamentali con cui l'esistenza si costruisce.

[Joel Kramer]

AUTO RICERCA

Integrazione tra Est e Ovest

Yoga e la terza prospettiva

Joel Kramer

Numero 30

Anno 2025

Pagine 161-174

 LAB

Come occidentale profondamente immerso nella pratica dello yoga, ho dovuto distillare dalla cultura orientale quelle verità che potessero avere un senso per la mia vita e per la mia cultura. Lo yoga ha una notevole capacità di trascendere le credenze e gli atteggiamenti inerenti alle sue origini. Esso conferisce ad ognuno, a prescindere dalle opinioni personali, uno strumento per aprirsi, per migliorare la qualità della propria vita; e inoltre fornisce il contesto per un incontro fondamentale con sé stessi, rendendoci maggiormente consapevoli sia come individui che come partecipi al movimento totale della vita.

Forse il modo migliore di comunicare ciò che lo yoga può offrire alla società moderna è spiegare come abbia aiutato me a trasformare il mio sguardo sul mondo. Ero un intellettuale molto impegnato e avevo passato anni a studiare nelle facoltà di filosofia e psicologia, cercando di trovare risposta all'enigma della mia esistenza. Avevo riposto nel pensiero e nella scienza ogni speranza di trovare quella risposta che, man mano che andavo in profondità, diventava più elusiva. La scienza si indirizza a quegli aspetti della vita che sono osservabili, ripetibili, prevedibili. Ma che ne è di ciò che è unico, creativo, spontaneo?

L'universo, io stesso, sono entità che si possono comprendere esaustivamente col pensiero? L'amore, la sollecitudine, la compassione sono in ultima analisi riducibili a una equazione creata dalla mente? Oppure esistono ambiti della comprensione che hanno origini diverse? L'Occidente ha richiamato molto l'attenzione sul capire per via esterna, guardando il mondo fuori di sé, mentre l'Oriente ha concentrato le proprie energie nel "guardare dentro".

"Guardare fuori" ci ha dato un potere sempre crescente e una comprensione dell'ambiente e degli aspetti meccanici e prevedibili di noi stessi. La sua forza consiste nel creare un processo capace di correggersi mediante il feedback. La scienza dà valore all'oggettività, derivata da esperienze collettivamente condivise e dall'accordo degli

specialisti. Prova la sua validità attraverso la prevedibilità, la verifica e la possibilità di ripetizione. Il punto debole del “guardar fuori” sta nel fatto che la nostra comprensione resta limitata agli aspetti meccanici e ripetibili dell’esperienza. Facciamo nostre le credenze del momento, andando dagli esperti per informarci su noi stessi e sul mondo. Quando siamo depressi andiamo dal dottore e dallo psicologo che ci dicono che la depressione dipende da sostanze chimiche nel nostro cervello, oppure da un trauma. Ma le sostanze chimiche sono la causa della depressione o ne sono il risultato? Sono io che creo i miei sentimenti, ho qualche controllo su di essi, oppure essi sono soltanto il risultato di forze impersonali ed eventi passati?

Nell’approccio orientale, il modo di scoprire, sviluppato dalla lunga tradizione yoga, è “guardar dentro”. La sua forza consiste nel permettere di venire direttamente in contatto con ciò che accade dentro. E, visto che siamo espressioni della natura, ci mette in condizione di esperire direttamente l’essenza della natura. L’essere umano è un universo in miniatura e, nella misura in cui una persona riesce veramente a capire il funzionamento interno del suo essere, può venire in contatto con le forme dei processi universali impersonali. C’è un grave pericolo nel “guardar dentro”: molto facilmente la paura, il desiderio, la preferenza e l’attaccamento creano una soggettività che può impedirci di imparare. È così facile dirsi ciò che si vuole sentirsi dire ed essere accecati dalle proprie proiezioni mentali ed emozioni. Se “guardare” dentro è colorato dai miei desideri e dalle immagini del passato, allora anche quello che vedrò sarà colorato dalla stessa soggettività che spero di trascendere. Questo è il grande paradosso e la debolezza della via dell’interiorità. Tradizionalmente il legame emotivo fra colui che intraprende il cammino sulla strada dell’interiorità e il maestro o guru ha aiutato a controbilanciare il pericolo di perdersi nelle infinite capacità della mente di crearsi un mondo centrato su sé stessa. Ma c’è un ulteriore pericolo. Spinti dal bisogno di certezze, sicurezza e protezione, è molto facile creare un universo soggettivo incentrato sul guru. Qui il rischio è quello di interiorizzare il punto di vista di un altro, sotto la

guisa del “guardar dentro”.

Nel mio approccio allo yoga e alla vita mi sono occupato di far confluire e integrare il punto di vista orientale con quello occidentale. Quello a cui sono pervenuto è una modalità che ha costituito per me fonte di perenne rinnovamento, e mi ha reso possibile vivere nel nostro mondo altamente tecnologizzato incorporando nella mia vita la saggezza dell’Oriente.

Prospettiva orientale

Per capire la differenza tra “guardar dentro” e “guardar fuori” ho dovuto prendere in esame la visione del mondo sottesa a ciascuna di queste due posizioni. L’Oriente guarda il mondo da quello che ho chiamato il “punto di vista dell’unità”, proclamando che la sola realtà è l’unità di tutte le cose. Qui separazione, divisione e individuazione sono considerate illusioni, o *maja*. In altre parole, l’io e tutto il resto che appare separato sono illusioni. In questo contesto è facile vedere come mai “guardare dentro” diventi la strada. Dato che non ci si può fidare dei sensi e che “al di fuori” non c’è nulla di reale o importante, dove altro posso guardare se non dentro? Dio, l’anima o lo spirito sono dentro, al di là del pensiero, al di là del desiderio e dell’emozione. Questo crea un sistema di valori che valorizza la perdita dell’io e la subordinazione di sé al disegno totale. La vita allora assume un sapore deterministico che porta alla rassegnazione. Si vive il proprio *karma*, sperando per la prossima volta una vita migliore, che finalmente ci porterà al premio finale: uscire dalla ruota di rinascita e la morte, fuori dall’illusione, nella unità o vuoto.

L’Oriente ha una visione ciclica della storia, tutto ciò che è importante è già avvenuto prima e quindi la strada è prescritta. La verità è eterna e immutabile. Questo è il motivo per cui trovare un maestro spirituale (qualcuno che abbia già compiuto il cammino al di là dell’illusione) è così importante. La realtà si trova “ricordando” verità impersonali ed eterne, bloccate dai meccanismi dell’io, come il desiderio, la paura, e altri aspetti egocentrici della personalità. Bisogna

uscire dalla propria individualità e partecipare al flusso della vita, senza opporre resistenza al destino. Accettare “ciò che è” si accompagna alla tendenza a dare valore alla rinuncia. Per esempio, se i conflitti sessuali bloccano la tua energia, rinunci al sesso. Se sei guidato meccanicamente dal piacere, rinunciaci. E anche, allontana da te il male, sradica la rabbia, il rancore, l’invidia e, ovviamente, la violenza.

Carl Jung ha giustamente notato che, quando una persona o una cultura accentuano un aspetto della vita, il suo opposto si sviluppa nell’inconscio. Questo fa sì che il comportamento che si cerca di eliminare si manifesti per vie traverse e non riconosciute. Per esempio, nella via orientale alla verità, al “guardar dentro” ed esperire l’“ora”, si affianca l’autoritarismo e il rispetto per la tradizione. La rinuncia ai piaceri mondani si compie per raggiungerne altri più sublimi, concepiti come “beatitudine” invece che come mero piacere.

La soppressione della violenza e del male mediante l’ideologia non hanno mai liberato dalla sofferenza e dalla violenza. L’Oriente intellettualmente attribuisce valore alla non-violenza (*ahimsa*), tuttavia non ha sradicato la violenza dalla sua cultura. La violenza può spesso verificarsi anche nelle pratiche spirituali e pure nello yoga: quando, per esempio, l’insegnante cerca di forzare l’allievo in modelli rigidi, o quando gli studenti cercano di forzare il proprio corpo in una posizione, senza ascoltare quello che dice il corpo.

Il “punto di vista dell’unità” tende a negare importanza ed anche realtà all’individuo, alla sua personalità, al suo corpo, ai rapporti, ai pensieri, alle sensazioni. Come conseguenza si cerca di rinunciare al proprio interesse, e questo crea conflitto, dato che l’interesse represso, opera nell’inconscio. Quando si nega il proprio interesse lo si fa nella speranza di poter ottenere di più. Per chi? Per sé stessi, ovviamente.

In Oriente ci sono molti “yoga”, ma l’*hatha* yoga spesso viene considerato il meno importante, perché il corpo in sé stesso è svalutato (“troppa insistenza sul corpo è narcisistica e fa restare bloccati al piano materiale”). Nella migliore delle ipotesi lo *hatha*

yoga viene presentato come una fase di passaggio verso condizioni spirituali più elevate. Il corpo è riconosciuto come “tempio” dello spirito, ma, visto che il corpo invecchia e si corrompe, lo spirito, che è eterno, deve vivere indipendentemente da esso.

Prospettiva occidentale

Ho chiamato “punto di vista del molteplice” lo schema di riferimento fondamentale del pensiero occidentale. Qui l’universo è visto come contenente entità separate, che vivono l’una in rapporto all’altra, ma sono fundamentalmente distinte. La divisione fondamentale è fra “io” (la pelle e tutto quello che c’è dentro) e “non-io” (tutto il resto). Perciò “guardare dentro” ha avuto poca rilevanza per l’Occidente. Se io, l’individuo, sono soltanto un punto della vita in mezzo ad infiniti altri, la verità e i significati importanti si possono trovare solo “fuori”, “guardando fuori”. Se tentassi di guardare dentro, troverei soltanto un guazzabuglio di soggettività. Io sono creato dalle mie esperienze, visto che quello che ricevo dall’esterno diventa il mio interno.

Per capire me stesso e il mondo devo vedere come le entità separate si influenzino a vicenda. Questo posso farlo soltanto guardando “fuori” il più obiettivamente possibile. La scienza, che si interessa ai “duri fatti” è un esempio di questa prospettiva. La verità si trova penetrando attraverso i veli di un altro genere di illusione, quella creata dal nostro punto di vista personale e soggettivo. Dato che sono i sensi che ci mettono in relazione col mondo, valutiamo l’esperienza e abbiamo costruito una tradizione empirica che attribuisce valore di prova ultima all’accordo pubblico e alle percezioni condivise con altri. Ovviamente, questo tende a renderci materialisti, dato che consideriamo realtà ultima il mondo che percepiamo all’esterno.

L’Occidente concepisce Dio come separato “al di fuori”; e pure significato e verità vanno ricercati “fuori”. Siamo molto pratici, immersi in un approccio pragmatico alla vita. (“È vero se funziona”).

Se credere in una religione o un dio mi fa sentire meglio, gli do più credito. Se riesco a controllare l'ambiente, ho qualcosa in mano. Difatti in Occidente un valore chiave è il controllo, contrapposto all'accettazione. Vogliamo avere l'ultima parola nello stabilire in che direzione va la nostra vita. E siccome siamo interessati al controllo, sottolineiamo il "divenire", visto che si può controllare solamente ciò che cambia. L'Oriente, d'altra parte, sottolinea l'"essere" e valorizza il distacco. Noi invece valorizziamo gli obiettivi, il successo, il progresso e i frutti della competizione.

Come abbiamo visto per l'Oriente, anche l'occidente genera valori contrastanti. Perché, anche se siamo costantemente all'esterno ("guardiamo fuori"), siamo anche molto assorbiti da noi stessi. Vogliamo migliorare la nostra vita, realizzare pienamente il nostro potenziale, diventare prometeici strappando il fuoco agli dèi. Vogliamo essere gli artefici della nostra vita, prendendoci la responsabilità di tutto quel che succede. Diamo valore all'indipendenza, all'esplorazione di sé, all'esserci fatti da soli. Le nostre scelte creano il nostro futuro e perciò vogliamo la libertà di scegliere. La libertà qui contiene alcuni aspetti di resistenza, resistenza a "ciò che è", per rendere la vita qualcos'altro, qualcosa di meglio, mediante la nostra facoltà di scegliere. La libertà per l'Oriente è abbandono della resistenza e accettazione della totalità.

Quando l'Occidente si rivolge all'interno, analizza l'esperienza soggettiva: pensieri, ricordi, emozioni, sensazioni. Volgersi all'interno per l'Oriente implica negare l'esperienza soggettiva dicendo "io non sono questo, non sono quello", o permetterne il flusso rimanendone distaccati, cosicché alla fine c'è il silenzio. Questo silenzio o vuoto al di là dell'esperienza costituisce la realtà, mentre per l'Occidente è l'esperienza stessa a costituire il reale.

Per evidenziarne il contrasto, ho presentato queste due diverse visioni del mondo in forma schematica, ma in realtà nessuna delle due coincide esattamente con l'una o con l'altra delle posizioni presentate. L'Occidente ha influenzato molto la cultura orientale e, specialmente durante gli ultimi quindici anni, le prospettive

orientali hanno permeato il nostro punto di vista di occidentali. Per esempio, nell'atletica e persino nel mondo degli affari ci sono libri che sottolineano l'“essere nel presente” e accettare. Tuttavia, secondo il più puro stile occidentale, ci interessiamo all'approccio interiore, per esempio nel tennis, per migliorare il nostro modo di giocare. Diamo valore al distacco se porta risultati concreti. Usiamo l'“essere” per “divenire”.

Anche se lo yoga viene dall'Oriente, l'Occidente gli attribuisce un suo particolare sapore. Il modo in cui ci accostiamo allo yoga mostra la nostra tendenza verso il “divenire” e raggiungere risultati concreti. Per esempio, spesso siamo interessati allo yoga perché migliora la qualità della nostra vita. Abbiamo di mira il miglioramento della salute, dell'energia, e del processo di invecchiamento. Vogliamo che l'insegnante ci aiuti a cambiare, a progredire e a raggiungere un certo genere di esperienza, sia essa il rilassamento o un vigoroso esercizio. Siccome siamo innamorati del controllo, tendiamo a usare la mente per dare ordini al corpo. Il pericolo in questo caso è che anche lo yoga possa diventare meccanico, come una ginnastica. Quando la mente usa il corpo o lo fa funzionare automaticamente la separazione fra mente e corpo aumenta.

Delle varie scuole spirituali e di yoga che sono venute dall'Oriente quelle che hanno messo radici più profonde nella nostra cultura riconoscono in una certa misura l'importanza dell'individuo e del miglioramento di sé. Difatti le più note scuole di *batha* yoga sottolineano l'importanza del corpo e il benessere che lo yoga conferisce.

La terza prospettiva

Sia l'Oriente che l'Occidente con i loro opposti punti di vista esprimono delle verità che, prese di per sé, sono incomplete. È necessaria una sintesi che li faccia confluire in un terzo punto di vista. Questa “terza prospettiva” vede l'unità e la diversità come due aspetti della stessa cosa, nessuno dei quali è più reale e importante o

profondo dell'altro. In realtà, paradossalmente, nè la totalità, nè la separazione potrebbero esistere una senza l'altra. *L'uno è il molteplice*. L'"eterno ora" contiene in sé i prodotti del passato e i semi del futuro, così passato e futuro non sono illusori, ma esistono nell'"ora". L'"essere", o essenza, contiene in sé il "divenire"; e il "divenire" in ogni istante manifesta in sé "ciò che è".

Il "punto di vista dell'unità" attribuisce valore alla fusione con la totalità; il "punto di vista della molteplicità" valorizza l'individuazione. Sia per gli occidentali che per gli orientali vi è un grosso conflitto psicologico fra questi due modi di vedere le cose. Tutti noi vogliamo realizzarci come individui e tuttavia vogliamo essere in comunicazione con qualcosa di più profondo che la nostra mera individualità. Per la "terza prospettiva" individuazione e fusione non sono veramente opposte, ma sono polarità di un processo di crescita e necessarie l'una all'altra. L'accettazione sia della vita, sia di un rapporto o una posizione yoga, deve essere equilibrata dalla possibilità di esercitare controllo. È necessaria determinazione per contrastare gli aspetti meccanici dell'invecchiamento e l'entropia e per rendere migliore il mondo. Qui la potenzialità di fondersi e di andare oltre i propri limiti non deriva dalla perdita dell'io, ma dalla forza dell'io. Perché quando si abbattono le barriere senza che ci sia la forza per ricostruirle, nella migliore delle ipotesi si crea una personalità dipendente, e, nella peggiore, una veramente frammentata. Per individuarsi pienamente ci deve essere una fusione con qualcosa di più grande di noi. Per potersi fondere senza venire psicologicamente distrutti ci vuole forza individuale.

Un altro modo per creare la sintesi tra Est e Ovest sta nel vedere come la storia sia ciclica e nello stesso tempo lineare. I cicli si ripetono e tuttavia ogni svolta è diversa, unica. Ancora un altro modo per far confluire i due punti di vista è vedere come l'eternità ("senza tempo") si manifesti soltanto nel campo della temporalità, e come ogni singolo attimo separato esprima sempre l'eternità.

Sia nello yoga che nella vita la "terza prospettiva" è stata essenziale per integrare dentro di me gli opposti. Ha promosso uno de

connubbi più necessari per lo yoga: l'integrazione fra mente e corpo. Anche se intellettualmente riconosciamo che mente e corpo sono intimamente connessi, spesso sottolineiamo l'aspetto fisico delle posizioni, perché è più tangibile. Tendiamo a dimenticarci che lo yoga è veramente una attività psicofisica. L'aspetto mentale implica l'integrazione di caratteri apparentemente opposti, come controllo e abbandono, concentrazione e attenzione, perseguire uno scopo ed essere distaccati.

Il "punto di vista dell'unità" risolve la separazione fra mente e corpo negando la realtà del corpo, chiamandolo "illusione", come tutta la materia. L'Occidente si è dibattuto con questa divisione per almeno duemila anni, cercando di risolvere intellettualmente il problema. Il "punto di vista della moltelicità", attribuendo realtà ultima alla separazione, tende a dividere non solo il mondo esterno, ma anche l'individuo. Pensiamo a noi come a una mente che ha o vive in un corpo. La mente diventa il cavaliere che controlla, mentre il corpo è il cavallo da ammaestrare ed usare. Il paradosso è che, anche se ci identifichiamo con la mente, chiamandola "io", la mente stessa è molto materialista e venera i successi tangibili, come la bellezza, la giovinezza, o la ricchezza.

La "terza prospettiva" vede come la mente e il corpo sono nello stesso tempo uniti e separati. Sono due diverse manifestazioni di quella energia i cui scambi reciproci creano un essere totale. Questo significa che nello yoga, come nella vita, il controllo deve passare dall'uno all'altro: così qualche volta la mente controllerà il corpo spingendolo e dirigendolo; tuttavia la mente deve permettere anche al corpo di prendere il controllo, cosicché movimento e rilassamento possano venire dall'intelligenza interna del sistema fisico e delle cellule stesse. Occasionalmente il controllo viene da un terzo punto, dove il proprio essere totale è nello stesso tempo spontaneamente guida e guidato. Lo yoga implica lo scambio cosciente fra queste tre condizioni.

A proposito di yoga

Gli atteggiamenti mentali che si portano nello yoga influenzano molto dove lo yoga ci porta. Quella che segue è una breve descrizione di come la “terza prospettiva” abbia influenzato il mio modo di fare yoga.

La persone fanno yoga per molte ragioni diverse: per raggiungere certi stati mentali, per controllare le emozioni, per ritardare l'invecchiamento, per generare energia o semplicemente per sentirsi meglio. So che lo yoga può portare e porta questi e altri benefici. Il paradosso dello yoga però è che, se si pratica solamente per i vantaggi che porta, non si capisce veramente cosa sia. Nella sua essenza è un agente di trasformazione, può cambiare tutto il nostro essere in un modo che non deriva semplicemente dal tendere verso specifici risultati. Generalmente costruiamo inconsciamente delle abitudini nella mente e nel corpo; e, anche se qualche volta queste abitudini ci fanno comodo, molto spesso ci limitano. Così avviene con l'invecchiamento: il processo di condizionamento limita i movimenti del corpo e noi ci irrigidiamo.

La tensione muscolare influenza le ghiandole, la circolazione, i nervi, le nostre energie, accelerando così la disgregazione del corpo. Quando il corpo diventa meno flessibile e aperto, questo si riflette direttamente sulla mente e sulla personalità. È impossibile restare uguali. La vita è cambiamento, e il cambiamento in una persona può prendere solamente due direzioni: o si diventa più rigidi e cristallizzati, più assestati nei propri modi, o si continua a crescere, trasformarsi, e ci si apre a sé stessi e al mondo in cui si vive. Lo yoga fornisce l'energia, il vigore e la flessibilità per trasformarsi e incontrare pienamente la vita.

Più si entra in profondità nel corpo, più a fondo bisogna entrare nella natura della mente che fa lo yoga. Viene il momento in cui si capisce che i limiti più grossi che si incontrano nello yoga non stanno nel corpo, ma nelle resistenze della mente. Tutti, almeno

razionalmente, attribuiamo valore alla crescita, spesso senza accorgerci che crescere significa modificarsi, il che significa morire ai vecchi modi di essere. Il nostro attaccamento ai piaceri e alle comodità che ci siamo assicurati crea resistenze inconsce al cambiamento, resistenze che devono diventare consapevoli per essere affrontate. Non farlo limita molto il nostro yoga. Di fatto nello yoga la maggior parte dei salti qualitativi avvengono a livello mentale. Per esempio, si entra in una nuova dimensione quando si preferisce fare yoga da soli invece che in classe o in gruppo. Questo è segno che si genera energia dall'interno e si è in contatto con i propri processi interni. Un altro salto qualitativo importante, pure di carattere mentale, si verifica quando si smette di avere paura di farsi male. Ciò significa che si è sufficientemente in contatto con le proprie reazioni fisiche e con il modo di fare yoga da poter riparare gli eventuali danni.

Questi sono esempi di modificazioni mentali che hanno sullo yoga una portata più ampia di quanto siamo flessibili o che posizione facciamo. Una delle modificazioni fondamentali avviene quando si vede che lo yoga è un processo da vivere più che uno scopo da raggiungere. Questo è vero in ogni posizione. La cosa importante non è raggiungere la posizione finale. Gli aspetti tecnici, come l'uso appropriato del respiro, l'attenzione all'allineamento, il generare energia per rinforzare il flusso della corrente nervosa, e così via, sono importanti solo come strumenti di esplorazione di sé. Il processo yogico è semplice e profondo nello stesso tempo. Riguarda incontrare sé stessi e i propri limiti, imparare a leggere le reazioni fisiche e mentali, sapere come penetrare nelle aree bloccate e sapere quando avanzare e quando rilassarsi nella posizione.

L'essenza della creatività è un equilibrio consapevole fra controllo e abbandono. Questo implica la capacità di prendere la vita nelle nostre mani e orientarla. Implica anche accettare che la vita ci guidi. Lo yoga è un universo in miniatura in quanto comprende le polarità di base dell'esistenza. Ogni posizione è un gioco fra spinta e rilassamento, concentrazione e attenzione, direzione e abbandono. Più lo yoga ci insegna questo equilibrio, più esso si traspone ad altre

parti della nostra esistenza.

L'equilibrio non si raggiunge meccanicamente, con delle formule o copiando altri che magari ne hanno una comprensione maggiore. È un aspetto personale, creativo, che si può "conoscere" solo in sé stessi. Più specificamente, la risposta alla domanda: "devo spingere oltre, star fermo nella posizione o tornare indietro e rilassarmi?" è conoscibile soltanto nel momento. Muoversi conformemente alle proprie possibilità dipende da quanto si è sensibili e in sintonia. Perciò lo yoga, come la vita, è in ultima analisi un'arte, e ciò significa che è sempre un'espressione unica e individuale di principi universali. Siamo tutti uguali e diversi nello stesso tempo. Una determinata posizione raggiunge aree simili nel corpo di ciascuno; tuttavia ogni posizione può essere affrontata in un numero infinito di modi. Più il nostro approccio allo yoga è rigido, più la nostra sessione diviene meccanica. Quando lo yoga diventa un dovere, è segno che manca l'aspetto creativo e che si funziona "automaticamente". Bisogna prestare attenzione non soltanto a cosa dice il corpo, ma anche a ciò che succede nella mente.

Il feedback è costituito da una parte di un sistema che comunica a un'altra parte come ne viene influenzata. È una chiave per integrare l'interno e l'esterno, perché implica guardare sia dentro che fuori. Alcuni esempi di feedback fisico sono il dolore, la fiacchezza, i diversi gradi di intensità, il flusso dell'energia, il tremore, la fatica, e via dicendo. Il feedback mentale prende varie forme, come la noia, l'ambizione, la paura, la distrazione, la fretta, un senso di lotta e di sforzo, il distrarsi facilmente o preoccuparsi di che ore sono, del confronto, dell'incapacità e così via. Ci sono anche feedback che impiccano reazioni ad elementi esterni come la dieta, l'ambiente, i rapporti. Posso imparare dagli altri, ma è soltanto stando in contatto con quanto succede dentro di me che posso verificare se il punto di vista di un altro ha rilevanza per la mia vita.

L'integrazione fra mente e corpo, senza negare nessuno dei due, è un problema a cui tutti ci troviamo di fronte. Siamo nello stesso tempo due cose e una cosa sola: una mente e un corpo ed un

organismo totale, un'unità. La "terza prospettiva" vede che quelli che ci appaiono come polarità o paradossi della vita, come la separazione fra mente e corpo fra individuazione e fusione, in realtà non sono affatto opposti, tranne che nel nostro modo di concepirli.

Possiamo guardare ai vari problemi che la cultura occidentale e orientale si trovano di fronte come risultanti dallo squilibrio creato dalla "prospettiva dell'uno" e dalla "prospettiva del molteplice". L'Occidente, come si vede nella scienza, valuta positivamente il progresso ("divenire"). Questo ci ha conferito grande abilità tecnica e molti vantaggi materiali, compresa una vita più lunga, ma ha creato un vuoto spirituale e ha portato alienazione e isolamento. La tensione dell'Oriente verso ciò che è eterno ("essere") ha sviluppato prospettive rivolte all'interiorità che aiutano l'individuo a uscire dall'isolamento personale e ad entrare in comunicazione con un potere più grande, ma questo si è accompagnato a una scarsa considerazione per la vita, ed ha portato molta miseria, sofferenza e degradazione dell'umanità.

Yoga significa "unione". Esso offre la possibilità di integrare queste polarità nella nostra vita personale, ed è una forza che può aiutare a forgiare la sintesi necessaria fra Est e Ovest. La fiamma dello yoga si è spostata verso Occidente. Abbiamo una opportunità unica di far confluire il misticismo orientale con la praticità occidentale, per creare un contesto più valido ad affrontare le difficoltà del nostro tempo.

Nota: Traduzione di Serena Castaldi, precedentemente da lei pubblicata autonomamente (Edizioni Liride 1981). L'articolo originale in inglese è stato pubblicato nel 1981 sullo *Yoga Journal*, con il titolo "The 3rd Perspective and Yoga: Bringing East and West Together".

AUTO RICERCA

Trasformarsi con lo yoga

Joel Kramer

Numero 30

Anno 2025

Pagine 175-202

Per migliaia di anni lo yoga è stato uno strumento di trasformazione atto ad aprire la mente e il corpo. Essenzialmente lo yoga è un processo che consiste nell'affrontare i propri limiti e superarli. È un approccio psicofisico alla vita e alla comprensione di sé che può essere adattato creativamente alle necessità dei tempi.

Lo yoga ci trasforma aprendo i blocchi fisici e mentali che riducono l'ambito delle nostre possibilità, limitando la nostra vita. La trasformazione è un processo che porta novità e interesse. Si potrebbe pensare che un cambiamento profondo ci possa rendere così diversi da perdere contatto con coloro che amiamo e anche con noi stessi. In realtà la trasformazione provocata dallo yoga ci rende maggiormente noi stessi e ci apre ad amare più profondamente. Questa pratica consiste in un levigarsi e raffinarsi che porta alla luce la nostra vera essenza, come uno scultore fa affiorare la bellezza della forma dalla pietra scolpendone con cura e pazienza i contorni.

La pratica dello yoga dà molti benefici concreti: è un potenziale strumento terapeutico per curare problemi fisici e psicologici, ritarda l'invecchiamento e mantiene sessualmente aperti, dà forza e sensibilità per altre attività fisiche, migliora l'aspetto, il portamento, il tono della pelle, dei muscoli e la vitalità, e dà alla vita un senso di grazia e di complessivo benessere.

A livello più profondo, lo yoga consiste nel generare energia. Spesso pensiamo all'energia come a una forza misteriosa che c'è o non c'è, ma è fuori dal nostro controllo. Invece con lo yoga si può sia cambiarne la qualità che generarla, migliorando la capacità del corpo di trasformarla. Ciascuno di noi ha provato diverse qualità di energia: qualche volta ne abbiamo moltissima, ma dispersiva o agitata e andiamo contemporaneamente in mille diverse direzioni; altre volte si può avere molta energia, ma anche essere calmi e molto concentrati. Lo yoga comporta imparare a generare energia e anche a concentrarla in diverse parti del corpo; esso, aumentando il livello di energia, ci mette in di penetrare i blocchi fisici e psicologici e

lasciare entrare nella nostra vita interessi nuovi. In ogni momento la qualità della nostra vita è direttamente proporzionale a quanto siamo ad essa interessati.

Lo yoga comporta molto più dell'avere e dello sviluppare flessibilità. Esser capaci di fare posizioni complicate non significa necessariamente saper fare yoga. L'essenza dello yoga non è il risultato, ma con quanta consapevolezza si lavora sui propri limiti dovunque e comunque siano. La cosa importante non è quanto si approfondisce una certa posizione, ma come ci si accosta al processo yogico, e questo a sua volta è direttamente connesso a come la nostra mente vede lo yoga.

Ci sono diversi approcci allo yoga: uno consiste nel considerare la posizione un fine da raggiungere, uno scopo; in esso ciò che conta è in che misura si arriva a completare posizione. Un altro vede la posizione come strumento per esplorare ed aprire il corpo: invece di usare il corpo per "raggiungere" la posizione, usa la posizione per aprire il corpo. Quale approccio si adotta influenza molto il modo come si affronta ogni posizione.

Considerare le posizioni come il fine rende meno sensibili ai messaggi che il corpo ci trasmette. Se la mente è concentrata su uno scopo da raggiungere, lo stacco fra dove siamo e dove vogliamo essere può provocare tensione ed ostacolare il movimento. Si finisce per avanzare troppo o troppo in fretta, invece di permettere al corpo di aprirsi col suo ritmo. Paradossalmente, se si è orientati verso il processo invece che al risultato finale, il progresso e l'apertura si verificano naturalmente. Le posizioni si possono raggiungere mediante sforzo, ma lo sforzo stesso limita sia l'apertura immediata, sia la possibilità di andare più a fondo nello yoga.

Attribuire valore al "progresso" è un aspetto profondo del nostro condizionamento. È naturale compiacersi dei propri progressi, ma subentrano dei problemi quando il nostro yoga è essenzialmente legato ai risultati invece che al processo quotidiano di apertura e al generare energia. Questa dipendenza impone dei veri e propri limiti. Molti di voi avranno probabilmente notato che la vostra pratica dello

yoga è ciclica, nel senso che a volte vi ci appassionarete, poi lo metterete da parte, quindi lo riprendete e così via. Una delle cause è che siete sottilmente legati ai risultati... quando progredite vi piace e fino a quando continuate a migliorare, siete motivati. Quando raggiungete l'“acme”, come ogni tanto succede a tutti, ci vogliono tutte le energie che ci eran volute per raggiungere questo punto solo per mantenerlo. Se l'incentivo principale è il progresso, la mancanza di miglioramento può provocare una perdita di interesse. Di conseguenza magari farete meno yoga o non ne farete affatto finché il corpo non si chiuderà e comincerà a lamentarsi. Allora farete yoga per sentirvi meglio e di nuovo farete progressi finché non raggiungerete un'altra acme.

La qualità dell'attenzione che si porta nello yoga è di fondamentale importanza. In realtà la maggior parte dei veri limiti che si incontrano nello yoga stanno nella mente, non nel corpo. Si pensa di essere limitati dalla resistenza del corpo, che la fatica sia puramente fisica. Ho verificato che generalmente non è il corpo che si stanca per primo, ma è la mente che perde la concentrazione necessaria all'attenzione. Quando la mente è stanca l'attenzione svanisce e comincia a divagare e così diminuisce la sensibilità ai messaggi del corpo. Si tratta il corpo con minore cura, e questo lo affatica più rapidamente.

La yoga comporta un equilibrio fra “controllo” e “abbandono”, fra sforzo e rilassamento, fra focalizzare l'energia e lasciarsi andare in modo che sia l'energia a muoverci. Io trovo che nello yoga ci sono fondamentalmente due tipi di personalità; io li chiamo “quelli che si sforzano” e i “sensuali”. Quelli che si sforzano sono più inclini al controllo e al progresso; i sensuali all'abbandono e al rilassamento. Dato che yoga significa equilibrio, se la vostra tendenza è sforzare dovete imparare a rilassarvi, lasciarvi andare e godervi la sensualità dello stiramento. Se la vostra tendenza è rilassarvi, essere “pigri”, dovete imparare a sperimentare il piacere di forzare i vostri limiti e di usare il controllo per generare energia.

L'arte dello yoga consiste nell'imparare a concentrarsi e generare energia in diverse parti del corpo, nell'ascoltare i messaggi del corpo

(feedback) e nel lasciarsi andare dove l'energia ci porta. Si dovrebbe rispettare la resistenza del corpo, perché è un utile feedback. Cercare di vincere le resistenze e di spingersi oltre la soglia del dolore è un'altra forma di resistenza: resistenza ai propri limiti, a quello che siamo e dove ci troviamo ora. Quando si sposta la concentrazione dal "resistere alla resistenza" all'orientare l'energia là dove si trovano i limiti, il corpo può seguire il suo ritmo e si apre da solo, opponendo una resistenza minima. Cercare forzatamente di spingersi oltre i propri limiti crea maggiore resistenza e tensione, mentre arrendersi alla posizione finisce per portare a una maggiore profondità. Il corpo vi dirà quando muovervi e andare più a fondo, se lo ascoltate.

Un altro aspetto importante del mio approccio allo yoga è capire il "condizionamento". Proprio come fare yoga comporta esplorare il limite fra controllo e abbandono, anche trasformazione e resistenza al cambiamento sono correlate. Non è possibile restare come si è: o si diventa più rigidi e cristallizzati, o si esce dallo schema e ci si trasforma. Il processo del condizionamento porta abitudini nel corpo e nella mente che si accumulano nel tempo. Questi schemi ci definiscono nel modo come ci muoviamo, come atteggiamo il nostro corpo, nel modo come pensiamo ed anche quando pensiamo. Invecchiando, il processo di accumulazione delle abitudini rende più rigidi sia fisicamente che mentalmente. I sistemi interni funzionano con minore efficienza e i movimenti del corpo diventano più limitati.

Non presento il condizionamento come una cosa cattiva, di cui ci si deve disfare, perché assolve a funzioni importanti sia nella vita dei singoli che nell'universo. Il condizionamento e le abitudini che ne derivano sono parte del processo universale di individuazione. Le entità individuali, tutti noi, siamo sistemi con meccanismi autoprotettivi che ne definiscono i confini e li mantengono integri. Il modo in cui costruiamo la sicurezza nella nostra vita comprende abitudini di cui non siamo consapevoli. Alcune abitudini sono necessarie, ma diventano pericolose se lasciamo che inconsapevolmente guidino la nostra vita. Le abitudini ripetute nel tempo tendono a renderci automatici come una macchina, e filtrano

il modo in cui ci rapportiamo al presente. Se le nostre abitudini sono rigide e sepolte nell'inconscio, il filtro è molto annebbiato e noi non afferriamo il presente. Se perdiamo il presente perdiamo quel che realmente esiste.

L'esperienza ci condiziona, lasciando un segno, un'impronta. La memoria vive nelle cellule, nei sistemi del corpo, nel cervello e nel pensiero stesso. Il paradosso dell'esperienza è che insegna e limita nello stesso tempo. Fa espandere i nostri orizzonti ed è il terreno e la matrice da cui può derivare la trasformazione; nello stesso tempo dà luogo ad abitudini nella mente e nel corpo che ci rendono più ristretti e chiusi. Per esempio, se ti stiri un muscolo facendo yoga, questa esperienza ti può insegnare che, per avidità o disattenzione, hai applicato troppa forza. Può anche creare abitudini nel tuo yoga: potrai, consciamente o inconsciamente, evitare quella zona o, se ti avvicini al muscolo danneggiato, la paura di farti male di nuovo può provocare una tensione che lo fa chiudere ulteriormente. Col ripetersi di questa situazione il muscolo impara a proteggersi da un dolore che anticipa; si è creata un'abitudine.

Ci sono abitudini nello yoga, come in ogni cosa che si fa ripetutamente, ma l'esser consapevoli della natura dell'abitudine aiuta ad evitare di esserne automaticamente sospinti. Fare yoga come un insieme di esercizi meccanici trasforma lo yoga in una ginnastica e ottunde l'avventura e la passione che fanno parte del processo di trasformazione. La resistenza spesso è un feedback che la nostra pratica è diventata stantia e ripetitiva.

la "sensibilità al feedback" è la capacità di ascoltare e capire i messaggi che ci trasmettono le diverse parti del corpo. Questa sensibilità non solamente è cruciale nell'evitare le tensioni o per curarle, ma rende altresì capaci di avere maggior controllo sul processo yogico. Per esempio, è soltanto attraverso la sensibilità al feedback che si può sapere quando andare più in profondità in una certa area e quando arretrare nella posizione.

Aspetti fisici

Prima di presentare il mio approccio alla pratica dello yoga fisico, vorrei descrivere come lo yoga influenza il nostro benessere. I bambini piccoli sono flessibili, il loro corpo si muove con facilità. Col passare del tempo ci si irrigidisce e questa rigidità circonda i nervi, le ghiandole, il sistema circolatorio, la colonna vertebrale e i circuiti energetici. Allora il corpo diviene meno efficiente, l'energia decresce o si blocca col rallentarsi dei sistemi; il corpo è meno sensibile e in contatto con sé stesso, più corazzato e lento. Dato che una dimensione fondamentale della vita è il movimento a tutti i livelli, la qualità stessa della vita degenera.

La parola "disease" (malattia) significa quel che dice letteralmente: disagio. Quando il corpo si sente meno "a posto" comincia a distruggersi. Il processo dello yoga mantiene i sistemi fisici aperti e pieni di energia, ne previene il crollo e la malattia. Lo yoga ha anche un grande potenziale terapeutico dato che le posizioni sono strumenti molto raffinati. Ci mette in grado di entrare nei vari sistemi del corpo in modo molto preciso, rinforzandoli e curandoli. Lo yoga ci dà la possibilità di prendere in mano la nostra salute.

Molti si occupano della propria salute solo quando se ne è andata. Sono privi dell'interesse o della capacità di stare in contatto con lo stato dei vari sistemi finché è troppo tardi e c'è una crisi. Fare yoga può metterci sull'avviso appena le nostre riserve di energia cominciano a calare, e inoltre ci fornisce i mezzi per rigenerarle. Il potere preventivo dello yoga è accentuato dal fatto che esso sviluppa la sensibilità ai feedback interni e aiuta a notare le prime avvisaglie. Quindi con lo yoga si può imparare a curarsi molto prima che avvenga la crisi.

Lo yoga è stato chiamato "fonte di giovinezza" perché porta salute e vitalità, ma questo nome è improprio. La ricerca di una fonte di giovinezza, attraverso la magia, le medicine o delle tecniche indica

una resistenza al passare del tempo. Io preferisco chiamare lo yoga “sorgente di vita”. Invecchiare è inevitabile. Lo yoga permette di affrontare consapevolmente questo processo di trasformazione che può portare crescita e nuova profondità di maturazione. Resistere all’invecchiamento è in realtà resistere alla trasformazione e alla maturazione. Paradossalmente, la resistenza a invecchiare, che comporta restare attaccati a vecchi modi di vita ormai inadatti, inasprisce quello stesso processo di invecchiamento di cui si ha paura.

Nello yoga si affronta il processo di vita e morte che si esprime nell’invecchiamento. La gioventù è un’epoca di innocenza, durante la quale il corpo mantiene e aumenta automaticamente le proprie riserve di energia. Poi viene un momento, generalmente verso la fine dei vent’anni o sui trenta, in cui questo processo si inverte, cosicché il corpo, lasciato ai suoi soli mezzi, comincia gradualmente a perdere energia. È tuttavia possibile invecchiare con un continuo aumento del potere e dell’efficienza delle proprie energie. Questo non avviene spontaneamente. Bisogna affrontare consciamente e consapevolmente la tendenza automatica del corpo a chiudersi (entropia). Lo yoga non soltanto si oppone al processo entropico di distruzione, ma apre in maniere nuove, e conferisce un modo di maturare e svilupparsi con eleganza, profondità e ricchezza.

Fare yoga al mattino ci mette in comunicazione diretta con il modo come abbiamo trattato noi stessi il giorno precedente. Si imparano a leggere sottili differenze di flessibilità, resistenza ed energia. Il corpo ha una sua intelligenza e una parte essenziale dello yoga è essere capace di ascoltare e imparare da questa intelligenza. Attraverso questo ascolto lo yoga può allineare e rimodellare la struttura del corpo secondo un senso interno di ciò che è necessario.

Tecniche yoga

Lo yoga, sia in quanto sapere accumulato che in quanto arte, implica imparare e raffinare delle tecniche. Gli insegnanti sono utili per aiutare ad espandere il proprio repertorio tecnico, che a sua volta

sviluppa il potenziale di autoespressione creativa nello yoga. La tecnica permette di lavorare in maniera più approfondita con il proprio corpo, e aiuta anche a raffinare la concentrazione e l'attenzione. Tuttavia, è importante tenere a mente che, anche se la tecnica ha una sua qualità estetica, una sua bellezza, è un mezzo di trasformazione e non un fine in sé.

Attenzione e concentrazione

L'essenza dello yoga sono la concentrazione e l'attenzione: attenzione al respiro, ai messaggi del corpo, all'energia, e anche alla qualità della nostra attenzione. Negli anni ho scoperto che il modo in cui faccio yoga è sempre diverso. Approfondire la propria pratica non consiste tanto nell'imparare posizioni più avanzate, quanto piuttosto nell'aumentare la comprensione del come fare yoga. La precisione tecnica può rendere lo yoga, anche nelle posizioni più semplici, più focalizzato e interessante, può aiutarci ad approfondire la nostra comprensione di che cosa è lo yoga.

Imparare a fare yoga è, tra le altre cose, imparare il piacere di farlo. Non necessariamente sempre, ma come una presenza nella nostra vita. Si può amare qualcuno che occasionalmente ci frustra o ci fa arrabbiare, tuttavia sotto l'amore rimane. Se avete fatto yoga per qualche tempo e non vi piace farlo, questa in sé stessa è una indicazione che il modo come lo fate deve essere rimesso in questione. Siete interessati a stare nella posizione? Vi piace? Se vi accorgete che no, per lo più significa che la vostra mente è altrove. Forse state stoicamente mantenendo la posizione per poter sentire di aver fatto qualcosa che “dovreste” o che “vi fa bene”; o forse state faticando per raggiungere un fine, che può essere una posizione completa o il grado di flessibilità che avevate ieri. Se la vostra attenzione e interesse non sono nel corpo, non siete del tutto presenti nella posizione.

L'attenzione nello yoga implica lasciarsi andare, rilassamento, abbandono al “ciò che è” della posizione. Ci si mantiene vigili e si

osserva, non si è passivi. È il corpo che “decide” quando mantenere, quando regredire, quando approfondire e quando uscire da una posizione.

Lo yoga sviluppa la capacità di concentrare l'energia in determinate parti del corpo, il che a sua volta genera energia, sia che ci si stiri o che ci si rilassi nella posizione. Imparare a concentrare l'energia con grande precisione è una parte vitale dello yoga su cui spesso non si insiste. Questa capacità non dipende dalla flessibilità, ma da una qualità della mente che è capace di passare consapevolmente in rassegna il corpo per trovare tensioni e blocchi e poi concentrarsi su di essi.

Chiamo “attenzione” l'ampliarsi dello spettro della consapevolezza che avviene quando la mente abbandona il controllo e la direzione. La “concentrazione” è più puntuale dell'attenzione, e naturalmente implica il controllo. Anche se concentrazione e attenzione sono diverse, esse sono intimamente connesse. È con lo stare attenti che si impara dove concentrarsi e una concentrazione più approfondita porta una maggiore capacità di attenzione. Anche questo è uno dei modi in cui lo yoga si muove fra controllo e abbandono.

Respirazione

Il respiro, tradizionalmente chiamato *prana*, è il carburante della vita. Nello yoga serve come ponte fra la mente e il corpo, dato che agisce automaticamente e può anche essere controllato consapevolmente.

Il respiro è una pietra miliare della tecnica yogica. Imparare ad usarlo in maniera efficiente è una chiave per approfondire la pratica dello yoga, dato che fa aumentare direttamente l'estensione, la forza, la resistenza e l'equilibrio. Io adopero una versione di *ujjayi* che è una respirazione pettorale profonda che fa espandere il respiro attraverso il controllo della glottide. L'espansione dei polmoni attraverso la glottide in inspirazione e la spinta dei polmoni in espirazione aiutano

a muoversi nelle posizioni e ad approfondirle, mentre nello stesso tempo conferiscono rilassamento. Nelle posizioni che comportano il piegarsi in avanti o estendersi all'indietro ci si muove ed estende in espirazione, mentre nell'inspirazione si mantiene la posizione, rilassandosi o allineandosi. Al contrario, le estensioni che espandono i polmoni e il petto si fanno in inspirazione, rilassandosi o allineandosi con l'espirazione.

Il respiro ci offre una lezione interessante sul controllo e l'abbandono. Usando il respiro, invece della mente, per guidare e controllare il movimento e per estendersi, il corpo può lasciarsi andare, abbandonandosi più facilmente alla posizione. Quando respiro e corpo sono coordinati così che si muovono all'unisono, l'energia scorre nei muscoli, modificando completamente la qualità dello yoga. L'uso appropriato del respiro porta fuori dalla mente, dentro il corpo, conferisce una grazia e sensualità al movimento, impossibili quando è la mente che controlla. Questa maniera di usare il respiro porta un'attenzione rilassata e concentrata su tutto l'organismo, che si può anche usare per concentrare l'energia nelle diverse parti del corpo.

Esplorare i limiti

Un'altra dimensione importante dello yoga è imparare come "esplorare il limite". Il corpo ha dei limiti che ne definiscono la capacità di estensione, la forza, la resistenza e l'equilibrio. Per illustrare questo concetto si può usare il limite della flessibilità. In ogni posizione, in ogni dato momento, c'è un limite all'estensione che io chiamo "limite massimo" o finale. Questo limite dà una sensazione di intensità e si trova subito prima del dolore, ma non è il dolore stesso. Il limite si muove di giorno in giorno e di respiro in respiro. Non sempre si muove in avanti, a volte regredisce. Parte dell'imparare a fare yoga è imparare ad arrendersi a questo limite, cosicché, quando cambia, ci si muove con questa modifica. Psicologicamente è più facile avanzare che retrocedere. Ma è

importante imparare a retrocedere se il limite si restringe, come lo è imparare ad avanzare lentamente, man mano che il corpo si apre.

C'è una sottile assuefazione psicologica alla posizione completa, o per lo meno alla nostra massima estensione. La tendenza a spingersi rapidamente fino all'estensione massima fa perdere il contatto con la risposta del corpo e fa uscire più in fretta dalla posizione. In base al ricordo di quanto ero flessibile ieri, inconsciamente spingo verso quel grado di flessibilità, sono soddisfatto se lo raggiungo, entusiasta se lo supero e contrariato se non riesco a raggiungerlo.

Ogni posizione dovrebbe coinvolgere tutto il corpo, anche se, secondo le posizioni, in genere ci sono una o più parti dove l'estensione è maggiormente avvertita. Se si raggiunge il limite massimo troppo in fretta, si perde il contatto con molte di queste parti. Questo dà l'illusione di un'estensione completa, ma può darsi che il corpo non sia ben allineato, non del tutto aperto. Aprire le aree secondarie del corpo prima di raggiungere la massima estensione aiuta ad assicurarsi un buon allineamento e in ultima istanza approfondisce l'estensione principale.

C'è un altro limite meno evidente che è molto facile non sentire: io lo chiamo il primo o "limite minimo". Questo limite si trova dove il corpo, muovendosi per prendere la posizione, incontra la prima resistenza. Nell'assumere una posizione, all'inizio ci si muove facilmente fino a che compare il primo cenno della sensazione di blocco, una resistenza. Questo è il primo limite ed è molto importante fermarsi qui per abituarsi, riallineare la posizione, prestare ascolto al proprio respiro e approfondirlo. Si deve prestare attenzione alle sensazioni, aspettando che diminuiscano; a quel punto il corpo si muoverà automaticamente verso una posizione più profonda ed evidenzierà un nuovo limite. Questo processo si ripete finché si raggiunge il limite finale. In questo modo, il corpo si apre con resistenza e sforzo minimi; più lentamente e con quanta maggior cura ci si accosta al primo limite, più profondo sarà il limite finale. La capacità di stare più a lungo nelle posizioni si sviluppa stando di più al primo limite e muovendosi lentamente verso l'intensità, perché

più ci si avvicina al limite ultimo, meno resistenza si tende ad avere. Anche imparare a mantenere la posizione negli stadi intermedi fino a che si possa approfondire e rallentare il respiro, ci mette in grado di rilassarci lungo la via.

Esplorare lentamente i limiti, in questo modo, ha il vantaggio di darci un allineamento migliore lungo tutto il processo, e una più precisa capacità di ascoltare il feedback che ci permette di sperimentare maggiori livelli di intensità senza dolore e minimizza la possibilità di farsi male. Esplorare i limiti permette anche di entrare in contatto con la natura sensuale della posizione e la qualità della sensazione nell'estensione, cosicché ogni posizione può diventare un'esperienza estetica.

Dolore e feedback

È di vitale importanza conoscere la differenza fra dolore e intensità. La linea che li separa talvolta può sembrare nebulosa, ma in realtà è ben definita dal nostro stato mentale. Il dolore non è solo fisico, può essere anche psicologico, e implica un giudizio di disagio, un non piacere di stare in quella posizione. Se si cerca di evitare quella sensazione, è dolore. L'intensità che non è dolore genera un'energia e una qualità sensuale che sono piacevoli.

La paura e l'ambizione spesso possono offuscare la differenza fra intensità e dolore. Se si ha paura di farsi male, una bassa intensità di sensazioni può venire interpretata come dolore e quindi evitata, invece l'ambizione può indurci a ignorare o tollerare il dolore. Se in una posizione si ha paura, conviene non cercare di superare la paura per essere "coraggiosi", perché questo aumenta le probabilità di farsi male, confermando la nostra aspettativa. Invece, si possono esplorare i limiti della paura: trovare un punto nella posizione in cui non si ha paura, ma vicino a dove interviene la paura; stare in questa posizione, approfondire il respiro e aspettare che il corpo si rilassi e si apra. Soltanto allora ci si muove. Se siete consapevoli della vostra ambizione in una posizione, vi raccomando vivamente di stare più a

lungo sul primo limite e muovervi più lentamente attraverso gli stadi intermedi. Questo dà una sensibilità al feedback che aiuta a controbilanciare la tendenza a ignorare i messaggi del corpo.

Spesso è difficile riconoscere il dolore che non è necessariamente acuto o intenso, e a una grande intensità non sempre corrisponde un dolore. Se la sensazione è tale che si cerca di evitarla, è dolore. Se si ha paura, anche a livelli di intensità relativamente bassi, questo per definizione è il vostro limite. Si può diventare meno paurosi aprendosi lentamente, più che spingendosi oltre i propri limiti psicologici.

Ci sono vari modi di evitare il dolore: sopportarlo stoicamente, aspettare di uscire dalla posizione, accelerarla o pensare ad altro. Questi atteggiamenti spesso indicano disagio. Il dolore causa disattenzione alla posizione, il che aumenta le probabilità di estendere troppo il corpo e stirarsi un muscolo. La maggior parte delle lesioni nello yoga derivano dall'ambizione o da distrazione: di solito da entrambe. L'ambizione in una posizione prende molti aspetti: starci per una quantità di tempo prescritta, cercare di estendersi quanto qualcun altro, inconsciamente cercare di raggiungere livelli di flessibilità raggiunti precedentemente o cercare di raggiungere o riprodurre certi stati psichici. L'ambizione è una caratteristica del pensiero e quindi una realtà della vita, come il confronto. Non si può eliminare l'ambizione attraverso lo sforzo, poiché lo sforzo stesso è ambizione. Esplorare consapevolmente i vari limiti distoglie l'attenzione dall'ambizione e la rivolge alle sensazioni fisiche. Una posizione non dovrebbe provocare dolore. Il dolore è feedback: se lo si ignora o si tenta di spingersi oltre, prima o poi ci si farà male. Il sentirsi a disagio condiziona il nostro atteggiamento verso lo yoga, rendendoci riluttanti a farlo. Inoltre, trasforma lo yoga in un dovere, invece che nella gioia che può essere.

Linee di energia

Oltre al respiro e all'esplorazione dei limiti, c'è una terza dimensione

nello yoga fisico che comporta canalizzare energia in diverse parti del corpo creando quelle che io chiamo “linee di energia”. Queste linee di energia sono correnti vibratorie che si muovono in direzioni diverse in ogni posizione. Le descrizioni degli stati interiori sono al massimo delle approssimazioni. Anche la parola “energia” può sembrare vaga quando viene usata per significare un certo livello di attivazione interiore, tuttavia siamo consapevoli di avere poca o tanta energia. Se si presta attenzione si nota che certe parti del corpo sembrano vive e vitali, mentre altre danno la sensazione di essere morte o bloccate. Si possono anche notare delle sottili correnti che percorrono il corpo; questo non dovrebbe sorprendere visto che il corpo ha un sistema idraulico (la circolazione) e uno elettrico (il sistema nervoso).

Per lo più le estensioni che si fanno nelle posizioni riguardano soprattutto muscoli e tendini, ma c'è un altro genere di estensione che io chiamo “estensione dei nervi”. Qui si usano i muscoli per stirare i nervi, creando un flusso di energia, invece di aumentare l'estensione nella posizione. Lo scopo è quello di creare nei nervi una corrente interna che si può avvertire ed intensificare. L'intensità di questa corrente nei nervi può essere controllata dai muscoli e si avverte come sensazione vibratoria, in genere diretta verso l'esterno. Per esempio, si può creare una linea di energia interna tenendo il braccio parallelo al pavimento ed estendendolo. Questo provoca una vibrazione che muove dalla spalla lungo il braccio, attraverso le dita. Ogni posizione ha le sue linee di energia che si possono creare ad ogni stadio della posizione e che si completano a vicenda e funzionano insieme fino a comprendere il corpo nel suo complesso.

Queste linee di energia influenzano e modificano la pratica dello yoga in svariati modi:

- (1) aumentano l'energia all'interno della posizione;
- (2) tonificano e rilassano il sistema nervoso;
- (3) diminuiscono le probabilità di provocarsi delle lesioni per iperestensione dei muscoli;

- (4) aumentano la forza e la capacità di mantenere le posizioni;
- (5) allineano il corpo nella posizione.

È importante preoccuparsi di avere il giusto allineamento in ogni posizione; tuttavia, molti usano soltanto mezzi esterni per allinearsi; per esempio, un'altra persona che si spera conosca l'allineamento, che corregge la posizione del corpo, o cercare di imitare una fotografia, o l'ideale di una posizione completa. I metodi esterni sono a volte utili, ma io credo che sia solo quando l'allineamento è raggiunto dall'interno, dall'intelligenza del corpo stesso, che si "capisce" veramente una posizione.

Nella posizione del Triangolo le frecce della Figura 1 indicano le direzioni delle cinque linee di energia. Rinforzare lo scorrimento della corrente lungo ognuna delle linee allinea automaticamente il corpo dall'interno. Quando la posizione è correttamente allineata, le correnti di energia scorrono più liberamente. *Questo può essere percepito.* Queste linee di energia penetrano nei blocchi del corpo senza "forzare" la posizione e alla fine conferiscono un'estensione maggiore.

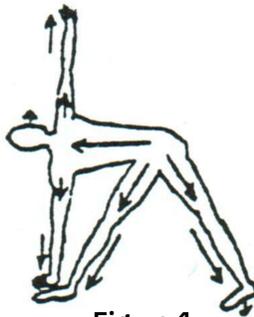


Figura 1

Se nel Triangolo si accentua la linea dalla spalla fino alla punta delle dita lungo il braccio sollevato, questa apre il petto e fa allineare la pelvi. La linea nella gamba posteriore scende dall'anca lungo la gamba fino alla parte esterna del piede, sollevando l'arco. Anche questa linea fa allineare la pelvi e libera l'anca. La linea nella gamba che sta in avanti

parte dal gluteo e scende lungo la gamba fino al piede, allineando il ginocchio sul piano della pelvi. La linea che percorre la spina dorsale, diretta verso l'alto, provoca un allungamento che le dà più spazio per muoversi. Anche questo sblocca le anche e funziona in opposizione alla linea della gamba che sta dietro. La quinta linea che va dalla spalla alla punta delle dita del braccio rivolto verso il basso aiuta a mantenere le spalle sullo stesso piano della pelvi e aiuta anche a dare maggior profondità alla posizione.

Queste linee fanno muovere l'energia in cinque direzioni e fanno lavorare i muscoli in opposizioni diverse. Usare certi gruppi di muscoli in opposizione aiuta a separare le varie parti del corpo (e in alcune posizioni anche le vertebre) conferendo controllo, estensione, energia e rilassamento. Questo si rende possibile imparando a creare e canalizzare le linee di energia.

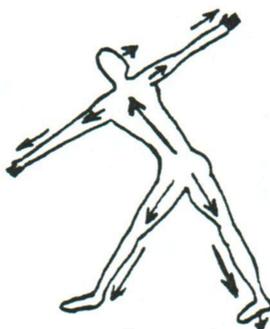


Figura 2

Nella Figura 2, l'estensione è molto minore che nella Figura 1. Mettiamo che questo sia il punto della prima resistenza, il primo limite. Approfondendo il respiro accentuando intenzionalmente le cinque linee di energia nella posizione, si fa quello che io chiamo "estendersi nella posizione" o "stiramento dei nervi", invece dello stiramento dei muscoli che consiste nel cercare di raggiungere una maggior estensione. Questo, aiutando a sciogliere la resistenza iniziale, ci permette di allineare il corpo per tutta la durata della posizione, e permette al corpo di raggiungere maggiori livelli di flessibilità.



Figura 3 Rappresentazione schematica di diverse posizioni di yoga, con le frecce che indicano le direzioni delle diverse linee di energia.

Leve

Ci sono fondamentalmente tre tipi di “leve” o forze che aiutano a muovere i muscoli: leve esterne (pavimento, pareti e altri oggetti), leve corpo a corpo (dove una parte del corpo ne muove un’altra), leve interne (dove i muscoli imparano a fare leva su sé stessi senza

supporto esterno).

Le leve esterne sono le più facili da usare e le leve interne sono le più difficili da imparare. Ma è importante, qualora sia possibile, usare leve interne perché insegnano a muoversi dall'interno. Questo sviluppa la sensibilità nei tessuti e dà anche il controllo necessario ad approfondire il proprio yoga. È più facile farsi male utilizzando leve esterne perché si applica forza al corpo dall'esterno. Anche le leve corpo a corpo applicano forza dall'esterno, ma permettono una maggiore sensibilità al feedback. È raro farsi male usando leve interne, perché è difficile che il corpo si spinga dall'interno al di là dei suoi limiti. Tutte le leve interne dipendono dal buon funzionamento delle linee di energia (tuttavia non tutte le linee di energia sono leve interne). Imparare a usare queste leve apre ancora un'altra dimensione nello yoga.

Capire la posizione

Trovo che un punto di riferimento mentale più importante che cercare di “arrivare” alla posizione completa sia “capire come funziona la posizione”. Quando attenzione e concentrazione, l'esplorare i limiti, le leve, le linee di energia si intrecciano in modo tale che questi elementi apparentemente disparati confluiscono, allora si capisce come funziona la posizione. Capire una posizione non significa soltanto sapere con la testa come atteggiare il corpo. La comprensione viene quando i muscoli e i nervi ed anche le stesse cellule “sanno” come far funzionare la posizione.

Ci sono molti modi di usare il respiro, i limiti, le linee di energia, l'allineamento e le leve separatamente ed insieme. Per esempio, si può concentrarsi sull'approfondire e rallentare il respiro al primo limite; quando il respiro si fa regolare, concentrarsi sul creare una linea di energia. Appena il corpo riesce a mantenerla in modo rilassato, si aggiunge una seconda linea di energia. Si può anche lasciare una linea di energia e rivolgere l'attenzione a un'altra linea. Un'altra maniera tecnicamente più difficile di accostarsi alla stessa posizione è di

lentamente creare e intensificare tutte le linee di energia in una volta, usando il respiro per controllarne l'intensità. Le linee di energia portano quello che io chiamo un rilassamento dinamico ai muscoli, perché anche se i nervi generano una corrente di energia, i muscoli si rilassano e poi si muovono verso un'estensione maggiore. Quando si capisce come funziona una posizione e si segue l'energia del corpo dove essa ci porta, spesso si scopre che ciò che si crede essere una posizione completa ha ulteriori estensioni e possibili variazioni.

Aspetti psicologici

Resistenza

Trasformazione, cambiamento, crescita, realizzazione del proprio potenziale, sono ideali che suonano molto bene e ai quali aspirano la maggioranza di quelli che fanno yoga. Tuttavia, ogni persona impegnata in un processo di crescita deve affrontare la resistenza. Nello yoga c'è resistenza nei tessuti, resistenza a fare yoga, resistenza a modificare le abitudini e lo stile di vita che ostacolano la crescita. Sarebbe bello se, essendo stato immerso per anni nello yoga e in attività orientate alla crescita, potessi dirvi che ho vinto le mie resistenze. Ma non è così. Ho l'impressione che non si possa vincerle totalmente, e che questo non necessariamente costituisce un problema. Si può imparare ad usare la resistenza come maestra, poiché può insegnarvi dove sono le abitudini e gli attaccamenti. Può anche insegnarvi dove siete bloccati e dove vi proteggete. Per entrare in questo argomento, vorrei discutere più a fondo gli aspetti psicologici dello yoga.

È ovvio che la mente e il corpo si influenzano a vicenda. La tensione psicologica vive nei muscoli: quando si è “tesi” si tendono letteralmente i muscoli e si blocca l'energia. In anni di accumulo di tensioni, il corpo diventa un gran deposito per l'inconscio, in quanto “impara” a chiudere le varie parti che influenzano gli stati emotivi. Per esempio, un petto compresso rende più difficile sentire forti emozioni.

La forza delle emozioni conseguente dall'aprire il petto può creare disagio; perciò, si può avere resistenza ad aprire quella zona.

Molto di quanto limita il nostro yoga non è nel corpo in sé stesso, ma piuttosto nelle attitudini mentali e nelle abitudini. La resistenza a certe posizioni si trova tanto nella mente quanto nel corpo. La resistenza mentale può prendere molti aspetti: dimenticanza, pretesti, la cosiddetta "pigrizia", anche malattie o lesioni. Riuscire a minimizzare la resistenza della mente è la chiave per arrivare a vincere la resistenza fisica. Andando più a fondo nello *batha* Yoga (yoga fisico), diventa sempre più necessario arrivare a conoscere la natura della mente.

La maggior parte di noi si identifica totalmente con la mente, chiamandola "me stesso", senza accorgersi che è solo uno dei sistemi che compongono l'essere umano. L'importanza della mente è enorme e il suo potere così grande che spesso ignora, sovrverte o soverchia gli altri sistemi che pure hanno una intelligenza propria. Il corpo può dirci che non abbiamo fame eppure mangiamo, o quando siamo stanchi ci sforziamo. Anche se lo yoga ci mette più in sintonia con la saggezza che sta nei tessuti, è la mente che deve interpretarla. Come la mente interpreta è direttamente collegato con la sua natura e la sua esperienza (condizionamento). Generalmente non pensiamo alla mente come strutturata e condizionata, perché è come una lente attraverso cui vediamo noi stessi e il mondo, e questi sono dati che raramente mettiamo in questione. Tuttavia, ci sono dei principi su come funziona la mente, come ci sono principi su come funziona il corpo. Capirli apre la mente e il corpo a possibilità finora inimmaginate ed è un'apertura alla trasformazione.

Guardare la resistenza può rivelare la natura della mente, perché ciò che resistiamo spesso è la stessa cosa che diciamo di volere. Perché faccio yoga? Quanto della mia pratica yoga è alimentata dalla paura di invecchiare, di morire, di perdere energia? Quanto è guidata dall'ambizione di raggiungere dei risultati, più alti stati di coscienza, gioventù, salute, vitalità? Naturalmente, tutti abbiamo paure e ambizioni che portiamo nello yoga. Il problema non è che ci siano,

ma che si impadroniscano, spesso inconsciamente, del nostro yoga. Quando ciò avviene, la mente è orientata al passato o al futuro e perde contatto con il processo vivo dello yoga, con come si sentono i muscoli quando si genera energia e tanti sottili cambiamenti che richiedono grande attenzione. Diventare consapevoli di quanto i moventi che stanno alla base della paura e dell'ambizione limitano la pratica yoga, non li fa necessariamente scomparire, ma può aiutarci ad accantonarli durante la nostra pratica, così da essere meno meccanici e più presenti ed attenti.

Abitudini

Vi siete mai domandati perché fate delle cose che sapete esservi nocive? Non “Come faccio a smettere?” ma “Perché mai lo faccio?”. Un altro modo di chiederselo è: “Quale è la natura dell'autodistruzione?”. Per lo più pensiamo che ci piacerebbe avere più energia, ma se guardiamo attentamente e onestamente vediamo che manteniamo la nostra energia sotto controllo all'interno di limiti di sicurezza. Se l'energia è troppo bassa, il tessuto della nostra vita crolla. Abbiamo bisogno di una certa quantità di energia per tenerla insieme. È meno evidente che, se l'energia diventa troppo alta, può spingerci oltre le nostre abitudini e la sicurezza e i piaceri che vi sono legati. Molte attività richiedono un certo livello di energia, alcune alto, altre basso. Per esempio, non si può guardare la televisione se l'energia è troppo alta, perché si diventa irrequieti. Se per qualche motivo si è attaccati alla TV, può essere che ci si abboffi per far abbassare il livello di energia. In questo caso si controlla inconsciamente il livello di energia mangiando troppo, che è autodistruttivo, per preservare un piacere. Fare correttamente yoga aumenta l'energia, e questo ostacola le abitudini mentali e fisiche, mentre le abitudini per loro natura resistono al cambiamento.

“Le cattive abitudini” possono considerarsi come un modo di resistere al cambiamento attaccandosi alla gratificazione immediata, che è una potente fonte di condizionamento. Il sapore del cibo, per

esempio, può dare piacere immediato. Il potere del sapore rende difficile non lasciarsene dominare, e questo ci fa perdere contatto con l'uso del cibo come fonte di energia e nutrimento. La sensazione di perdere il controllo, di essere incapaci di resistere alle sensazioni, è generalmente un segno di assuefazione fisica o psicologica, e ha degli aspetti meccanici che ci rendono automatici. Anche se “sappiamo” che il piacere non vale il dolore che provocherà, è molto difficile resistervi. L'autodistruzione comporta, fra le altre cose, la ricerca del piacere immediato, anche se il risultato finale è il dolore. Parte della resistenza a fare yoga è basata sulla riluttanza ad abbandonare i piaceri dell'assuefazione. Fare yoga con consapevolezza può sganciarci da queste abitudini e assuefazioni.

Quando si riconosce l'importanza del ruolo che la mente gioca nello yoga, si capisce perché è essenziale esplorare la mente. Come il condizionamento nel corpo ne limita i movimenti, così le abitudini mentali tendono a rendere la mente “più ristretta”. Una mente ristretta comporta qualcosa di più dell'essere semplicemente attaccati a un particolare ordine di credenze; essa restringe l'intero campo delle percezioni e inoltre limita la capacità di risposta emotiva e l'empatia. la rigidità della mente ne costringe i movimenti e di conseguenza limita il campo di ciò che ci è possibile nella vita. Le credenze, i valori, gli atteggiamenti mentali o anche i desideri che vivono nel pensiero creano un'immagine di sé che determina ciò che si pensa, si immagina e perciò anche quello che si fa. Nello yoga fisico il processo dell'affrontare e richiamare l'attenzione sui limiti, i blocchi e i condizionamenti del corpo ci apre e trasforma; così l'arrivare a conoscere la propria mente, come funziona e dove sono i nostri limiti psicologici, è un processo di apertura che letteralmente espande la coscienza.

Quanto influenzano la maniera in cui fai yoga i ricordi, le aspettative e la gratificazione immediata? Quali pensieri affiorano durante la tua pratica yoga? Ci sono posizioni che desideri fare, mentre ne eviti delle altre? Fai in fretta quelle che non ti piacciono per togliertele di mezzo? La mente vaga? Pensi a quale posizione farai

dopo, quanto tempo ti rimane, o a che cosa farai dopo lo yoga? Questo genere di pensieri può attraversarti la mente mentre fai yoga. Naturalmente, influenzano molto come fai la posizione e la qualità dell'energia che generi.

La maggior parte di noi che siamo coinvolti nella pratica yoga ci diciamo che vogliamo crescere. Se guardiamo onestamente, quello che in genere vogliamo dire con "crescita" è mantenere tutto quello di noi e della nostra vita che ci piace disbandoci di quel che non ci piace, ed avere di più di quello che pensiamo che ci piacerà. La vera crescita e la trasformazione ci allontanano non solo dalle cose che non ci piacciono, ma anche da piaceri e abitudini a cui siamo attaccati. Non possiamo essere sicuri di come saremmo se fossimo diversi o in quale direzione ci porterà la crescita. La vera crescita contiene in sé aspetti di imprevedibilità che possono cambiare non solo le abitudini, ma anche i gusti, o le preferenze che ci stanno sotto.

Spesso la gente fa domande del tipo: "Per fare yoga, dovrò rinunciare a vino e bistecche?". È importante capire che la paura di rinunciare a certi piaceri o di perderli (qualunque essi possano essere) può provocare la reazione di starci più tenacemente attaccati, il che limita il nostro yoga e la possibilità di crescita. Ci sono tanti piaceri e abitudini che definiscono la nostra vita, la nostra stessa personalità. Ciò che è vecchio è per sua natura comodo. Anche i problemi e le preoccupazioni sono una forma di sicurezza rispetto al cambiamento. Alcune abitudini e piaceri sono adatti solo a certi periodi della vita; altri possono essere adatti, se modificati, mentre altri ancora sono validi e ci accompagnano per tutto il corso della nostra esistenza. Se quello che facciamo sia veramente "giusto" per la nostra vita, è una questione a cui non si può rispondere secondo delle formule. Uno dei veri doni dello yoga è una maggiore sensibilità alla vita, che ci fa muovere verso ciò che è adatto per noi.

Nel corso della pratica yoga le abitudini e i modi di essere possono sparire o modificarsi da soli. Questo non significa che non ci sia resistenza ad abbandonare gli antichi piaceri, o che non si debba usare l'intelligenza per liberarsi da aspetti della propria vita che non sono

più appropriati. Piuttosto, l'energia dello yoga e la consapevolezza che procura rendono più evidente ciò che è o non è più favorevole al nostro benessere. La pratica quotidiana dello yoga ci dà dei messaggi che sono molto difficili da ignorare.

C'è un limite che ciascuno di noi deve affrontare fra la crescita, che è avventura, e il bisogno di sicurezza. Una qualche sicurezza è necessaria come base da cui muoversi, mentre troppa soffoca la crescita e rende la vita meno intensa, escludendo il nuovo. Una delle cose notevoli dello yoga è che genera un'energia che ci apre e ci fa trovare la forza sia fisica che psicologica per assimilare i cambiamenti nella nostra vita. Questo conferisce una sicurezza totalmente nuova, la sicurezza di sapere che si può far fronte a qualunque difficoltà la vita ci presenti.

Competizione e confronto

Avete mai notato quanta parte della vita quotidiana passate pensando? Il pensiero può essere molto competitivo e meccanico. Spesso si hanno schemi di pensiero così simili a nastri incisi che io li chiamo "nastri mentali". Essi assolvono a molte funzioni. Per esempio, alcuni nastri mentali riducono la tensione, altri trasformano la rabbia in dolore, o il dolore in rabbia (secondo quale sia quello a cui siamo più abituati o con cui ci troviamo maggiormente a nostro agio). Inoltre, molti di questi nastri valutano e giudicano. Quanta parte della nostra vita passiamo a sentirci sia "migliori di" che "peggiori di"? Quali pensieri ci portano queste sensazioni? Usiamo la mente meglio che possiamo per controllare come ci sentiamo. Spesso controllare come ci si sente dà sollievo o gratificazione immediata, ma causa più gravi problemi a lungo termine. Per esempio, se ti invidio e penso che l'invidia sia male, o un segno di quanto poco sono evoluto, la sopprimo mediante il pensiero; mi convinco di non sentirla consciamente, o faccio finta di non sentirla affatto e la nascondo a me stessa/o seppellendola profondamente nei tessuti del corpo. Questo

materiale dà origine a tensioni.

Lo yoga viene generalmente presentato come non competitivo. Se questo è vero nella sostanza, tuttavia non significa che esso sia in ogni momento libero da competizione. Per approfondire lo yoga, si deve prendere in considerazione l'aspetto competitivo della mente, perché, se non lo si esplora, la competizione può avvenire automaticamente e impadronirsi inconsapevolmente di noi. O si aspira a raggiungere dei risultati, il che finisce per provocare delle lesioni, o si cerca di sopprimere la competitività, il che chiude all'apprendimento che può avvenire soltanto attraverso il confronto. Se si adotta un sistema di valori che giudica negativamente la competitività, si rende più difficile vederla quando sorge in noi. E questo ostacola la conoscenza di sé, e rende chiusi e tesi.

Se si osserva con attenzione la competizione, si scoprirà che le sue radici si trovano nel confronto, che è una modalità fondamentale del pensiero. La nozione stessa di "progresso" implica il confronto. Si può dire che si è competitivi con sé stessi, senza confrontarsi agli altri. Questo può essere parzialmente vero, ma è importante vedere che la competitività con sé stessi contiene aspetti di competizione con gli altri. I modelli di eccellenza e di progresso non esistono nel vuoto, ma sorgono nel contesto di ciò che fanno gli altri.

La mente che confronta è uno strumento utile e necessario, perché il confronto quotidiano è la base del feedback. Fare yoga quotidianamente è una maniera molto diretta di rendersi conto di come abbiamo trattato il nostro corpo il giorno precedente, e anche di individuare le linee di tendenza a lungo termine. La dieta, le emozioni, il conflitto, lo stress e i rapporti influenzano noi ed il nostro yoga. Questi aspetti della vita possono venire usati come feedback che ci aiuta ad imparare come le cose si influenzano vicendevolmente. Saper leggere questo genere di feedback implica fare confronti.

Fare progressi contiene un aspetto di competizione con sé stessi, per esempio voler essere altrettanto buoni o migliori di ieri o dell'anno scorso. Inoltre, confrontarsi con gli altri è inevitabile, che ci piaccia o

no. Il confronto e la sua estensione, la competizione, non si possono eliminare mediante sforzo, per quanto forte si possa desiderarlo. Cercare di non essere competitivi significa competere con sé stessi e con gli altri su quanto siamo non competitivi. Se si pensa di riuscirci (e la mente può convincersi di qualsiasi cosa) questo promuove sentimenti di superiorità, cioè competizione. Lo stato mentale meditativo essenziale per l'attenzione necessaria allo yoga trascende la competizione non opponendovisi, ma piuttosto vedendone la funzione come feedback e anche vedendone i limiti e i pericoli.

Il confronto è parte integrante della percezione del cambiamento, ma si può mettersi a competere sottilmente con sé stessi o gli altri su quanto o quanto rapidamente si cambia. Così anche l'idea di trasformazione può diventare un altro fine da raggiungere. La trasformazione è un processo senza fine, da vivere, che non si può catturare o possedere; si può solo parteciparvi.

Evoluzione

L'essenza dello yoga è guardarsi dentro per rispondere all'eterna domanda "Chi sono io?". Quando ci si immerge nelle profonde regioni del proprio essere, la conoscenza che ne deriva non riguarda soltanto sé stessi, l'individuo, ma include anche la comprensione di sé come parte del tessuto complessivo della vita. Quando le parti del tutto si aprono una all'altra, spezzando i limiti della separazione, si verifica la vera comunicazione, che è comunione.

Il movimento costituisce l'essenza dell'energia, del rapporto, della crescita: è il cuore della vita stessa. L'evoluzione è il modo in cui il movimento si esprime nell'universo. L'evoluzione si può considerare come il movimento delle forme verso una maggiore complessità e adattabilità. Questa, tuttavia, è solo la forma esterna, la pelle dell'evoluzione, che rende possibile il movimento più fondamentale: l'evoluzione della coscienza. Maturazione ed evoluzione si verificano quando lo spettro della consapevolezza si amplia diventando più comprensivo.

Lo yoga porta apertura e movimento in profondità, nelle fibre stesse del nostro essere ed espande la coscienza, ampliando la capacità di comunicare profondamente. Questa trasformazione di sé apre a un rapporto più profondo con la vita e anche a una partecipazione consapevole al processo evolutivo. In ultima analisi, queste due cose sono una casa sola.

Nota: Traduzione di Serena Castaldi, precedentemente da lei pubblicata autonomamente (Edizioni Liride 1980). L'articolo originale in inglese è stato pubblicato nel maggio del 1980 su *Yoga Journal*, con il titolo "Yoga as Self-Transformation".

AUTO RICERCA

Uno yoga interpersonale

*Come esplorare la natura
dei rapporti*

Diana Alstad

Numero 30

Anno 2025

Pagine 203-227

 LAB

Affrontare autonomamente i conflitti

I rapporti sono una delle principali fonti di tensione della nostra vita. Lo yoga, che esplora e libera la tensione fisica e mentale, può diventare uno strumento efficace e un utile schema di riferimento per comprendere la natura dei rapporti. Qualcuno si domanderà quale rilevanza possa avere lo yoga (generalmente considerato una forma di ricerca interiore chiusa in sé stessa) per un rapporto. Nello yoga l'interesse principale sta nell'esplorare i modelli di condizionamento della mente e del corpo. Il rapporto interpersonale costituisce un sistema, proprio come l'unità mente-corpo è un sistema. Anche per coloro che non praticano yoga questa analogia fornisce un nuovo punto di vista capace di far luce su temi di fondo come libertà, controllo, dipendenza, comunicazione, conflitto e la natura stessa del rapporto.

Per anni ho coltivato due interessi che apparivano separati: la psicologia e la spiritualità. Nella psicologia speravo di trovare un mezzo da poter usare in proprio per affrontare i problemi che nascono da un rapporto intimo e profondo, senza ricorrere a terapie o ad autorità esterne. Al tempo stesso, cercando risposte a domande quali il significato della vita, la natura dell'universo e il mio posto in esso, sono arrivata ad interessarmi alla spiritualità e al pensiero orientale. Contemporaneamente cercavo un filo comune, un modo di mettere insieme queste due forme di conoscenza.

Nella ricerca di questa sintesi sono venuta a conoscere un approccio allo yoga molto particolare¹, che integra ciò che riguarda la vita quotidiana con la dimensione spirituale. Quando ho cominciato a praticare questa combinazione di yoga fisico (*batha*) e mentale (*jnana*), ho scoperto che gli aspetti emotivi della vita quotidiana e quelli della vita di relazione inevitabilmente

¹ Presentiamo questo approccio nello scritto di Joel Kramer: "Esplorare i confini della mente e del corpo. Un nuovo punto di vista sullo yoga", *AutoRicerca* 30, 2025.

influenzano la mia pratica yoga e a loro volta ne vengono influenzati. Applicare questo modello di esplorazione yogica interna nelle relazioni con gli altri, ha evidenziato una nuova prospettiva sui rapporti che mi ha fornito strumenti validi per affrontare i problemi senza dover ricorrere all'aiuto di interventi esterni. Le relazioni possono essere talmente offuscate dalla confusione, dalla mancanza di comunicazione, dal risentimento e dalla sfiducia che le persone, sentendosi sopraffatte e impotenti, pensano di non avere altra alternativa che cercare un aiuto esterno. L'aiuto e le informazioni esterne possono essere molto utili e a volte persino necessarie; tuttavia, il fatto che si ricorra all'aiuto esterno per risolvere i problemi da soli, o che ci si affidi ad esso per risolverli al posto nostro, fa una grande differenza, perché l'uno costruisce la forza, mentre l'altro favorisce la dipendenza.

A un certo punto del processo di maturazione, è necessario diventare l'autorità finale per quanto riguarda il movimento della propria vita. Anche i conflitti in cui ci si sente irrimediabilmente bloccati possono essere affrontati in modo autonomo se vengono visti come sfide da cui crescere. Se avete un modo per affrontare i problemi nelle vostre relazioni man mano che si presentano, invece di cercare aiuto soprattutto durante le crisi, questo vi permetterà di gestire i problemi futuri e quelli attuali in modo più rapido e semplice. Potreste addirittura essere in grado di prevenire l'insorgere di crisi. Una vera libertà e un vero relax arrivano quando si sa di poter contare su sé stessi per chiarire e affrontare i propri problemi. In questo modo si sviluppa la fiducia necessaria per portare in superficie i conflitti relazionali di fondo a cui ci si era rassegnati. Anche le piccole tensioni quotidiane influiscono sull'intera qualità della vostra vita. Trasformare i problemi in opportunità di apprendimento e di crescita vi rende più forti, perché più vi affidate alle vostre risorse, più le sviluppate.

Sebbene gran parte dello yoga tradizionale implichi il ricorso ad autorità esterne, l'approccio che sto descrivendo non lo fa. Vi insegna invece a usare i limiti della vostra mente e del vostro corpo per

trasformare voi stessi. I problemi derivanti dalla soggettività che spingono le persone a cercare un aiuto oggettivo (o almeno un arbitro imparziale) non potranno mai essere eliminati del tutto. Quello che segue è piuttosto un modo per partire dal punto in cui vi trovate e usare i vostri problemi (rabbia, gelosia, confusione o altro) come insegnanti, per rivelare i vincoli alla loro origine. Questo non solo può risolvere molti conflitti apparentemente intrinseci, ma il processo stesso, come nello yoga, trasforma e approfondisce le relazioni.

Yoga e relazioni

Questa combinazione di *batha* e *jnana* yoga si occupa di scoprire come funzionano il corpo e la mente e cosa significa essere un essere umano. Qui lo yoga viene visto come un'esplorazione che ci porta al di là delle abitudini (forme del condizionamento) della mente e del corpo che determinano i nostri limiti fisici e mentali. L'atto dell'esplorare ci apre e ci mette in contatto con noi stessi come processo vivo. Scoprire la natura dei nostri legami può essere un modo per aprirli e scioglierli. Aprirsi fisicamente ci apre mentalmente e viceversa, perché quello che sentiamo influenza i nostri pensieri e come pensiamo influenza ciò che sentiamo. Ed ancora, più ci apriamo in noi stessi, più acquistiamo la potenzialità di aprirci alle emozioni e ai rapporti.

Un individuo è un sistema di scambi di energia, in cui ogni parte del corpo costituisce in sé stessa un sistema in relazione con le altre parti. La persona nel suo complesso è un sistema in rapporto col suo ambiente. Ogni parte del corpo ha un'intelligenza sua propria con cui ci si può sintonizzare e da cui si può imparare. Fa parte dell'esplorazione affinare la sensibilità ai propri *feedback*², cioè al

² *Feedback*: termine usato in cibernetica, tradotto con "retroazione", che designa il processo per cui l'effetto risultante dall'azione di un sistema si riflette sul sistema stesso, per variarne o correggerne opportunamente il funzionamento. Questo meccanismo di controllo è alla base di tutti i processi di regolazione dei sistemi, sia naturali che artificiali.

rapporto tra processi e stati interni e le reazioni a quelli esterni – quali regime alimentare, ambiente e persone. La tensione, il dolore, la malattia si possono considerare messaggi che indicano blocchi nel fluire dell'energia e nella comunicazione fra i sistemi. Usando le posizioni yoga come strumenti estremamente precisi, si può apprendere ad aprire queste aree chiuse. Questo approccio allo yoga può trasformare il nostro atteggiamento di fronte ai cosiddetti problemi: invece di essere nemici, diventano maestri.

Lo yoga mentale acuisce la consapevolezza che la mente ha della sua natura. Spesso diamo per scontati i contenuti ed i movimenti del pensiero. Prestare attenzione al funzionamento del pensiero ci permette di vedere in che modo la mente influisce sulle emozioni e sul comportamento. Di solito si guarda da un punto di vista individuale; lo yoga mentale si occupa di vedere il contesto totale di un processo o di una questione, invece che il punto di vista dell'individuo: guardiamo la situazione con noi stessi come parte dell'intero quadro invece che centro di essa. Questo rende possibile l'oggettività anche in ambiti apparentemente soggettivi. Dato che molti conflitti interpersonali derivano dal non vedere l'intero quadro che comprende il punto di vista dell'altro, assumere un punto di vista oggettivo è spesso sufficiente a togliere di mezzo gli intoppi.

Molti aspetti della vita e dei condizionamenti ci rendono contratti, ma nulla più dei rapporti ha la capacità di metterci in tensione. Questa tensione influisce sulla nostra vita, sul nostro yoga, su di noi: dal modo in cui pensiamo a quello in cui ci muoviamo e reagiamo. Fondamentalmente, quello che siamo non può essere separato dai rapporti, quindi la consapevolezza di come questi quotidianamente influiscono fisicamente ed emotivamente su di noi, è vitale.

Se si cercano di evidenziare dei nessi si vedrà come yoga e rapporti influiscono enormemente uno sull'altro. Scoprire come e perché ci si irrigidisce è per lo meno altrettanto importante che cercare di sciogliersi. Per esempio, se il nostro compagno si sente messo in pericolo dalla nostra pratica yoga perché ci modifica troppo, può

esprimere la paura o il risentimento in vari modi, compreso quello di spingerci sottilmente a farne di meno. Questo conflitto non può fare a meno di influenzare il nostro yoga: il grado e la qualità della pratica, la rigidità che abbiamo addosso, l'orientamento della nostra attenzione. Rendendoci più sensibili, lo yoga può anche influenzare il nostro modo di muoverci nel mondo. Può verificarsi che le preferenze alimentari cambino, che diventi più difficile tollerare il fumo e l'inquinamento dell'aria. Poiché nell'amicizia si dividono piaceri e interessi comuni, può verificarsi che gli amici ci sollecitino a unirci a passatempi abituali che forse non ci sembreranno più adatti a noi. In qualunque grado si entri nello yoga, esso ha la potenzialità di ristrutturare la nostra vita e le abitudini. Da un lato si diventa fisicamente più sciolti e dall'altro ci si apre di più con gli altri, aggiungendo profondità e ricchezza ai rapporti.

Anche se yoga e rapporti sono così intimamente connessi, nella tradizione non esiste una codificazione dello yoga dei rapporti. Anzi, gran parte dello yoga implicava allontanarsi dal mondo e dalle sue effimere cure. Questo distacco, che non fa parte dell'essenza dello yoga, aveva radici sia filosofiche che pratiche legate a uno specifico contesto culturale. Nel pensiero indiano il mondo materiale della vita quotidiana e il mondo spirituale erano domini separati. Anche se idealmente in ogni aspetto della vita pratica era insita la spiritualità – nell'arte come nella musica, nel sistema delle caste come nelle attività giornaliere – la dimensione spirituale era assai più valutata e la realtà di ogni giorno era considerata solo esistenza apparente (*maya* o illusione), nel migliore dei casi un mezzo di elevazione spirituale. La cosa più importante era trascendere il sé, raggiungere la “perdita dell'io” fondendosi con l'Unità.

Un altro motivo di distacco dal mondo era di ordine puramente pragmatico: tranne i ricchi, la gente doveva scegliere fra vita di famiglia e spiritualità, perché avere una compagna e dei figli significava non avere la possibilità economica né il tempo di perseguire le discipline spirituali. Nella tradizione, la rinuncia, il celibato e il distacco dal mondo (*sannyasa*), rappresentavano per la

maggior parte della gente l'unica possibilità di dedicarsi alla spiritualità. Normalmente si riteneva che il capofamiglia dovesse rimandare la priorità dell'interesse spirituale agli ultimi anni, quando, dopo aver fatto fronte alle responsabilità familiari e lavorative, poteva staccarsi dai rapporti.

I codici morali e la formalizzazione delle regole dell'interagire umano che riducevano il bisogno di prestar attenzione alla proteiforme complessità dei rapporti, diventavano così un mezzo per distogliere l'attenzione dal piano mondano. La società indiana rigidamente strutturata, con caste e matrimoni combinati, non incoraggiava l'esplorazione dei rapporti in maniera dinamica dato che ciò avrebbe potuto indebolire usi e credenze e minacciare le istituzioni.

Seguire le regole è meccanico, quindi è appropriato solo se anche la natura dell'attività è meccanica. In ogni attività creativa, le regole sono nel migliore dei casi una guida e nel peggiore una gabbia. Affinché si verificino crescita e maturazione nei rapporti, bisogna permettere l'espressione della creatività. Seguire ciecamente codici imposti dall'esterno, o cercare di adeguarsi a un ideale, è molto diverso che usare i rapporti per conoscere sé stessi e gli altri. Similmente, costringersi a una posizione ideale è diverso dall'usare la posizione come strumento o guida per scoprire i propri limiti e seguire la propria energia. Nel primo caso si enfatizza il conformarsi ad un modello esterno, mentre nell'altro è la sensibilità interna che allinea e muove il corpo. Anche sul piano interpersonale è necessaria sensibilità per trasformare il rapporto con la cura e l'attenzione reciproca. Non è un caso che proprio in occidente sia oggi possibile una sintesi originale fra vita quotidiana e spiritualità. A causa del processo tecnologico e di strutture sociali relativamente flessibili, la gente può avere figli, vivere e lavorare nel mondo e al tempo stesso dedicarsi ad attività orientate alla crescita interiore. Una vera fusione dello spirituale e del secolare può verificarsi più facilmente in una cultura dove ognuno li può fare coesistere nella vita quotidiana.

Il rapporto come sistema

Proprio come una persona è un sistema con delimitazioni che separano il “me” dal “non-me”, così anche il rapporto è un sistema. Quando due o più entità si uniscono si viene a formare un sistema (si tratti di una molecola, un sistema solare, una organizzazione o una coppia) la cui essenza è diversa da quella delle singole parti componenti. Quando idrogeno e ossigeno si uniscono formano un liquido, non un gas.

Un rapporto è un'organizzazione più complessa di “materia/energia” con strutture e leggi diverse da quelle dei suoi componenti. L'intero sistema influenza i movimenti e i confini di tutte le sue parti. Le leggi della molecola permeano e influenzano gli atomi che ne fanno parte, contribuendo a determinare il loro movimento. Una volta uniti a formare acqua, gli atomi di idrogeno e di ossigeno non si muovono più come entità completamente separate. Questo avviene anche ad ogni membro della coppia.

La coppia, che può costituire uno dei più profondi e potenti legami umani, si può paragonare ad una molecola d'acqua. Quando ci si apre profondamente ad un altro, incorporandolo nella propria identità, la personalità ne risulta trasformata. Le due identità diventano così interdipendenti, si intrecciano a tal punto che non si è letteralmente più la stessa persona. La coppia stessa diventa un sistema, un tutto con un assetto proprio. L'assetto di un'unità di relazione influenza gli individui, pressappoco come la molecola influenza i suoi atomi. Nessuno ci tocca così profondamente come coloro a cui siamo “legati”: compagni, genitori, figli e amici intimi. Considerando l'eccezionale forza esplosiva che c'è nella relazione reciproca fra gli atomi, non è sorprendente che rapporti personali profondi possano generare intensi livelli di energia come la rabbia, l'amore e la gelosia.

Le persone vogliono avere il controllo sulla propria vita e proteggerne i confini. Ogni unità, sia persona, cellula o governo, ha una forza coesiva che ne preserva l'identità e la struttura. Questa

tendenza contiene in sé resistenza al cambiamento. Benché le delimitazioni spesso assumano connotazione negativa, sono essenziali al processo della vita. Un sistema è definito dai confini che ne proteggono l'integrità interna; non in senso assoluto però, dato che i confini si spostano ogni volta che l'organismo interagisce col mondo esterno. Se si introduce qualcosa dall'esterno sia sul piano fisico che emotivo (per esempio mangiando), per garantire che ci sia continuità nel processo vitale è necessario assimilarlo. D'altro canto, i confini possono facilmente diventare così rigidi da isolare la persona dalla corrente della vita (o il sistema dal suo ambiente) fino a diventare distruttivi per l'individuo stesso.

Il rapporto, così come gli altri organismi e sistemi, protegge e perpetua il proprio essere una entità specifica. Quando degli individui si uniscono per formare un rapporto, aprono parzialmente all'altro le barriere e si compenetrano, pur continuando a mantenere alcuni aspetti della loro integrità interna. Quindi il rapporto, come ogni sistema, assume nuovi confini che lo definiscono. I rapporti, come gli individui, possono in ogni dato momento assimilare solo un certo grado di modificazione; perciò, a volte è necessario ritrarsi per permettere una successiva integrazione. Queste barriere sono permeabili e possono essere flessibili o rigide in varia misura. Nessuna entità, compreso un rapporto, è totalmente chiusa o autosufficiente, né alcun sistema è completamente aperto in ogni istante, dato che, sia separarsi che integrarsi con l'esterno sono necessari alla vita. Uno dei paradossi della vita è che si è fondamentalmente soli; tuttavia, non si può esistere senza essere in rapporto. Come le barriere, la "struttura" è spesso considerata un fattore limitante. Un rapporto è una struttura che ci pone certi limiti; ma d'altronde è in grado di produrre una convergenza che amplifica l'energia e il potere dei singoli componenti. Ciò può stimolare la crescita, aprire nuove possibilità e ottenere maggiore efficacia: persone con bisogni e interessi comuni formano organizzazioni e gruppi per raggiungere il loro scopo e incrementare il loro potere. D'altra parte, la struttura del rapporto può anche imprigionare e ottundere, poiché, se le parti sono in conflitto, vi può

essere molta tensione e perdita di tempo ed energia.

L'interazione è fonte di cambiamento, mentre la resistenza al cambiamento è fondamentale per la continuità. Continuità e modificazione sono le due facce della vita. Proprio come l'interazione fra entità provoca in esse modificazioni profondissime, il fatto stesso di essere un'entità implica mantenere un filone di identità. La resistenza al cambiamento è connessa alla tendenza universale delle cose a muoversi secondo schemi e ad avere continuità, dalla rotazione dei pianeti all'acqua che scende nell'alveo del fiume. Anche un rapporto è dotato di continuità: maturando si sviluppano dei ruoli che costituiscono un'intricata struttura di abitudini, aspettative e modo di essere. Ogni unità – un'azienda, una squadra, una famiglia – sviluppa schemi e ruoli per la propria efficienza e il proprio vantaggio. Questi schemi possono aiutare a rendere più fluido lo scorrere del rapporto e a farlo diventare più produttivo. Un funzionamento fluido richiede un certo grado di prevedibilità, ma da qui derivano anche la noia e l'atrofia. Proprio questi sono i pericoli insiti nelle abitudini. Una certa continuità è base necessaria per l'assimilazione, ma un'eccessiva sicurezza può ottundere, soffocando il cambiamento. Il nuovo è essenziale a tener desto l'interesse per la vita, che è fonte di crescita. Quando si è giovani, tutto è fresco e c'è il mondo intero da esplorare. Sia che si viva soli che con altri, con l'andar del tempo emergono dei modelli fissi; così spesso diventa più difficile che il nuovo entri nella nostra vita. Dato che abitudini e specializzazioni aumentano con l'età, diventa importante che gli adulti trovino dei modi creativi per permettere alla novità e all'avventura di entrare nella loro vita. È però necessaria la disponibilità a rischiare il cambiamento di alcune strutture fondamentali.

Un rapporto di coppia può essere limitante come una gabbia se ci isola dal mondo. Potrebbe invece essere aperto come un fiume che per sua natura permette alla novità di entrare e di attraversarlo. Un fiume ha una sua forma e schema definiti, tuttavia ciò che è contenuto all'interno della sua forma cambia continuamente. La

struttura della coppia può essere come un canale che non solo permette ma intensifica la crescita.

Spesso le coppie perdono quella passione e il senso della scoperta che avevano all'inizio. Molti allora inseguono lo speciale vibrante ardore di un nuovo innamoramento passando da una persona all'altra. Questo tuttavia limita la profondità, poiché un rapporto si sviluppa e rivela il suo potenziale e creatività solo quando le persone col passare del tempo arrivano a conoscersi. Un rapporto maturo è dotato di intimità, profondità e forza particolari, che lo rendono diverso da uno giovane, come un albero da una ghianda. Negli esempi che seguono per lo più farò riferimento alla coppia, in quanto in essa ritroviamo la maggior parte dei problemi inerenti al rapporto in genere.

Esplorare il rapporto

Se ci si accosta ai rapporti e ai problemi che li riguardano come a un campo per l'esplorazione di sé, il feedback tratto da questa esperienza è molto preciso e ci può dare indicazioni su di noi e sul rapporto quali l'introspezione non può dare. La mente da sola si inganna facilmente perché non c'è nulla che sottoponga a verifica i suoi possibili errori e distorsioni. Si pensi con quanta prontezza vediamo negli altri più che in noi quelli che consideriamo errori e difetti. È insito nella sagace natura del pensiero alimentarsi con i mezzi più incredibili e tortuosi di ciò che vuol sentirsi dire per rafforzare il proprio inconsapevole tornaconto. È questa al fonte di quei punti oscuri che sono fin troppo evidenti a chiunque altro. I rapporti ci costringono a stare attenti: quello che esprimiamo, in un modo o nell'altro, ci viene rimandato. Le reazioni degli altri possono sempre servirci da specchio; quanto il riflesso sia chiaro o offuscato dipende da quanto l'altra persona proietta le proprie immagini su di noi.

Un'idea che di questi tempi va per la maggiore è che in un rapporto perfetto le persone non dovrebbero limitarsi reciprocamente o essere dipendenti. Questo atteggiamento fa parte

di una reazione generale contro la repressione in nome della libertà. Un rapporto ci permea e ci modifica, ci fa perdere il controllo sulla nostra autonomia, così come una molecola influenza i suoi atomi. Questo è il motivo per cui molti fanno resistenza a un coinvolgimento profondo, preferendo mantenere il controllo del loro tempo, delle emozioni e dello spazio vitale. Quello che l'altro sente e quello che vuole influisce su di noi e questo ci rende vulnerabili. Non è realistico pensare che una persona matura non dovrebbe venir influenzata dallo stato d'animo di un altro. Se qualcuno a cui siamo profondamente affezionati, per esempio nostro figlio, è molto in ansia, questo ci turba.

La natura del rapporto comprende la dipendenza reciproca tanto quanto il bisogno di indipendenza. Ciascuno ha il proprio modo di muoversi nella vita; a volte i due sono sulla stessa onda mentre altre volte sorgono dei conflitti che rendono necessario confrontarsi per vedere cosa è opportuno fare. In ogni rapporto a un certo punto sorgono bisogni diversi. Non è possibile essere d'accordo in ogni momento; credere che si dovrebbe esserlo limita la crescita e soffoca l'individualità. Può essere difficile trovare un equilibrio tra il rendersi partecipi e l'avere attività ed interessi separati. Per ottenerlo non ci sono regole semplici; cura e attenzione sono le chiavi. Generalmente si soffre non tanto per non averla vinta, quanto perché si ha la sensazione di non venire ascoltati o presi in considerazione.

Per avere un contatto reale con gli altri è necessario avere un forte senso di sé come entità separata. Ci si può permettere di essere aperti solo nella misura in cui si è capaci anche di proteggere il proprio tempo e spazio quando si ha bisogno di star soli. Chi ha difficoltà a dire di "no" quando ne ha bisogno, o chi rischia di perdersi totalmente nell'altro, proprio per questo spesso è più chiuso.

Di solito la spiritualità viene presentata come qualcosa che disapprova l'egocentrismo e dà valore alla resa e alla "perdita dell'io" (abbandono delle difese e delle ambizioni). Nella tradizione spirituale, una delle ragioni del ritiro dal mondo è che questi ideali non reggono nei rapporti e nella vita quotidiana. Ognuno possiede

due tendenze: una volta al proprio interesse, e l'altra al bisogno di fondersi con l'altra persona o gruppo e di sentirsi parte di qualcosa di più grande. La vita stessa è un giocare sul confine tra mantenere il controllo e abbandonarsi, dato che ciascuno cerca di mantenere intatta la propria personalità, lo schema della propria vita, e tutto quel che gli piace, pur tenendosi aperto al cambiamento.

Lo yoga implica scoprire dove sono i propri limiti, cosa si è fatto e si continua a fare per mantenerli, e come questi limiti ci condizionano e formano il tessuto della nostra vita. Lo yoga può insegnarci a incanalare l'attenzione e l'energia in modo da aprirci, espandere ed allargare i nostri limiti. Esplorare i confini dei limiti del corpo nello yoga fisico aumenta la flessibilità, la forza e la resistenza. Facendo le posizioni i limiti continuano a spostarsi man mano che il corpo assimila le aperture. Anche negli individui ci sono limiti di tolleranza al dolore, alla paura e ai cambiamenti repentini. Questi limiti fluttuano con altri aspetti della vita e dipendono da molti fattori, come la salute fisica e i livelli di energia, lo stress esterno, il bisogno di sicurezza e il sentirsi amati. Trattare il rapporto come una forma di yoga implica prestare attenzione sia ai limiti dell'altro che ai nostri; questo apre al cambiamento. Essere consapevoli del fatto che esistono limiti e che non sono assoluti, porta di per sé una modificazione.

Mentre nello yoga fisico gli strumenti sono le posizioni (*asanas*), nel rapporto la comunicazione costituisce uno strumento. Comunicare significa abbattere le barriere di separazione fra sé e gli altri. La comunicazione è una danza dotata di vita propria che ci muove e modifica, una arte che richiede grande attenzione, interesse e cura.

Ciò che in genere si intende per comunicazione è in effetti proiezione reciproca di ricordi ed immagini, parlare all'altro più che insieme con l'altro. La comunicazione profonda è rara perché i modelli di comportamento già noti e schematizzati sono meno pericolosi. C'è una resistenza alla comunicazione, poiché essa ci apre e aprirci provoca cambiamento. Non sappiamo quale nuovo io potrà

emergere da un vero incontro.

I problemi spesso derivano dal non ascoltarsi e dalla non disponibilità a vedere il punto di vista dell'altro. Resistiamo all'ascolto perché potrebbe costringerci a vedere delle cose che potrebbero farci cambiare, nostro malgrado: quando ci si apre ad ascoltare l'altro può capitare di vedere che alcuni piaceri e abitudini a cui siamo attaccati sono inopportuni per le conseguenze che hanno sul rapporto. Comprendere ciò rende più difficile continuare allo stesso modo. Inoltre, arrivare veramente a conoscere qualcuno può comportare momenti di disagio in cui ci si rivelano sentimenti spiacevoli, come pure quelli positivi. Vedersi con gli occhi di un altro a volte genera ansia perché mette in pericolo le immagini di noi stessi a cui siamo tanto attaccati.

Un'altra fonte di problemi è l'accumularsi del rancore; anche quello provocato da cose apparentemente banali interferisce con l'affetto e la comunicazione. Il risentimento è come una malattia; se non viene affrontato nel suo stadio iniziale può a poco a poco avvelenare un rapporto. È molto pericoloso permettere al risentimento di stabilizzarsi, perché più a lungo e profondamente vive in noi, più colora la maniera in cui sentiamo e percepiamo l'altra persona. Finisce per diventare un malumore costante sotteso agli scambi quotidiani, crea una tensione che a sua volta perpetua il risentimento. Lo yoga fisico può sensibilizzarci al punto da metterci in grado di scoprire i problemi di salute molto prima che la malattia o il danno si verifichino. Anche nel rapporto si può diventare così attenti da cogliere i problemi quando sorgono e sono più facili da correggere. Sia sul piano fisico che su quello interpersonale non essere in sintonia può di per sé creare problemi e accentuare quelli esistenti al punto da render necessarie soluzioni traumatiche, come la chirurgia o la separazione.

Nei rapporti, cose generalmente considerate "negative", come la rabbia il risentimento e il senso di colpa, si possono anche guardare, senza attribuirgli un giudizio di valore, come feedback per determinare dove sono i limiti. "Feedback" è la parte di un sistema

che dice a un'altra parte come ne viene influenzata. Lo yoga ha molto da insegnare in questo ambito perché comprendere e affinare i processi del feedback è proprio la sua essenza. Il dolore è uno dei feedback più forti e può essere un grande maestro. Ma non ci sono semplici regole che indicano da quali dolori ritrarsi e quali affrontare. Se nell'assumere una posizione si sente dolore, generalmente si retrocede, interpretando questo come segno di un'apertura troppo repentina. Talvolta invece è necessario non sfuggirlo, dato che il dolore può essere una forma di resistenza all'aprirsi che, affrontandola, si può risolvere.

Nello yoga interpersonale il feedback viene dagli altri altrettanto che dall'interno di noi stessi. Quando si verificano dolore e rabbia, gelosia e altre emozioni cosiddette negative, non ci sono regole. Ci vogliono grande sensibilità e cura nel tenere conto dei limiti reciproci, senza per questo lasciarsi controllare meccanicamente dai sentimenti dell'altro (come succede quando si cerca di guadagnarsi l'approvazione o si reagisce sulla base del senso di colpa). Per esempio, se io faccio qualcosa che considero importante e che ti provoca sofferenza, il tuo dolore non significa necessariamente che io dovrei smettere o cambiare. Questa potrebbe non essere la cosa migliore per nessuno dei due: infatti potrebbe farmi accumulare un risentimento che inevitabilmente, in un modo o nell'altro, finirebbe per ricadere su di te. Ma non significa neppure che tu non dovresti star male, né che dovresti essere tu a cambiare. Per comunicare, non solo si deve descrivere accuratamente la propria realtà interiore, il che è di per sé abbastanza difficile, ma si deve anche cercare di comprendere la realtà interna dell'altro e parlare in un modo che possa essere recepito. Il che significa chiedersi: "L'altro come prenderà quello che gli sto dicendo? Quali sono le sue credenze, i suoi valori e le paure? Questo lo renderà difensivo?". È importante anche prestare attenzione a cose come il tono di voce, l'effetto che fanno certe particolari parole, le sensazioni provocate dal comportamento dell'altro e quelle che provochiamo in lui.

La comunicazione è energia, l'energia del cambiamento. Quando

ci si focalizza fuori di sé, cura e interesse aprono le barriere e il contatto tra i due crea energia. Attenzione però, né cura né interesse si possono forzare: ci sono o non ci sono. Tuttavia, si può essere consapevoli di ciò che li smorza, ad esempio giudicare, voler avere sempre ragione, pretendere di prevalere o di essere un'autorità. Per partecipare alla gioia, profondità e avventura della comunicazione, bisogna essere disposti ad ascoltare e dire cose che all'inizio possono essere sgradevoli, come nell'*hatha* yoga bisogna affrontare i propri limiti fisici per trascenderli.

Sciogliere i nodi del condizionamento

Come il corpo ha blocchi e tensioni, così i rapporti hanno ciò che definisco “nodi del condizionamento”. I nodi si formano quando i modelli di comportamento e le strutture del condizionamento di due o più persone si intrecciano “incastrandosi” uno nell'altro. Un indizio significativo per capire se si è presi in un nodo del rapporto è dato da qualsiasi tipo di ripetitività, che si può esprimere in discussioni sugli stessi argomenti, con le stesse identiche parole, frasi e persino emozioni ricorrenti in variazioni senza fine, in cui ciascuna parte mantiene rigidamente lo stesso punto di vista e cerca di convincere l'altra a cambiare. L'esistenza stessa di questi schemi ricorrenti, caratteristici dei nodi, rivela che ognuna delle persone implicate alimenta il nodo e, magari anche senza rendersene conto ne ricava dei vantaggi. Il ripetersi dei modelli emotivi (sia vistosi che sottili) è una spia del condizionamento. Accorgersene mentre accade ci fornisce l'opportunità di osservare il nostro condizionamento in atto e di vedere che cosa lo attiva e lo alimenta.

Nella maggior parte delle coppie i nodi si formano su temi comuni come l'educazione dei bambini, la gestione del denaro, la suddivisione del lavoro e delle responsabilità e l'apertura del rapporto agli altri. Spesso li conosciamo così bene che potremmo persino recitare entrambe le parti. Questi nodi somigliano a colli di bottiglia in cui sono contenute emozioni labili ma prive di ogni movimento.

Dato che raramente si fanno progressi nella soluzione di questi nodi c'è la tendenza naturale a cercare di evitarli o di scappare. Quando ci sono nell'aria rabbia o disaccordo, sembra impossibile risolvere i problemi; d'altra parte, non si vogliono sollevare argomenti scottanti quando si sta bene; perciò, i tentativi di soluzione hanno luogo per lo più quando si è al colmo dell'aspirazione. Questo ovviamente, è un grave ostacolo, proprio come sarebbe un grosso limite fare yoga fisico solamente quando si sta male o si è malati. Generalmente è molto più difficile comunicare nei momenti di conflitto, quando si perde il contatto con l'amore e la sollecitudine. L'amore è un'energia che si manifesta quando le barriere si aprono; il conflitto le chiude.

Come nello yoga fisico le parti contratte esigono la massima attenzione, così bisogna esplorare i nodi e le impasse per vedere come funzionano. Quando si lavora col corpo il desiderio di gratificazione immediata ci porta a privilegiare le zone più flessibili; tuttavia, ciò tende a creare in noi uno squilibrio ancora maggiore. Similmente volere che un rapporto sia sempre gratificante ed armonioso significa evitare i conflitti e il malessere, e questo pure, con l'andar del tempo provoca squilibrio. Se le questioni irrisolte si accumulano e non vengono neppure riconosciute come problemi, siamo portati a rimuovere il risentimento e così non impariamo mai come fare a sciogliere i nodi. Qui, come nello yoga fisico, è un'acquisizione molto importante scoprire come affrontare i punti difficili e le debolezze. Migliorare la qualità della comunicazione rende naturalmente possibile sciogliere più in fretta i nodi.

I nodi rimossi possono restare sepolti per un po', per poi affiorare inaspettatamente. Si rimane sorpresi a volte da ciò che li porta a galla e spaventati da reazioni nostre o dell'altro, che ci sembrano esagerate. Questi punti dolenti spesso hanno un fondo di frustrazione e di risentimento compresso che esplose su argomenti apparentemente futili. È come se in noi venisse schiacciato un "bottono" che improvvisamente ci mette fuori controllo. Questi bottoni meccanici attivano strutture del condizionamento che affondano le radici in questioni del passato non risolte. Ad ogni tipo di reazione si

accompagnano emozioni specifiche, gesti, parole, toni e valori propri. Le “reazioni esagerate” (una risposta più forte di quella che l’evento sembra giustificare) possono essere il feedback che indica la presenza di un nodo.

La mancanza di comunicazione che ne deriva aumenta la frustrazione e la tensione e finisce per portare alle accuse e alla contrapposizione. Accusare e colpevolizzare sono mezzi per rafforzare la propria posizione e non ascoltare l’altro. Questo crea una “reazione a catena” che, una volta incominciata, si incrementa da sola: più si dà la colpa all’altro, più quello accumula risentimento e fa cose che ci irritano; così ci si chiude entrambi: sempre di più.

La consapevolezza è la chiave per spezzare questo circolo, poiché la consapevolezza sgancia dal comportamento automatico. Spostando l’ottica dalla rabbia e le accuse all’interesse e alla curiosità, si comincia a vedere il meccanismo in atto nel nodo. Ciò rende la comunicazione più chiara e meno reattiva. Le reazioni possono ancora verificarsi, ma vederne lo svolgimento ci fa prendere la distanza dal nostro condizionamento e ne diminuisce il potere su di noi. Questo ci rende più obiettivi. Perché si verifichi un cambiamento non è necessario che entrambe le persone siano interessate ad affrontare il rapporto con questa modalità. Se anche uno solo dei due riesce a divenire consapevole dei meccanismi e smette di “dar corda” al comportamento dell’altro, ciò muta l’interazione nel suo complesso e può spezzare il circolo.

Alla radice del nodo c’è spesso un conflitto di valori. Quando si verifica un malinteso, generalmente ciascuno omette qualcosa: la visione totale che comprende il punto di vista dell’altro. Se il nostro interesse passa dalla giustificazione di sé alla ricerca di ciò che abbiamo ommesso, il nodo si trasforma, poiché parte del problema deriva dal nostro atteggiamento. Se riusciremo a portare alla luce, come fossimo un detective, i sistemi di valore con cui ognuno sostiene le proprie ragioni, diventerà più chiara la natura del conflitto, finora rimasta nascosta. Avere una reale curiosità di vedere come i valori contribuiscono alla formazione del nodo ci distacca da

essi, rendendoci più obiettivi e sposta il conflitto dal livello astratto dei valori e dei giudizi a quello più concreto dei bisogni, dei desideri, interessi o gusti. Valori e critiche (tipo “sei un egoista perché non ti interessi abbastanza a me” contrapposto a “hai bisogno che ci si interessi tanto di te perché sei debole e dipendente”) offusca la reale natura del nodo.

Spesso usiamo i valori per giustificare desideri e sentimenti; e questo ci impedisce di ascoltare. I valori usati in questo modo finiscono per renderci più insensibili. Ad esempio, se ci sentiamo in gabbia e vogliamo maggiore libertà, adoteremo un sistema di valori in cui gli ideali saranno libertà e autosufficienza. Allora, invece di essere ricettivi alla sofferenza insita nella gelosia del partner, svalutiamo i suoi sentimenti come manifestazioni di eccessiva dipendenza ed egocentrismo, cercando di convincerlo che non dovrebbe provarli o colpevolizzandolo perché ci tiene legati ed è possessivo. (“Egoista”, “dipendente” e “possessivo” sono parole che hanno connotazione di valore).

Ad ogni stadio del rapporto ciascuno può avere esigenze di crescita e di realizzazione diverse. Uno dei problemi più comuni nella coppia si verifica quando uno dei due vuole più tempo e libertà per coltivare interessi esterni, mentre l'altro vuole più intimità e tempo per stare insieme. Ogni posizione può facilmente trovare valori che la rafforzano e la sostengono come il modo da essere; ad es. “l'apertura non dovrebbe essere limitata” contrapposto a “dispersersi in troppe cose rende superficiali e impedisce l'approfondimento”. Pensare che la nostra strada sia la migliore ci impedisce di vedere come ogni posizione (nell'esempio quella esplorativa proiettata verso l'esterno, contrapposta a quella incentrata sul rapporto) possa essere positiva per il rapporto. Queste due posizioni, apparentemente opposte, potrebbero in effetti essere complementari e controbilanciarsi: una introduce novità dall'esterno mantenendo vivo l'interesse, l'altra si concentra sul rapporto, dandogli continuità e profondità. Per raggiungere questo equilibrio, ogni parte deve accettare e capire i sentimenti e i punti di

vista dell'altra, abbandonando il piacere di sentirsi superiore e di avere ragione.

Chiarire il problema non significa automaticamente trovare una soluzione, anche se questo può verificarsi. Un nodo può sparire, restare sotto forma diversa o rivelarsi una vera e propria impasse. Si può distinguere un nodo da un'impasse solo se lo si affronta e lo si districa fino al nocciolo. Una volta sciolto, un nodo spesso non lascia traccia, mentre al fondo di un'impasse ci sono divergenze essenziali che al momento appaiono irrisolvibili, come ad esempio un conflitto di base circa la direzione o la forma che dovrebbe prendere il rapporto. Nel caso di un'impasse, è importante viverla, osservarla accuratamente e familiarizzarsi con ogni suo angolo più riposto, invece di cercare di disfarsene e desiderare che scompaia. La resistenza all'impasse tende a perpetuarla. Una volta rimosso il rigore dei sistemi di valore sottesi, le impasse possono cambiare. Non solo esplorare i propri stati emotivi, ma anche essere sensibili a quelli dell'altro può costituire una forma di yoga in grado di aprire orizzonti inaspettati e sorprendenti, come spesso fa lo yoga. Ciò permette un contatto reale anche in piena discordia.

Rabbia e “comunicazione pulita”

La rabbia, che in certi casi copre il dolore, generalmente implica un elemento punitivo, una voglia di “andare in pari”. Quando si è stati feriti c'è una tendenza automatica alla ritorsione. Dolore porta dolore. Pur essendo formalmente onesti e aperti si può colpire l'altro, senza essere neppure coscienti di quale sia il nostro vero intento. (Per lo più non siamo consapevoli della parte vendicativa che è in noi). La certezza di avere ragione, che deriva dalla sensazione di aver “subito un torto” accompagna e alimenta la rabbia e sembra giustificare la vendetta. La rabbia è come un circolo che si alimenta e giustifica con le accuse; è fonte di molta energia e a volte persino di piacere; per questo è più difficile liberarsene.

Quando si è arrabbiati, riconoscere il proprio impulso a vendicarsi

e nello stesso tempo rendersi conto che questo chiude la comunicazione perpetuando il circolo vizioso di dolore e rabbia, provoca di per sé un cambiamento nella situazione. Non si possono applicare semplici regole come: “le emozioni si devono esprimere completamente”. È vero che se ci si abitua a comprimere al rabbia e a interiorizzarla, potrà derivarne un danno fisico e crearsi un fondo di questioni irrisolte potenzialmente esplosivo. Poiché non si può nascondere a lungo, la rabbia verrà fuori comunque, in modi indiretti e insidiosi. D'altra parte, se si scatena la rabbia inconsapevolmente, per vendicarsi, si provoca la chiusura dell'altro all'ascolto. Per tenere aperta la comunicazione si deve giocare sul confine tra l'esprimere, dar libero corso alla rabbia, e trattenerla.

L'altro si accorgerà se la vera motivazione è punire, incolpare, farlo sentire colpevole e si chiuderà a noi. Tuttavia, se prevale l'interesse a comunicare ciò che si prova e ciò che si pensa della situazione (compreso il nostro contributo ad essa) l'altro può aprirsi all'ascolto. Certo, ancora una volta, non è semplice perché, come la verità può venire usata come arma, così la rabbia e il dolore possono venire usati per manipolare e controllare sottilmente. Il punto cruciale è vedere la vera motivazione: se si è più interessati a farsi ascoltare (e ascoltare) o ad averla vinta e vendicarsi.

È incredibile quanta parte delle interazioni quotidiane, più che nascere dall'apertura, sia diretta a vincere, impressionare o avere ragione. È importante essere consapevoli di queste tendenze in noi, perché in ultima analisi ciò che conta di più sono le nostre vere intenzioni, conscie o inconscie. In tutte le forme di yoga lo sviluppo dipende molto dalle motivazioni e anche dalla consapevolezza, che comprende la consapevolezza delle proprie motivazioni. Ciò che sei è la fonte di ciò che fai. Nello yoga fisico l'elemento più importante è la qualità dell'attenzione che portiamo nelle posizioni, usandole come strumenti o strutture per esplorare il corpo. Questo è vero anche nello yoga interpersonale. Ci sono espedienti che possono aiutare ad aprire la comunicazione e che si possono considerare alla stregua di strumenti per il rapporto. Sebbene alcune di queste

tecniche non siano nuove, utilizzarle da un punto di vista yogico può dar loro un nuovo significato.

Molti esercizi sulla comunicazione implicano dare e ricevere feedback spiacevoli in un modo che non metta l'altro sulla difensiva. Chiamo questo "comunicazione pulita", essenziale per risolvere le reciproche difficoltà. Naturalmente il momento in cui è più importante è proprio quando è più difficile: quando si è arrabbiati, feriti, gelosi o si ha paura di perdere qualcosa. Più la comunicazione di questi sentimenti è pulita, più è facile farsi ascoltare, perché un buon feedback si fa strada attraverso le resistenze, il condizionamento e le reazioni che impediscono l'ascolto. L'atteggiamento difensivo implica automaticamente chiudersi, rafforzando le barriere e costruendosi una serie di giustificazioni. Per far diminuire le difese ci vuole cura: prestare attenzione alle parole che si scelgono (evitando particolarmente le critiche indirette), sviluppare il senso di quando e come affrontare gli argomenti difficili, ed entrare in sintonia con le sfumature non-verbali della reazione dell'altro. Esaminare con sincerità il proprio ruolo nel problema è, naturalmente, essenziale.

Anche stare in contatto con i propri sentimenti può aiutare: invece di dire agli altri che cosa non va in loro, possiamo dire che cosa il loro modo di agire suscita in noi. In questo caso non chiediamo all'altro di cambiare, piuttosto lo informiamo di come ci fa sentire. Ciò a sua volta permette agli altri di dirci come il nostro comportamento li fa sentire; anche questo fa parte dell'apertura. Così si può imparare entrambi qualcosa di nuovo sull'altro. Dire: "Quando non raccogli le cose che lasci in giro per me è difficile lavorare in un ambiente del genere", non significa che l'altro sbaglia a non essere più ordinato o che tu sei superiore. Volendo è possibile costruire un sistema di valori per difendere tanto il comportamento "ordinato" quanto quello "disordinato"; se uno dicesse: "Quel che tu chiami 'disordine' è semplicemente essere rilassato e naturale; invece, il tuo 'ordine' è contratto e ossessivo", l'altro potrebbe controbattere: "Una persona equilibrata è più ordinata perché come

sei dentro si riflette all'esterno". Ogni volta che utilizziamo sistemi di valore per cercare di provare che l'altro ha torto, le differenze diventano nodi. Quando non interferiscono dei valori è più facile vivere insieme e appianare le divergenze.

Come ci si sente è un fatto, in sé né giusto né sbagliato. Esprimendo i propri sentimenti si diminuiscono le possibilità di impantanarsi in discussioni teoriche sui valori, le intenzioni o i moventi. Si può sempre non essere d'accordo con le interpretazioni o i giudizi di valore, ma non con il modo in cui l'altro si sente. Comunicare un feedback negativo, in modo pulito, è un'apertura che lascia potenzialmente vulnerabili e implica che si sia disposti a dedicare tempo ed energia al rapporto. Un feedback difficile o spiacevole si può considerare come un regalo, capace di aprire il rapporto a nuovi orizzonti e di sciogliere tensioni sotterranee. Vedere questo feedback come regalo, invece che come attacco, rende più difficile sia darlo che riceverlo.

Strumenti

Vi presento alcune strutture o strumenti da provare e sperimentare che possono aprire diversi aspetti del rapporto e allentare o sciogliere dei nodi. Crearsi gli strumenti di cui si ha bisogno per lavorare ai propri particolari punti critici fa parte dello yoga. Queste indicazioni possono quindi venire modificate ed elaborate per adattarle alle circostanze specifiche.

(1) Innanzitutto, identificare i nodi, cercando di individuare le zone emotivamente più sensibili, mettendo in luce ogni sorta di ripetitività, senza badare a quanto ogni presa di posizione sembri ragionevole o giustificabile.

(2) Cercare di sciogliere ciascun nodo individuando i sistemi di valore che lo sorreggono, notando ciò che è ripetitivo nelle reazioni e scoprendo ciò che ciascuno ricava dal mantenere il nodo.

(3) Stare in un'impasse, senza cercare di modificarla, osservandone le dinamiche e seguendo le paure. Così impareremo a conoscerla vivendola.

(4) Verificare se si è francamente più interessati a incolpare, punire o vincere che a comunicare. (Le sensazioni di soddisfazione sono particolarmente sospette).

(5) Vedere se si riesce a dimenticarsi temporaneamente di sé, per mettersi al posto dell'altro, cercare una congruenza insita nel suo punto di vista e descriverlo obiettivamente.

(6) Prima di rispondere, ripetere con le proprie parole quanto l'altro ha appena finito di dire, fino a raggiungere una corrispondenza soddisfacente. Questo può aiutare a vedere cosa ci è sfuggito.

(7) Organizzare periodicamente delle "sessioni di feedback" permette di dare feedback fuori dal contesto di una discussione animata. Ciò evita inoltre che esso dilaghi nella nostra vita.

(8) Scrivere un diario quando si è confusi o turbati può intensificare e rivelare le emozioni nascoste, mostrare il loro collegamento con pensieri e valori.

(9) Osservando le nostre reazioni è utile separare l'effetto che ci fa il *contenuto* di un messaggio, dalla nostra reazione al *modo* in cui ci viene presentato.

(10) Registrare conversazioni o discussioni permette di cogliere gli schemi e di vedere il nodo dal di fuori. Aiuta anche a riconoscere le lamentele, il sarcasmo, il disprezzo e il biasimo. Ascoltarsi è difficile ma fondamentale, dato che si verifica raramente in una discussione animata.

La vita è piena di sorprese una volta che si cominci a prendere contatto con il problema reale al centro del nodo, invece che con le reazioni e i valori che lo coprono. Spesso si ritrova il contatto con l'amore che ha una sua imprevedibile magia nel risolvere i problemi. Ci sono sempre potenziali nodi, che rendono necessaria una

revisione periodica. Ciò che conta è affrontarli creativamente, senza chiudersi di fronte ad essi. Una esplorazione seria comporta anche il rischio di scoprire che si è andati in direzioni diverse poiché gli interessi sono cambiati, o che non si va più bene l'uno per l'altro. Tuttavia, è più pericoloso non affrontare i problemi, perché questo mina la crescita e provoca nella vita un ristagno. Affrontare il rapporto come una forma di yoga crea livelli di comunicazione e apertura veramente unici. Il processo dello yoga implica anche mantenerlo nuovo e vitale, stando molto attenti all'insediarsi di abitudini, routine e noia, perché la meccanicità, se si insinua, può ottundere tutto. La comunicazione è la chiave che permette all'amore col tempo di maturare. Un rapporto che permette novità e creatività, e nello stesso tempo l'intimità e la profondità che solo il tempo può portare, è difficile da sostituire. Nell'ambito di un rapporto di questo genere si può imparare a conoscere meglio sé stessi, le persone con cui si è coinvolti e il mondo, come può avvenire solo attraverso una comunicazione reale.

Nota: Traduzione di Serena Castaldi, precedentemente da lei pubblicata autonomamente (Edizioni Liride 1979). L'articolo originale in inglese è stato pubblicato nel marzo del 1979 su *Yoga Journal*, con il titolo "Exploring Relationships: Interpersonal Yoga".

La mente umana ha dato origine a grandi bellezze e meraviglie di comprensione, ma ci ha anche portato a diventare una specie a rischio. Proprio come lo yoga fisico aiuta il corpo a diventare più resistente e flessibile, la mia speranza è che lo yoga della mente e delle relazioni possa contribuire a sviluppare le capacità creative del cuore e della mente umana, che potrebbero aiutare a rendere l'umanità più sostenibile.

[Joel Kramer]

AUTO RICERCA

Oltre la conquista

Sessualità in trasformazione

Joel Kramer
Diana Alstad

Numero 30
Anno 2025
Pagine 229-246

 LAB

DIANA: Questi sono tempi davvero particolari per uomini e donne. Da un lato vi è una possibilità di intimità e di comprensione che può trasformare le vecchie usanze in un nuovo modo di considerare la vita. La consapevolezza del condizionamento del ruolo sessuale, il fatto che le donne hanno maggiore spazio per definirsi e mantenersi, il bisogno e la disponibilità crescenti nell'uomo a condividere alcuni dei suoi compiti e delle sue responsabilità, tutto ciò può offrirci un'opportunità di uscire dalla proverbiale battaglia dei sessi. D'altro canto, se ci guardiamo intorno, notiamo ovunque crisi nelle coppie e nelle famiglie, tensioni, relazioni che si sfasciano, sofferenze e conflitti.

JOEL: Proprio questa crisi è un segno che le vecchie strutture crollano, rendendo possibile, anzi necessaria, una nuova direzione. Come può sopravvivere una specie le cui due componenti siano in continuo conflitto? Se vogliamo sopravvivere, è necessario creare un nuovo equilibrio fra uomini e donne. Attualmente la quantità di energia assorbita e bloccata nei problemi uomo/donna è enorme e ci impedisce di affrontare con freschezza altre istanze vitali.

DIANA: C'è in giro tanta sofferenza e tanta confusione perché i problemi che ci troviamo a fronteggiare non hanno precedenti e si possono risolvere solo attraverso una trasformazione del nostro modo di porci di fronte ai rapporti. Se uomini e donne riuscissero ad imparare in che modo essere più aperti e come aiutarsi reciprocamente, allora potremmo far fronte a questa esigenza ed ottenere l'armonia necessaria. I nostri problemi attuali sono connessi non solo con evidenti aree di tensione, come la diversa distribuzione del potere, ma anche e proprio con i modi in cui si verifica la reciproca attrazione. Amore e sessualità non sono in sintonia: le persone che "vanno bene per te" o gli "amici" spesso non sono quelli che ti attraggono sessualmente; di fatto sembra difficile trovare un amante o un amico nella stessa persona.

JOEL: Uno dei problemi fondamentali è che non sembriamo disposti ad abbandonare i piaceri e gli apparenti vantaggi delle tradizionali modalità di rapporto. Se guardiamo più da vicino quel che attrae uomini e donne, vedremo che in genere non ha niente a che fare né con l'amore, né col rispetto, l'affetto e la comprensione.

DIANA: Cerchiamo di approfondire in che cosa consista l'attrazione sessuale, da dove venga e che cosa la mantenga in vita; perché la grande passione di un nuovo innamoramento si perda in conflitti, dolore, noia o semplice routine. È proprio la natura del desiderio sessuale e ciò che definiamo "innamoramento" che spesso predispone al fallimento prima ancora che ci sia stata l'opportunità di crearsi una propria speciale relazione.

JOEL: Capire come e perché ciò accade modifica il modo di porsi nei confronti di un rapporto e ne trasforma la dinamica interna. Parlando di questo argomento, è importante tener presente che noi non vogliamo dire che nell'innamoramento non c'è mai amore. Mettiamo in discussione un modello, un prototipo culturale i cui elementi si possono ritrovare, a un certo punto, nella maggior parte dei rapporti. Parte di ciò che suscita il desiderio sessuale sono condizionamenti che contengono sia aspetti meccanici che egocentrici. Lungi da ridurre a ciò il sesso, il nostro interesse va nel senso di liberare per quanto è possibile la sessualità da queste programmazioni profonde. L'unico modo per liberarsi è innanzitutto prender coscienza che si funziona "automaticamente". Rendere conscia questa programmazione inconscia elimina parte del suo potere di muoverci e determinarci.

DIANA: Parliamo di modelli e tendenze, ma siamo consapevoli del fatto che un modello non può esaurire la varietà e la complessità degli incontri. La gente esce dagli schemi e va oltre; ciò si realizza più facilmente se ognuno è in grado di imparare a individuare queste tendenze in sé stesso/a: a vederle, non a giudicarle o cercare di sbarazzarsene.

JOEL: Nel corso della storia gruppi diversi – da Freud al femminismo – hanno cercato di analizzare e capire la sessualità e i suoi conflitti. Ma tutto sommato uomini e donne non si sono mai dati la mano, senza rimproveri o giustificazioni, per osservare come funziona la “danza maschio-femmina” e come ogni sesso contribuisca ad essa. Generalmente, quando le due parti ne discutono, ognuna cerca di dimostrare che il proprio sesso sta peggio e che la colpa è dell’altro. Questo atteggiamento, dovuto ad astio e risentimento fra i sessi, è comprensibile, ma è importante riconoscere che esso non contribuisce a farci vedere le cose con obiettività.

DIANA: Nell’innamoramento e nel desiderio sessuale un grosso problema sta nel fatto che di solito si basano su immagini che ci impediscono di vedere l’altra persona così come è; è l’immagine che ci attrae. Poiché le immagini sono alquanto unidimensionali, non reggono nel tempo o all’impatto col “tran-tran” della vita in comune. Meno si affrontano i problemi di ogni giorno, più a lungo dura l’innamoramento; di qui la grande frequenza di intrighi amorosi, intrallazzi, ecc. Quando l’incalzare della realtà comincia a demolire le immagini c’è un vero e proprio trauma. Se non vi era qualcosa di più profondo al di là di questo non resta più nulla a tenere insieme il rapporto che si sposta su nuove basi. Quando l’immagine crolla, è necessaria una colla più forte come l’affetto, l’apertura e gli interessi comuni. Un altro elemento che rende difficile la comunicazione è quel vecchio detto “gli opposti si attraggono”. Ciascun sesso è attratto da ciò che gli manca. La differenza di età o di stile di vita, la provenienza straniera o la diversa classe sociale o culturale possono accentuare la diversità con la loro apparente aura di mistero.

JOEL: Per tradizione, bellezza e potere alimentano queste immagini. Nel corso dei secoli gli attributi fisici femminili sono stati quelli che hanno esercitato l’attrazione sessuale sugli uomini. Le donne, d’altro canto, hanno avuto la tendenza ad esser più ricettive al potere degli uomini che al loro aspetto. Questo potere si esprime in molti modi: forza fisica, predominio sugli altri uomini, ricchezza, capacità di

influire sull'ambiente attraverso la politica, l'arte, la scienza; e talvolta perfino il potere nel rapporto (sebbene ciò sia spesso fonte di gravi conflitti). Ogni sesso in modo più o meno latente ricompensa l'altro perché sviluppa quelle qualità che lo attraggono e così facendo contribuisce a determinare gli ideali di mascolinità e femminilità.

DIANA: Allo stesso tempo proprio per queste differenze uomini e donne si disprezzano a vicenda: le donne vengono svalutate perché “vanitose, troppo emotive, deboli e dipendenti” e gli uomini perché “competitivi, dominatori, aggressivi e chiusi”. Questo è soltanto uno dei numerosi schemi in cui ogni sesso mette l'altro, uno dei molti modi in cui ognuno cerca di sentirsi superiore all'altro. Il movimento delle donne è stato molto critico nei confronti della sessualità tradizionale basata sulla bellezza e sul potere. Sospettose dell'innamoramento, molte femministe hanno cercato nell'amicizia la base per l'amore e si sono interessate a come inserirvi passione e sessualità. L'amicizia sembrava più vicina ai nuovi ideali che comportavano il disfarsi dei giochi di potere e dei ruoli sessuali, cosicché ci potesse essere più uguaglianza e partecipazione. Ma i condizionamenti legati al desiderio sessuale sono molto profondi e non cambiano da un giorno all'altro soltanto perché non ci piace più quel che succede e abbiamo postulato valori nuovi. Di fatto questi nuovi valori spesso rendono ancor più difficile guardare come si funziona, perché si tenderà a giudicare, censurare o disapprovare sé stessi in conformità ai nuovi ideali. Non ci si concede veramente l'opportunità di capire, di vedere chiaramente come e perché si è così e che cosa ne ricaviamo.

JOEL: Ogni azione ripetuta ti rimanda qualcosa: tutti i gesti abituali alimentano qualcosa, piacere, paura, sicurezza o abitudine. Spesso i nostri valori di recente acquisizione sono reazioni ad alcuni aspetti presenti in noi che non ci piacciono. Ma le reazioni non ci liberano, poiché agiamo il nostro condizionamento sotto nuove forme. Un vero cambiamento di valori viene da una parte profonda di noi che non è in reazione.

DIANA: Malgrado l'accresciuta consapevolezza degli ultimi dieci anni, io penso che gli uomini siano ancora sessualmente attratti dalla bellezza e le donne dal potere in modi molto profondi. Ciò che è nuovo è che le persone non sono più soddisfatte di questo modo di avere rapporti con gli altri e allora, spinte dall'insoddisfazione, sperimentano altre forme di vita.

JOEL: Un altro aspetto dell'innamoramento che la gente di solito non vuole guardare, sebbene ciò comporti una grossa dose di conflittualità, è quale ruolo giochi "la conquista" in tutto questo. Lo sappiamo bene, è ciò che la maggior parte delle storie "d'amore" tratta nei romanzi e nei film, la cosa che viene prima della "FINE", quando concludono "e vissero felici e contenti per tutta la vita". Per "tutta la vita" è, naturalmente, la vita reale. Le storie terminano proprio quando la vita insieme comincia, perché la gente è più interessata all'elemento romantico che contiene la conquista e le immagini. Per me le cose stanno così: la bramosia, il desiderio che un uomo sente per una donna non è diverso dall'eccitazione de "la caccia". Lui vede qualcosa e la vuole, vuole possederla, prenderla, vincerla – e poi, dopo che l'ha ottenuta, non prova più la stessa eccitazione e così sposta il suo interesse verso qualcos'altro: un'altra donna, un altro lavoro, uno sport.

DIANA: All'inizio, quando la donna sente il potere di quel desiderio, questa energia maschile completamente focalizzata su di lei può eccitarla terribilmente, se l'uomo la interessa. È difficile non sentirsi lusingata e speciale se si è la causa di questo insorgere del desiderio. Questa è una tradizionale fonte di potere femminile. Può darsi che lei faccia la parte di quella difficile da conquistare, se ha imparato come rendere più interessante la caccia. Tuttavia, per lei il gioco in sé stesso è spesso fonte di grande ambivalenza, dato che il potere viene dal rifiuto e la passione dalla resa. In effetti, fare quella difficile da conquistare spesso attrae più l'uomo.

JOEL: Certo, è più eccitante dare la caccia alle tigri che ai conigli.

Essendo il punto focale del desiderio dell'uomo, la donna naturalmente presume di esserne sia la causa che l'oggetto; ma l'energia di quel desiderio deriva più dal gioco che da lei come persona. Magari nemmeno lui se ne accorge e quindi non le mente veramente, poiché questi meccanismi spesso operano a livelli inconsci. Mentre è impegnato nella conquista lui è in un certo spazio psicologico, dopo in un altro. In effetti molti uomini stanno male quando lo verificano in sé stessi e ne vedono l'egocentrismo.

DIANA: Sin dalla più tenera età entrambi imparano a recitare il gioco della “conquista e della resa”. Le ragazze imparano molto presto, spesso da come i padri le trattano, che gli uomini sono più ricettivi ad una timidezza affettata che a modi più diretti. E così prima vengono ricompensate per essere delle manipolatrici e in seguito criticate per lo stesso motivo. Questa richiesta ambivalente incastra la donna: è costretta a stare al gioco per conservare l'attenzione dell'uomo, ma viene poi giudicata severamente e accusata di essere una “provocatrice” quando “lo tiene in ballo senza arrivare al dunque”. (Ciò può essere usato per giustificare lo stupro, perché la provocatrice se lo merita, così funziona la logica).

JOEL: Gli uomini imparano fin da giovani che quel che conta al mondo è ciò che gli altri uomini pensano di loro e che le donne possono essere utili nella misura in cui gratificano il loro bisogno di sentirsi adeguati o per far colpo sugli altri uomini. È importante vedere quanto il bisogno di adeguatezza influisca sui rapporti e la sessualità. Nella letteratura la conquista romantica si riferiva soprattutto alla conquista sessuale, perché si dava per scontato che quando una donna si concedeva sessualmente si concedeva totalmente. La cosiddetta rivoluzione sessuale, invece, ha distrutto questa concezione; ora far la parte di quella difficile da conquistare è considerato in molti ambienti una cosa passata di moda. Poiché la sessualità non è più simbolo di dedizione completa, gran parte della caccia si è spostata dall'atto sessuale alla conquista dell'essere totale, cuore e mente dell'altra persona. Nel campo sessuale vi è ancora

molto gioco, ma la caccia seria avviene ad un livello più profondo e si manifesta in molti modi, di cui la sessualità costituisce solo un aspetto. La conquista può esplicarsi anche nell'ambito del matrimonio o in una relazione di coppia, finché un partner vince completamente l'altro.

DIANA: Dato che le persone sono più riluttanti di prima a farsi coinvolgere, oggi la conquista può andare avanti degli anni. Forse non è più così difficile conquistare qualcuno sessualmente, ma la paura di venire intrappolati e di perdere qualcosa rende più arduo il campo della conquista emotiva.

JOEL: Uno dei modi di funzionare della conquista è che c'è più potere nel negarsi che nel concedersi all'altro – e questo è vero sia per l'uomo che per la donna. Molta parte del potere nel rapporto è collegato a chi dei due desidera più l'altro, e ci si può alternare in questo ruolo. Ciò lascia poco spazio per l'amore. Quando ci si apre ad amare qualcuno si diventa vulnerabili, il che dà all'altro un certo controllo su di noi. Ma poiché gli uomini sono condizionati a voler mantenere il controllo della situazione e le donne sono attratte dalla forza maschile (che anche per loro è associata al controllo), vi è sia negli uomini che nelle donne la tendenza a confondere l'amore e la vulnerabilità con la debolezza. Nella conquista quello che si apre all'amore spesso viene punito, perché proprio questa apertura può causare il rifiuto dell'altro. Se una donna conquista il cuore di un uomo, egli può anche sembrarle meno forte e interessarla meno. Ora le donne sono diventate più cacciatrici, mentre alcuni uomini cercano di aprirsi emotivamente e di conseguenza le dinamiche si spostano.

DIANA: Tradizionalmente per la donna la scelta di un uomo determinava ampiamente la vita che essa avrebbe condotto. Forse una delle ragioni per cui le donne sono state attratte dal potere è che non hanno avuto uguale partecipazione al potere istituzionale, il che le ha messe in condizione di dover far riferimento agli uomini per la sussistenza e per migliorare la qualità della loro vita.

L'interesse personale può condizionare ad agire inconsciamente in modi che procurano sicurezza e protezione. La dipendenza materiale crea necessariamente una dipendenza psichica. Se le donne partecipassero al potere materiale allora non avrebbero bisogno di dipendere dagli uomini per sopravvivere. Naturalmente tutto ciò influenza la sessualità.

JOEL: Ovviamente ciò che è necessario è condividere il potere istituzionale. Occorre anche che gli uomini e le donne sviluppino una forza interiore che derivi dal loro sentirsi realmente adeguati, piuttosto che contare su fonti di potere esterne. Tutto ciò che ci viene dato dall'esterno può esserci tolto. Il potere istituzionale non soddisfa il bisogno interno di adeguatezza e di conseguenza non si riesce mai ad averne abbastanza da sentirsi sicuri. La forza reale che viene dalla capacità di andare incontro alla vita con baldanza non può esserci portata via.

DIANA: È facile confondere il potere esteriore con la forza interiore. Un altro problema è che ponendo al centro dei propri interessi un uomo, le donne tendono ad accantonare il proprio sviluppo. Le attuali reazioni contro di ciò e contro i ruoli sessuali tradizionali hanno contribuito ad accrescere la confusione. Con il risultato che ogni sesso pone all'altro nuove richieste. Il nuovo messaggio delle donne agli uomini è "Siate più aperti ed emotivi, rinunciate a parte del vostro potere e dividetelo con noi cosicché possiamo instaurare un rapporto di uguaglianza". A volte quando l'uomo abbandona i sostegni tradizionali dell'ego maschile e si apre di più, paradossalmente può succedere che la donna perda interesse sessuale per lui. Spesso ho sentito delle donne dire: "Ho un problema, mio marito si è aperto a me in modi nuovi, mi fa partecipe delle sue paure e delle sue debolezze e adesso è diventato un vero amico. Lo amo, ma non mi attrae più sessualmente e non so cosa farci. Siamo ambedue molto preoccupati".

JOEL: Le immagini del potere maschile sono associate all'essere

invulnerabile, “avere le palle quadre”. Quando un uomo prende contatto con le emozioni e le paure e abbandona le immagini di sé, in un primo tempo non ha niente con cui sostituirle.

DIANA: Durante questa transizione, l'uomo sembra dibattersi nell'incertezza ed è come perso. È difficile essere attratte da qualcuno che non si sente bene nella sua pelle. L'uomo ha bisogno di tempo per sviluppare un'identità basata su fonti interiori di forza e di adeguatezza.

JOEL: Il nuovo messaggio dell'uomo alla donna è: “Sii più indipendente. Non voglio mantenerti o vederti così appiccicosa ed emotivamente dipendente”. Tuttavia, fondamentalmente lui vuole che essa concentri la sua vita su di lui, poiché ciò alimenta il suo senso di adeguatezza, il suo desiderio di controllo e gli dà potere e sicurezza. La donna più forte e più indipendente garantisce una certa libertà, ma l'uomo è abituato al vecchio piacere di averla dipendente da lui. Così il doppio messaggio degli uomini alle donne è “Sii forte e indipendente, ma metti ancora me al centro della tua vita”. Il problema principale è che uomini e donne si chiedono reciprocamente di cambiare senza essere pienamente consapevoli che anche ciascuno di loro deve cambiare. Questo implica che le donne diventino più forti ed indipendenti. Una ulteriore necessità è che ogni sesso trovi attraente questa integrazione nell'altro, il che comporta cambiare il modo in cui il desiderio è stato condizionato dentro di noi. Dato che le radici dell'attrazione sono così profondamente condizionate, riconoscere questo problema non è sufficiente a cambiare le cose, a meno che la comprensione non sia totale – non solamente intellettuale, ma anche emotiva. La vera comprensione, il vero “vedere” viene dalla mente e dal cuore e porta una trasformazione effettiva.

DIANA: Nella conquista le due persone fondamentalmente non sono tanto attratte l'una dall'altra quanto dal proprio senso di potere. Il potere è la capacità di attirare l'attenzione e di ottenere ciò che si

vuole. È per lo più un'operazione egocentrica, da entrambe le parti. È come se due ego o due immagini si mettessero l'una di fronte all'altra, usando l'energia che generano per i loro personali bisogni di adeguatezza. Il piacere e la gratificazione che ciò comporta sono enormi. Al momento, quando senti il tuo potere di attrarre, ti senti bene. Tuttavia, usarsi l'un l'altro in questo modo non dà nessuna sensazione di sostegno e di fatto continua a provocare il senso di inadeguatezza che genera il bisogno di conquistare o di ritirarsi ancora per sentirsi adeguati.

JOEL: È come un circolo chiuso: quanto più ottieni, tanto più hai bisogno, perché ciò che viene alimentato è solo l'immagine; in questo modo non viene soddisfatto il reale senso di adeguatezza né dell'uno né dell'altra.

DIANA: È come un'altalena. Hai mai notato come spesso quando uno sta bene l'altro sta male o si sente giù e come poi ci si possa alternare? Non è una coincidenza che quando uno è su di morale, l'altro sia giù. È difficile sentirsi adeguati tutti e due nello stesso tempo, perché nella conquista l'adeguatezza è connessa al potere e quando lo ha uno, l'altro non ce l'ha.

JOEL: C'è una straordinaria energia ed eccitazione quando due persone si uniscono per la prima volta. La qualità particolare di questa scintilla sessuale iniziale contiene insito il declino, poiché parte dell'eccitazione è basata sulla novità. Qualcuno una volta mi ha fatto notare che la seconda notte somiglia di più alla centesima che non alla prima. La prima volta che due persone si uniscono veramente (che può anche non avvenire letteralmente la prima notte), vi è la quintessenza di questa energia sessuale estrema, che è così potente da poterla ricordare per tutto il resto della vita.

DIANA: Questa intensità invero può creare dei problemi, poiché vi è così tanto piacere in essa che la gente la collega proprio con l'essenza di ciò che la sessualità è e facilmente confonde il suo potere con l'amore. Se si costruisce un'immagine dell'amore intorno a questo

nucleo, naturalmente quando si dissolve si resta deluse dell'amore. La passione dell'innamoramento diventa un modello con cui misurare i rapporti. Indulge nella memoria facendo sentire alle persone che c'è qualcosa di sbagliato o di carente quando questo particolare tipo di intensità è assente.

JOEL: Il sesso è bello quando "è quello", ma è "quello" solo all'interno del contesto complessivo della conquista. La sessualità, come ogni altra cosa, si sviluppa sempre all'interno di un contesto. Se sei attaccato a questa particolare espressione della sessualità è necessario mantenere identico il contesto del rapporto. Ciò naturalmente non è possibile; ogni rapporto cambia, sia perché cresce oppure perché diventa più rigido o legato alle abitudini. Il tentativo di mantenere identico il contesto, in realtà non ha come risultato il mantenerlo identico; invece, fa sì che la relazione si avvii verso una maggiore rigidità. Questo tentativo di trattenere la passione finisce per distruggerla.

DIANA: La sessualità della conquista, per sua stessa natura, genera sofferenza e ambivalenza. La gente vuole eliminare la sofferenza e tenersi il piacere, senza accorgersi che, affinché ciò possa avvenire, è tutto l'insieme che deve cambiare, compresa la fonte e la natura del piacere. I problemi non sono soltanto accidentali, sono l'altra faccia della medaglia. La conquista sessuale e la qualità dell'energia che genera viaggiano insieme. Cambiamo il contesto in cui si verificano e anche la natura del sesso cambierà.

JOEL: Se la fonte del rapporto è un'altra, allora anche la sessualità e ciò che attrae sono completamente diversi. Il problema è che noi, sin dalla tenera età, abbiamo imparato ad accostarci alla sessualità attraverso i libri di novelle e il romanticismo hollywoodiano, che non sono altro che versioni edulcorate della conquista. Bramiamo questa eccitazione e se la proviamo la sua intensità condiziona ulteriormente il nostro modo di pensare alla sessualità. I ricordi creano il desiderio di ritrovare le stesse estasi.

DIANA: Come guardi le cose influenza tutto quel che fai. La sessualità non è soltanto nel corpo ma nella mente. Gran parte dell'essere attratta o respinta è connesso al modo in cui la mente considera la relazione, il partner, il mondo. La sindrome della conquista determina il modo in cui uomini e donne pensano e agiscono nei confronti l'uno dell'altra – i loro ideali, le loro aspettative. La conquista è un modello mentale che riduce ciò che potrebbe essere un ricco e variato tessuto di relazioni – una fonte di apprendimento per ambedue i sessi – a una ristretta gamma di possibilità, concentrata prevalentemente sul sesso. Il suo particolare approccio al sesso limita ulteriormente la capacità di espressione creativa e intrappola uomini e donne in un pantano. Genera inoltre molto antagonismo in ciascuno dei sessi che si sentono usati, sospettosi e pieni di rancore, e ciò rende difficile la comunicazione. Non c'è affatto da meravigliarsi che sia difficile per uomini e donne aprirsi l'un l'altro e staccarsi dai modelli.

JOEL: Generalmente la conquista prevede un maschio che prende l'iniziativa e una femmina ricettiva. Anche quando è la donna che comincia la danza facendo la parte della seduttrice, di solito aspetta che sia l'uomo a prendere l'iniziativa sessuale. Se essa lascia sempre a lui questo primo passo, egli può cominciare a sentirlo come un obbligo. Ciò può incastrare l'uomo in un ruolo di prestazione in cui è talmente preoccupato dell'immagine che deve dare di sé e della propria adeguatezza che non può essere spontaneo e lasciarsi andare. Il timore di dover dare una prestazione, di essere sottoposto a paragoni e quello di non essere all'altezza gli impediscono di essere coinvolto a livelli emotivi profondi e la sessualità resta incastrata in schemi fissi che alla fine la smorzano.

DIANA: Per la donna prendere l'iniziativa significa affrontare il rischio del rifiuto. Anche all'interno di una relazione, quando fai delle avances sessuali corri il rischio che l'altro non voglia aprirsi a te in quel momento. Vivere costantemente col rischio di essere rifiutato, che fa parte del ruolo di chi prende l'iniziativa, è una delle

ragioni per cui gli uomini si costruiscono una corazza e sono meno aperti emotivamente.

JOEL: È importante per l'uomo imparare a consentire alla donna di eccitarlo. Un uomo può pensare che gli piacerebbe molto avere delle donne che prendessero l'iniziativa nei suoi confronti, ma quando esse lo fanno, ciò urta contro il tasto del condizionamento maschile. La comune struttura mentale maschile prevede che l'uomo sia in posizione di controllo e "lo" faccia quando vuole lui. Ciò che lo spinge è il suo bisogno e il suo stimolo interiore. Di solito non è aperto verso la donna che, spinta dal proprio bisogno, lo eccita. Una donna che prende l'iniziativa direttamente è sentita come una sfida al suo senso di adeguatezza poiché implica che lei non sia soddisfatta o che voglia il controllo. Questo modo di reagire nei confronti della donna, che è in gran parte inconscio, rafforza nella donna il timore del rifiuto. L'uomo è ambivalente, preso fra il desiderio di mantenere il controllo e il desiderio di maggiore spontaneità, senza bisogno di dare prestazioni.

DIANA: Sembra che molta parte dell'impulso sessuale maschile sia dovuto più al ritmo fisiologico dell'uomo o all'attrazione superficiale per una donna, che alle emozioni, o al fatto che l'uomo è sensibile a quello che la donna esprime. La donna all'inizio si sente lusingata di essere la prescelta, ma col tempo si sente scontenta e le appaiono evidenti gli aspetti meccanici del desiderio di lui.

JOEL: Si potrebbe parlare di assuefazione alla conquista come della assuefazione a una droga o a qualsiasi tipo di eccitazione che provochi degli stimoli intensi. Il tuo sistema nervoso, la tua sessualità resta agganciata al bisogno di un certo livello di intensità. Un modo facile per raggiungere questa intensità sono gli incontri di una notte. La conquista si può anche ripetere più volte all'interno della stessa relazione, in modi più sottili, negando l'affetto, litigando, flirtando o amoreggiando con altri, la qual cosa aggiunge lo stimolo della gelosia. Litigare può risvegliare emozioni e interesse e in seguito la resa al sesso

fa rivivere il dramma della conquista. Quando l'uno o l'altra non ricevono abbastanza attenzione possono cominciare a negarsi mettendo l'altro in condizione di doverlo vincere di nuovo. Ma poiché nella conquista ripetuta della stessa persona la qualità della passione è più fiavole di quanto non fosse all'inizio, rivolgere la propria attenzione ad altri può apparire più eccitante. Una nuova persona che ti eccita ritorna a suscitare quel crudo desiderio che avevi provato all'inizio. Una donna può scoprire che se un altro uomo la desidera, l'interesse di suo marito si ravviva. Avendo paura di perderla, il marito investe più energia in lei, cercando di riconquistarla. E ciò non può non farle piacere. E questo vale anche per gli uomini.

DIANA: Se un rapporto si basa sull'innamoramento, è destinato a contenere al suo interno molta paura, paura che un'altra persona susciti quelle estasi, ora perdute, che sembra di non riuscir più a raggiungere insieme. Questa paura può diventare parte dell'eccitazione del rapporto, poiché la gelosia fa rivivere i vecchi sentimenti associati alla suspense della conquista: chi sarà scelto?

JOEL: Nel corso della vita, la sessualità può svilupparsi in diverse direzioni. Si può perdere interesse nella conquista dopo che la si è messa in atto così tante volte che proprio la ripetitività del suo schema la fa diventare noiosa. Anche la novità ripetuta diventa vecchia. La sessualità può anche aprirci troppo presto, prima che il rapporto abbia costruito i supporti necessari per l'intimità. Le aperture rapide di solito conducono a rapide chiusure e ciò riconferma la sfiducia. La fiducia cresce solo nel tempo: la fiducia che l'altro tiene a te e ti prenderà in considerazione.

DIANA: Col passare degli anni usare l'altro per sentirsi adeguati fa sentire vuoti, porta al cinismo e chiude all'amore. I conflitti che la sessualità della conquista genera nel corso della vita possono far sì che l'interesse per la sessualità diminuisce o scompaia. La paura di perdere la propria sessualità derivata da questo disinteresse può

condurre uomini e donne ad ulteriori conquiste nel disperato tentativo di provare che sono altrettanto sessuali quanto lo erano un tempo. Problemi sessuali come la difficoltà a raggiungere l'orgasmo, l'impotenza e la frigidità possono facilmente essere connessi con questi conflitti.

JOEL: Un modo in cui la gente crea il suo interesse per il sesso è rendere più forte lo stimolo. Ecco perché gran parte della sessualità finisce per agganciarsi ai tabù – cioè a cose che a certi livelli sono disapprovate o proibite. I tabù sociali, o qualsiasi cosa generalmente considerata “strana” o “perversa”, vengono usati per ravvivare l'interesse sessuale dopo che ci si è stufati del sesso egocentrico.

DIANA: Di solito quando si cerca una relazione ciò che ci interessa è chi ci eccita di più in un dato momento. Tuttavia, gli spettacolari piaceri della sessualità sono effimeri e di per sé stessi non costituiscono un buon fondamento per quel tipo di fusione che l'intimità col tempo può portare. Dapprima la qualità della sessualità influenza moltissimo tutto il resto della relazione, ma ben presto succede il contrario e allora sono gli altri aspetti che influenzano la sessualità. All'inizio è anche possibile seppellire i malumori attraverso il sesso, ma a lunga scadenza ciò non funziona. L'intensità che interviene in una relazione matura è di tipo differente e ha un altro sapore. Qui l'energia deriva da una vera e propria compenetrazione.

JOEL: Ciò di cui parli è in realtà un passaggio dalla gioventù all'età adulta. C'è grande riluttanza ad entrare in questo nuovo spazio, proprio come c'è riluttanza a crescere. L'inizio di una relazione è un periodo di grazia, in cui attraverso le estasi delle aperture e delle scoperte ogni cosa è permeata da una speciale energia. Anche la giovinezza è un periodo di grazia con una straordinaria energia che sembra non esaurirsi mai. Si può anche maltrattare il proprio corpo senza pagare molti scotti, così si può essere più noncuranti e senza pensieri. Ma crescere significa dover stare più attenti poiché la salute non è semplicemente un dato. Però se crescendo cambi, puoi

veramente acquisire energia ed avere più concentrazione che in gioventù.

DIANA: Ciò è vero anche per i rapporti: l'inizio è un periodo di innocenza, ma a mano a mano che maturano, le abitudini sostituiscono il senso di scoperta, i modi di stare insieme diventano vecchi, limitati e molto stereotipati. Per mantenere nuovo e vivo un rapporto devi spenderci delle energie, poiché senza attenzione, consapevolezza e cura le abitudini finiranno per svuotarlo. La novità è la chiave della passione, perché ogni persona possa rinnovarsi in sé stessa e nel rapporto. Al primo sbocciare di una giovane relazione le due persone sono completamente coinvolte, immerse l'una nell'altra. Un po' alla volta, quando rientrano nel flusso della vita normale, altre cose – la carriera, i bambini, gli amici – prendono il sopravvento e la relazione diventa il contesto della propria vita. Ognuno, seguendo il suo cammino nel mondo, può portare nel rapporto ricche fonti di novità, come persone, idee, interessi.

JOEL: La novità non si estingue necessariamente col tempo; al contrario può anche riemergere dalla più profonda conoscenza l'uno dell'altro. Ci può essere grande eccitazione e apprendimento in questo. Infatti, la continuità consente certe profondità di passione che derivano solo dalla conoscenza di una persona, poiché occorre tempo per sviluppare intimità e fiducia.

DIANA: La novità viene anche dal risolvere i problemi: invece di cercare di ignorarli o di sbarazzarsene si può usarli come occasione per imparare qualcosa di nuovo su di sé o sull'altro. La comunicazione è la porta che consente alla novità di entrare. La comunicazione è una danza che comporta ascoltare l'altra persona e cercare di capire i suoi bisogni e ciò che esprime. (Il che non significa necessariamente fare ciò che vuole). Implica invece essere più interessati a comprendere che ad accusare o a convincere l'altro che è colpa sua e che se soltanto cambiasse, le cose andrebbero bene.

JOEL: Accostarsi alla sessualità con la disponibilità ad esplorare

piuttosto che con delle aspettative su come dovrebbe essere, permette alla passione di mantenersi viva. Invece di diminuire, questo tipo di relazione cresce col tempo.

DIANA: A mano a mano che una relazione matura e la comunicazione diventa più profonda e sottile può crearsi una fusione e in questo nuovo spazio di scoperta e di avventura i momenti magici ritornano. L'energia sessuale generata da questo compenetrarsi è più sottile, ma non meno potente o sensuale che la sessualità della conquista. Quando un uomo e una donna si fondono invece di essere chiusi in giochi di potere, arrivano a un punto di integrazione in cui si trasformano a vicenda; la differenza fra loro diventa una fonte di espansione invece che di antagonismo.

JOEL: Ciò di cui parliamo è un altro modo di guardare i rapporti e affrontare la sessualità, un modo in cui l'interesse principale è esplorare e crescere insieme. Tutti noi desidereremmo delle soluzioni, ma piuttosto che definire un nuovo modo di essere, dobbiamo essere pionieri se vogliamo creare un modo nuovo di vivere insieme. Non può esservi vera soluzione finché sia uomini che donne non vedranno veramente la natura del problema che vive in ciascuno di noi, e che pure vive soltanto nel rapporto. "Vedere" il problema porta il cambiamento, vedere gli schemi ti cambia. Fintantoché uomini e donne restano legati all'innamoramento, non potranno mai venirsi incontro l'un l'altro completamente. Creare delle possibilità di incontrarsi come esseri umani significa che dobbiamo abbandonare l'intero contesto della conquista. Soltanto fra uguali esiste la possibilità di un amore maturo.

Nota: Traduzione di Serena Castaldi, precedentemente da lei pubblicata autonomamente (Edizioni Liride 1978). Il dialogo originale in inglese è stato pubblicato nell'agosto del 1978 sul *New Age Journal*.

Invito alla lettura

I libri di Joel Kramer e Diana Alstad mirano a espandere la coscienza e a liberare lo spirito umano da condizionamenti e convinzioni limitanti. Ognuno di essi esplora la condizione umana e propone diversi approcci per favorire l'evoluzione personale e sociale. Il focus principale del libro di Joel Kramer del 1974, dal titolo *The Passionate Mind: A Manual for Living Creatively with One's Self*, è la scoperta del nostro mondo interiore. I due volumi successivi scritti in collaborazione con Diana Alstad, *The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power* e *The Passionate Mind Revisited: Expanding Personal and Social Awareness*, pubblicati rispettivamente nel 1993 e nel 2009, approfondiscono l'indagine interiore del primo libro, incorporando l'analisi di numerosi condizionamenti, ad esempio di natura genetica, legati alle nostre *worldviews* (concezioni del mondo), alla morale e alla cultura.

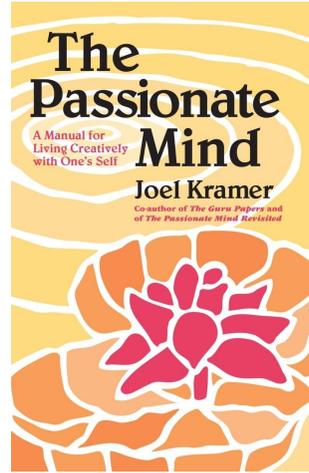
The Passionate Mind

A Manual for Living Creatively with One's Self

Autore: Joel Kramer; *pagine:* 140; *anno:* 1974; *edizione riveduta:* 1993; *editore:* North Atlantic Books, *ISBN:* 978-0938190127; *traduzione del titolo:* La mente appassionata: un manuale per vivere creativamente con sé stessi.

Questo libro accompagna il lettore in un viaggio alla scoperta del funzionamento della propria mente. Questi primi discorsi di Joel ci introducono all'esplorazione di noi stessi come a un'indagine interiore che può essere intrapresa autonomamente o in relazione con gli altri. Ancora oggi, le persone affermano che questo libro è

stato per loro una pietra miliare che ha cambiato la loro vita. Contiene molti elementi che verranno ulteriormente sviluppati nei libri successivi di Joel e Diana¹. È stato in parte grazie a Krishnamurti che Joel ha compreso che la nostra capacità umana di autoriflessione può essere utilizzata per comprendere come il pensiero filtri e distorca la percezione. I filtri mentali influenzano le emozioni e plasmano le esperienze. Vedere questi aspetti meccanici della mente può portare a un cambiamento di consapevolezza che modifica il processo dell'esperienza. Superare i limiti del pensiero e i filtri soggettivi permette di incontrare ciò che è autenticamente nuovo.



The Guru papers Masks of Authoritarian Power

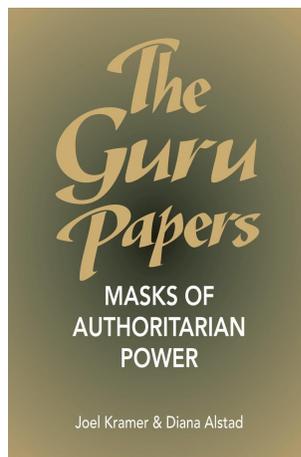
Autori: Joel Kramer & Diana Alstad; *pagine:* 408; *anno:* 1993; *ebook:* 2012; *editore:* North Atlantic Books, *ISBN:* 978-1883319007; *traduzione del titolo:* Le carte del guru: maschere del potere autoritario².

Mettere a nudo le dinamiche della manipolazione e il modo in cui i fattori culturali imprigionano la mente è fondamentale per poterli

¹ Con il passare del tempo, mentre Joel cambiava e il mondo intorno a lui si trasformava, si modificavano anche le sue opinioni e la sua concezione del mondo. Trentacinque anni dopo, ciò lo spinse a riscrivere e ampliare il libro insieme a Diana, dandogli il nuovo titolo: “The Passionate Mind Revisited”.

² Per la spiegazione di questo titolo, si veda l’Editoriale. Oltre al testo originale in lingua inglese, esiste anche una traduzione in tedesco, dal titolo *Die Guru Papers: Masken der Macht* (Zweitausendeins, 1995).

superare e liberare la propria mente. Il libro *The Guru Papers* ci mostra perché le persone rinunciano al loro potere e come altre se ne appropriano. Il testo ci mostra come le persone siano condizionate da influenze esterne e da sistemi di credenze che nascondono un autoritarismo nascosto. I capitoli che illustrano la natura insidiosa dell'autoritarismo, sia esso presente in noi stessi o nella nostra vita di tutti i giorni, suggeriscono nuovi approcci per risolvere o alleviare le difficoltà legate ai conflitti interiori, alle dipendenze e all'intimità.



La prima parte, “Maschere personali”, esamina il modo in cui le persone vengono sedotte e manipolate. Utilizza la tradizionale relazione guru-discepolo, che è l’esempio più estremo del potere di una persona esercitato su un’altra persona, per illustrare le dinamiche del controllo in senso lato. Questo aiuta a svelare aspetti meno ovvi. Il “guru” può essere una metafora per chiunque si presenti come incontestabile e manipoli gli altri con la scusa di “sapere cosa è meglio” per loro.

La seconda parte, “Maschere ideologiche”, esamina il modo in cui il potere viene esercitato e mantenuto dalle menti dominanti e perché le persone sono soggette alla manipolazione. Al di sotto dell’autoritarismo facilmente identificabile in politica, nelle strutture sociali e nelle personalità, esiste un autoritarismo mentale, molto più pervasivo e occultato, che si nasconde nella morale, nelle concezioni del mondo (*worldviews*) e nelle strutture spirituali tradizionali. Questo antico “virus sociale” è parte integrante delle società e rappresenta ancora oggi un potente strumento di controllo sociale, spesso insidiosamente intrecciato e nascosto in molti aspetti della

vita. I problemi di base, sia personali che globali, sono legati a credenze autoritarie così radicate da essere date per scontate.

Fin dalla più tenera età, le persone sono sottoposte a un condizionamento autoritario che si radica nel loro modo di pensare e nella morale che cercano di rispettare o contro la quale reagiscono. Una volta interiorizzata, questa programmazione genera un “autoritarismo interiore” che si intreccia con i meccanismi di autocontrollo. Ciò può spesso portare a conflitti interiori o a pulsioni ossessive e a giustificare il controllo moralistico da parte degli altri. Gli ideali irraggiungibili che glorificano la “purezza disinteressata” possono minare la fiducia in sé stessi e generare sensi di colpa. La sfiducia in sé stessi porta poi le persone a cedere il proprio potere e a cercare negli altri le risposte, il significato e persino la “salvezza”.

Diventare consapevoli di come il “virus” dell’autoritarismo si annidi in noi ci permette di indebolirlo, liberando il nostro potenziale inespresso. L’autoritarismo è un vero e proprio ostacolo per affrontare le sfide che ci attendono, in rapida escalation, perché ostacola l’accesso alle informazioni e ai cambiamenti necessari. La presa di coscienza dell’autoritarismo insito in molti comportamenti sociali e meccanismi di autocontrollo può liberare l’intelligenza e la creatività necessarie per affrontare i tempi che stiamo vivendo. Quando le persone si riappropriano del loro potere, si aprono nuovi spazi di possibilità e nuovi motivi di speranza.

Recensione

L’anno scorso ho iniziato il processo di separazione da un movimento spirituale a cui appartenevo da oltre 30 anni. È stata un’esperienza molto confusa e disorientante, poi è arrivato *The Guru Papers*. Era proprio ciò di cui avevo bisogno. Mentre lo leggevo, ho avuto un’illuminazione dopo l’altra. All’inizio, riprendere possesso del potere che avevo delegato per un periodo così lungo era inquietante, ma alla fine ho realizzato chiaramente quanto fossi complice della mia

stessa sottomissione. Non mi rivolgerò mai più a una figura autoritaria esterna per dirmi cosa fare della mia vita. Non farò mai più parte di un'organizzazione, sia essa spirituale, politica, sportiva o di altro tipo, che mi chieda di rinunciare alla mia capacità di discernere tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, come requisito per farne parte.

The Guru Papers rivela la natura pervasiva e insidiosa delle strutture di potere autoritarie. Queste strutture, così radicate nella società umana da attraversare le culture, sono antiche quanto la civiltà stessa. Crescendo in questa società, è difficile rendersi conto di quanto queste strutture plasmino profondamente le nostre percezioni e la nostra esistenza intera. Anche quando pensiamo di rivolgerci a un paradigma "alternativo" che si oppone ai valori tradizionali (spiritualità orientale, il "corso in miracoli", sciamanesimo, fede negli alieni o qualsiasi altra cosa), spesso, inconsapevolmente, stiamo replicando le dinamiche sociali e psicologiche che inizialmente ci hanno fatto sentire così impotenti.

Le idee contenute nel libro di Joel e Diana sono profonde, ma scritte in modo accessibile. Per comprenderle è necessario avere un certo grado di intelligenza e apertura mentale, ma non è necessario essere dei geni. Penso che la maggior parte delle persone abbastanza istruite e curiose possa comprendere come queste idee si applicano alla propria vita.

Il libro potrebbe risultare un po' inquietante o impegnativo per chi, come me, sente di aver intrapreso un cammino spirituale, in quanto gran parte di esso sembra essere un attacco alla religione organizzata e ai movimenti spirituali in generale. Tuttavia, come affermano gli stessi autori, non si pongono in opposizione alla spiritualità in sé. Pertanto, attingete da questo testo ciò che può esservi utile e lasciate perdere il resto. Penso che ne valga la pena.

Nota: Recensione scritta da *Michael*, su *Amazon.com*, il 22 luglio 2017. Traduzione di Massimiliano Sassoli de Bianchi.

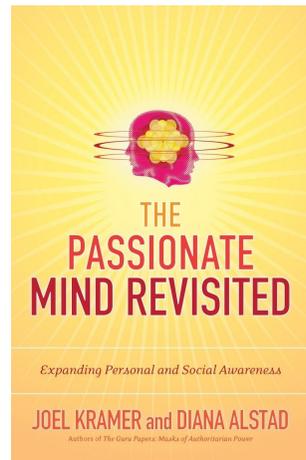
The Passionate Mind Revisited

Expanding Personal and Social Awareness

Autori: Joel Kramer & Diana Alstad; *pagine:* 400; *anno:* 2009; *ebook:* 2013; *editore:* North Atlantic Books, *ISBN:* 978-1556438073; *traduzione del titolo:* La mente appassionata rivisitata: espandere la consapevolezza personale e sociale.

The Passionate Mind Revisited è una rivisitazione completa del libro originale di Joel, a distanza di trentacinque anni, che approfondisce la consapevolezza di sé e della condizione umana da una prospettiva più moderna. Mentre il libro *The Passionate Mind* si concentrava sul modo in cui il pensiero, le convinzioni, la paura e il desiderio possano condizionarci e limitarci, il nuovo testo, scritto in collaborazione con Diana Alstad, descrive anche le funzioni evolutive e gli svantaggi di tali condizionamenti. L'indagine viene ampliata tramite l'integrazione delle nuove scoperte sul cervello e sulla nostra natura di specie sociale, auto-riflessiva, pensante e parlante. Comprendere quali elementi della nostra complessa composizione hanno portato l'umanità all'attuale situazione di pericolo e dove risiede il nostro potenziale può aiutarci a evidenziare la vera natura delle nostre sfide e come affrontarle.

Questo nuovo libro estende l'indagine dall'ambito personale a quello sociale, dalle concezioni del mondo (*worldviews*) alle preoccupazioni globali e all'evoluzione. I problemi dell'umanità derivano in parte da condizionamenti sociali radicati e da convinzioni limitanti. Le concezioni del mondo agiscono come delle



lenti primarie che influenzano la percezione e che sono alla base di credenze, valori, identità e di numerosi comportamenti. Influenzano la natura del tessuto sociale e il modo in cui trattiamo gli altri e il nostro pianeta. Le concezioni del mondo disfunzionali, basate su dogmi, credenze obsolete o pensieri magici, rappresentano un serio ostacolo alla costruzione di un mondo più umano e sostenibile.

La spiritualità “ultraterrena” deve essere ricontestualizzata per meglio concentrarsi su questo mondo e su questa vita. Le tradizionali visioni spirituali solitamente non affrontano i problemi legati al potere, al genere, alla genetica e alle realtà sociopolitiche. Riportare la spiritualità “con i piedi per terra”, collegando e prendendo in considerazione questi diversi ambiti che di solito vengono tenuti separati, contribuisce alla creazione di una visione del mondo più inclusiva e realistica. In questo modo, possiamo comprendere meglio la nostra condizione di esseri umani e ricevere un sostegno che promuova l’evoluzione sociale, fondamentale per prosperare e sopravvivere.

Citando dal libro: “Il punto in cui ci troviamo come specie è un’espressione di ciò che siamo e siamo stati, non di ciò che possiamo diventare. Dal punto di vista dello sviluppo, lo stato precario attuale dell’umanità è rappresentativo della sua adolescenza, non della sua essenza. I fattori evolutivi che hanno portato l’umanità al successo ora la stanno mettendo a rischio, così come altre specie, e ci costringono a evolvere sia personalmente che socialmente. Ciò implica lo sviluppo del nostro straordinario potenziale sociale, attraverso l’analisi di ciò che, nella nostra natura, nelle nostre convinzioni e nelle nostre istituzioni, ci spinge verso la non sostenibilità. Riconoscere con chiarezza ciò che funziona e ciò che non funziona è fondamentale per la nostra evoluzione. La forza motrice dell’evoluzione risiede in ognuno di noi e questo è fonte di speranza. Ampliando la nostra capacità di diventare degli attori che partecipano consapevolmente al processo che ci ha creati, possiamo allora prendere più saldamente in mano il nostro destino”.

Recensione

The Passionate Mind Revisited offre una promettente reinterpretazione di antichi dilemmi filosofici in chiave contemporanea, con rilevanti implicazioni sociali e politiche.

Nell'Introduzione, gli autori si propongono di esplorare e risolvere la complessa tensione tra unità e molteplicità, offrendo una visione concettuale innovativa che intreccia in modo armonioso i ricchi ambiti del collettivo e dell'individuale, dello spirituale e del materiale. Gli opposti, apparentemente inconciliabili, sono trattati come poli interconnessi di una dialettica evolutiva, integrati l'uno nell'altro, proprio come ispirazione ed espirazione nel respiro.

Il capitolo centrale dedicato alla nozione di tempo propone una riflessione ben strutturata sulla classica contrapposizione tra l'esperienza estatica dell'atemporalità (unità, essere, arrendersi) e la condizione ordinaria di essere-nel-tempo, orientata a un obiettivo (molteplicità, divenire, controllo). Gli autori dimostrano una profonda consapevolezza dell'impatto che il pensiero e la pratica orientale hanno avuto, negli ultimi cinquant'anni, sugli individui con inclinazioni spirituali negli Stati Uniti, e sfidano apertamente molti presupposti alla base sia dei propri insegnamenti passati sia di quelli proposti da altri. La loro analisi, condotta in modo rigoroso, porta a una conclusione stimolante: una vita spiritualmente consapevole e attenta deve essere vissuta nel tempo, con uno sguardo orientato al futuro, piuttosto che in un regno senza tempo.

Gettando una nuova luce sui ruoli del pensiero e della diversità all'interno di una vita improntata alla consapevolezza spirituale, *The Passionate Mind Revisited* riorienta e rinnova il lavoro spirituale, ancorandolo alla dimensione temporale dell'esistenza per renderlo più efficace e rilevante dal punto di vista sociale. Pur presentando a tratti una lettura densa, è un'opera che merita di essere affrontata.

Nota: Recensione scritta da *Dr. James Millikan*, su Amazon.com, il 20 luglio 2009. Traduzione di *Massimiliano Sassoli de Bianchi*.

Numeri precedenti

- Numero 1, Anno 2011 – Stato Vibrazionale
Numero 2, Anno 2011 – Fisica e Realtà
Numero 3, Anno 2012 – L'Arte di Osservare
Numero 4, Anno 2012 – Scienza e Spiritualità
Numero 5, Anno 2013 – OBE
Numero 6, Anno 2013 – Energia
Numero 7, Anno 2014 – Scienza, Realtà & Coscienza
Issue 7, Year 2014 – Science, Reality & Consciousness (E)
Numero 8, Anno 2014 – Archetipi
Numero 9, Anno 2015 – Corrispondenze
Numero 10, Anno 2015 – Studi sulla Coscienza
Numero 11, Anno 2016 – Corrispondenze bis
Numero 12, Anno 2016 – Dialogo sulla realtà
Issue 12, Year 2016 – Talking about reality (E)
Numero 13, Anno 2017 – Dialogo sulla malattia
Numero 14, Anno 2017 – NDE
Numero 15, Anno 2018 – Sàdhàna
Numero 16, Anno 2018 – Due cuori
Issue 16, Year 2018 – Two hearts (E)
Numero 17, Anno 2019 – Spunti di Osservazione
Issue 18, Year 2019 – The secret of life (E)
Numero 19, Anno 2019 – Effetto Osservatore
Issue 19, Year 2019 – Observer Effect (E)
Issue 20, Year 2020 – Subtle energies and vibrational states (E)
Issue 21, Year 2020 – Quantum physics, relativity and conceptuality (E)
Numero 22, Anno 2021 – Un antidoto alla divisione (*I+E*)
Numero 23, Anno 2021 – L'abbraccio della dea Chione
Numero 24, Anno 2022 – Quantistica & concettualistica
Numero 25, Anno 2022 – Cronache covidiane
Numero 26, Anno 2023 – Punto di svolta
Numero 27, Anno 2023 – Il cosiddetto male
Numero 28, Anno 2024 – Apocalisse
Numero 28-S, Anno 2024 – Post apocalisse
Numero 29, Anno 2024 – Oltre il confine

Sebbene la maggior parte delle persone riconosca ormai la corruzione di molti guru, questa viene generalmente interpretata come un fallimento individuale. Vogliamo invece dimostrare che gli abusi di potere in questi contesti sono di natura strutturale, anziché personale, e spiegare perché ciò sia inevitabile.

[Joel Kramer & Diana Alstad]