

CERCARE, RICERCARE, AUTORICERCARE...

Massimiliano Sassoli de Bianchi

RIASSUNTO. Scopo principale di questo articolo, scritto in uno stile informale, è quello di informare le nuove generazioni di ricercatori circa la possibilità di adottare un approccio nuovo – e allo stesso tempo assai antico – alla conoscenza: l'*autoricerca*. Nel fare questo, tenterò di spiegare non solo cosa sia l'autoricerca, ma anche perché tale disciplina non sia ancora oggi promossa su vasta scala sul nostro pianeta, nonostante la sua importanza strategica nel costruire una società umana più avanzata, consapevole e pacifica.



autoricerca.com

In latino il termine *circare* apparteneva al gergo della caccia. Il cane cercava facendo cerchi sempre più ampi attorno ai luoghi dove era stata avvistata la preda. Il termine *ricercare* è invece iterativo, e indica l'atto di cercare più volte, cioè con attenzione, accuratezza, sistematicità e completezza. Infine, *autoricerca* è riflessivo, e indica la possibilità di spostare il focus della propria indagine dall'esterno verso l'interno, ossia dagli oggetti percepiti al soggetto percepente, oltre che al meccanismo della percezione in quanto tale. In altre parole, se quello della ricerca è un moto primariamente *centrifugo*, "verso l'esterno," quello dell'autoricerca è un moto essenzialmente *centripeto*, "verso l'interno": i cerchi sempre più si restringono al fine di catturare l'ambita preda, che si nasconde da qualche parte al *centro*, nel nostro nucleo più intimo e profondo, dove risiede la nostra identità primaria, ciò che realmente siamo al di là delle nostre false rappresentazioni e dei filtri deformanti creati dalla nostra mente ordinaria.

Quanto sopra riassume in modo simbolico l'essenza dell'autoricerca, ossia di quel procedere attraverso il quale l'essere umano, da tempi immemori, tenta di sollevare un lembo del grande velo, cioè del mistero che avvolge l'esistenza di ciascuno di noi; un mistero che possiamo riassumere in alcuni interrogativi, quali ad esempio: *Chi e che cosa sono veramente? Da dove vengo e dove vado? Perché mi trovo su questo pianeta, in questo specifico gruppo di coscienze, in questo periodo storico? Posso migliorare la mia condizione, sia interiormente che esteriormente? C'è qualcosa al di là della morte fisica? Qual è il mio potenziale evolutivo e come fare per attuarlo? Hanno senso tutte queste domande e in che misura è possibile rispondere?*

Semplificando all'estremo, è possibile affermare che a tutt'oggi, su questo pianeta, il contesto in cui le persone si pongono questo genere di interrogativi è ancora, principalmente, quello religioso e, salvo eccezioni, ad essi vengono date risposte mediante il ricorso ai cosiddetti dogmi della fede. In sostanza, il credente accetta, spesso di buon grado ma acriticamente, le risposte che la sua confessione ha stabilito per lui, accettando im-

plicitamente che la possibilità di rispondere in modo più personale e critico a questi grandi interrogativi non sia alla sua portata.

In altri ambiti, come quello della filosofia, questi quesiti sono invece indagati senza ricorrere a risposte prestabilite, quindi in uno spirito di vera ricerca della verità, o comunque di una verità relativa. D'altra parte, solitamente un filosofo affronta questi temi in modo prettamente intellettuale, cioè al di fuori di un percorso personale di sperimentazione del contenuto degli stessi. Rimaniamo quindi, sostanzialmente, nel campo della speculazione intellettuale, delle costruzioni di teorie, sicuramente articolate e spesso profonde, ma dove la parte di sperimentazione e applicazione pratica, quindi l'aspetto della conferma e della falsificazione sperimentale, è assente. Per dirla con una battuta: i filosofi sanno essere abili pensatori, oltre che osservatori, ma non amano troppo "sporcarsi le mani," restandosene a guardare il mondo dall'oblò.

Coloro che invece, nel corso della nostra storia più recente, hanno cominciato a sporcarsi per davvero le mani, sono stati gli scienziati, vale a dire quella classe di pensatori che hanno scelto di "leggere" un unico grande "libro," nel confronto del quale hanno rivolto tutto il loro interesse: il libro del mondo, cioè della realtà tutta. In un certo senso, lo scienziato si trova a metà strada, da un punto di vista metodologico, tra il religioso, che crede acriticamente a quanto scritto nei testi ipoteticamente rivelati dal divino, e il filosofo, che difficilmente s'immerge nelle profondità del mondo.

Naturalmente, lo dico per non creare malintesi, sto qui semplificando all'estremo la discussione e adoperando i termini "religioso" e "filosofo" nel loro senso più riduttivo e stereotipato. È chiaro che esistono visioni più dilatate sia della ricerca filosofica che della pratica religiosa che si rifanno a modelli più articolati e complessi di indagine. Filosofi e religiosi di questa tempra sono però figure più rare, spesso controverse, che risiedono ai margini delle loro rispettive organizzazioni.

Dunque, proseguendo in questo mio ragionamento, dalla tradizione filosofica lo scienziato ha attinto il suo amore per il pensiero logico e razionale, vale a dire per il pensiero coerente,

non contraddittorio, intelligibile, compatibile con l'osservazione, mentre dalla tradizione religiosa, paradossalmente, ha attinto la sua particolare professione di fede. Infatti, anche uno scienziato è indubbiamente un uomo di fede: crede fermamente nell'intelligibilità del mondo, nella possibilità di acquisire maggiore conoscenza circa la sua natura e il suo funzionamento, quindi nella possibilità di fornire risposte attendibili a domande che siano sufficientemente ben poste.

A differenza del filosofo però, lo scienziato non se ne rimane con le mani in mano, se così si può dire. In un certo senso, si può affermare che l'uomo di scienza ha saputo portare lo strumento dell'osservazione a un livello superiore, passando da una forma essenzialmente passiva di analisi a un processo molto più attivo di interrogazione del reale, che si traduce nel cosiddetto *metodo sperimentale*, cuore pulsante di ogni ricerca scientifica degna di questo nome.

Per dirla con una metafora, lo scienziato apre l'oblò ed esce dalla sua "nave mentale," immergendosi nelle acque del mondo, nuotandoci dentro, cioè toccandolo in tutti i modi possibili e immaginabili. E lo fa attraverso un approccio sistematico, ordinato, organizzato, per trarre da queste sue azioni sperimentali delle informazioni davvero utili, cioè organizzabili in un corpus di conoscenze (dette *teorie scientifiche*) in grado di spiegare l'oggetto del suo studio. Inoltre, lo fa confrontando il frutto delle proprie scoperte con quelle dei suoi colleghi, sempre alla ricerca di un *consenso*, ben consapevole che la dimensione dell'oggettivo, in ultima analisi, è di natura *intersoggettiva*.

La scienza esprime dunque, in linea di principio, una metodologia di indagine più completa rispetto a quella espressa dalla filosofia e dai sistemi religiosi. Infatti, anziché tentare di leggere e interpretare un semplice libro, che si presume parli della realtà, ambisce a leggere e interpretare direttamente il reale. Inoltre, anziché osservare il mondo attraverso il solo strumento della propria mente pensante, agisce e interagisce con esso a più livelli, in modo mirato, creando ad arte delle situazioni sperimentali (i famosi *test sperimentali*) con cui è in grado di formulare domande (operazionali) specifiche e ottenere risposte particolareggiate.

D'altra parte, lo scienziato moderno del pianeta terra, all'inizio del terzo millennio, pur avendo saputo ampliare la propria metodologia di indagine, spingendosi oltre quella della filosofia e della religione, per ragioni storiche ha contemporaneamente ridotto drasticamente i propri orizzonti, limitando la propria analisi a solo alcuni aspetti del reale. Le ragioni storiche a cui mi riferisco sono ovviamente, in occidente, quelle di un potere religioso che ha dettato per secoli quale dovesse essere la corretta visione circa la natura della realtà e della vita, imponendo tale ortodossia di stampo rigorosamente dogmatico con ogni mezzo possibile. Basti pensare a figure come *Giordano Bruno*, o *Galileo Galilei*, per comprendere le difficoltà in cui si sono imbattute certe coscienze in evoluzione, nell'esprimere la possibilità di un pensiero libero e non dogmatico. E ancora oggi si deve prendere atto che sono numerosi i paesi dove l'unica forma di interrogazione del reale può avvenire solo entro i limiti interpretativi stabiliti dalle caste religiose tutt'ora al potere.

Si comprende allora che, quale reazione a un lungo periodo di oppressione, la scienza, nel suo cammino di crescita, abbia cercato di porre la maggiore distanza possibile nei confronti di quei temi che da sempre preoccupano gli uomini di religione (oltre che, beninteso, i filosofi), quasi si trattasse per lei di una questione di sopravvivenza. Ne consegue che lo scienziato moderno, se da una parte lotta con forza per spingersi oltre la pigrizia di certe speculazioni filosofiche, spesso sterili, e di certe superstizioni religiose, figlie unicamente dell'ignoranza, dall'altra rinuncia a indagare la realtà tutta, cioè a porsi le domande più fondamentali, promuovendo così una forma di riduzionismo e limitazionismo che, paradossalmente, finisce con lo sposare quelle stesse forme di pigrizia e di ignoranza che si poneva di combattere.

Per dirla in altri termini, se da una parte lo scienziato moderno, nella sua veste di ricercatore, può sicuramente essere considerato il simbolo di un lungo processo di maturazione, in cui l'uomo, forse per la prima volta su questo pianeta (in termini di movimento collettivo) raggiunge la possibilità di promuovere un'indagine veramente libera, espressione di un pensiero auto-

uomo e ancorato al reale, dall'altra questa sua "maggiore età" sembra dover pagare il prezzo del sacrificio di quella parte di ricerca che è al centro stesso dell'interrogazione dell'uomo, sin dall'alba dei tempi.

A titolo di esempio emblematico, posso citare la ricerca nel campo della moderna parapsicologia. Senza entrare qui nei dettagli, non essendo questo il tema del presente scritto, vorrei ricordare che nell'ultimo secolo i cosiddetti fenomeni paranormali (detti anche fenomeni anomali), come la chiaroveggenza, la telepatia, la precognizione e la psicocinesi, sono stati oggetto di esperimenti di laboratorio molto approfonditi e particolareggiati, compiuti da numerosi ricercatori iconoclasti che hanno coraggiosamente sfidato il ridicolo e messo a volte in pericolo la loro stessa credibilità e carriera scientifica [JAH *et al.*, 1987], [RAD, 1997], [TAR, 2009], [KRI *et al.*, 2010]. Ma sebbene i risultati di queste numerosissime indagini avvalorino la tesi della realtà di questi fenomeni (a prescindere dalla loro interpretazione), ancora oggi esiste un evidente ostracismo della più parte degli uomini di scienza che rifiutano in blocco tali risultati, senza nemmeno entrare nel merito degli stessi (salvo eccezioni), malgrado si tratti di dati ottenuti nell'ambito di esperimenti di laboratorio perfettamente controllati, eseguiti nel rispetto dei più rigorosi criteri dell'arte sperimentale.

Questa mancanza di scientificità da parte di quegli stessi scienziati che per secoli hanno combattuto l'oscurantismo religioso, è il sintomo evidente che la scienza sia un'attività condotta da uomini, e che questi uomini-scienziati siano soggetti alle stesse leggi psicologiche e sociologiche cui è sottoposta ogni altra coscienza in evoluzione su questo pianeta. Con questo intendo dire che nel suo movimento di disidentificazione dal pensiero "mistico-religioso," la scienza, nel suo insieme, ha finito con l'identificarsi con una visione diametralmente opposta, che è quella del *materialismo metafisico*, o del *fisicalismo*. Ma proprio perché diametralmente opposta, rimane anch'essa, paradossalmente, una visione di stampo essenzialmente dogmatico.

Ad alcuni lettori verrà forse in mente l'età adolescenziale, tipico passaggio nel percorso di maturazione psicologica di un

essere umano. Se nella fase del bambino vi è totale dipendenza nei confronti della realtà genitoriale, nella fase adolescenziale si tenta di conquistare maggiore autonomia, solitamente passando da una condizione di piena identificazione nei modelli genitoriali a quella di un'identificazione in modelli diametralmente opposti, vale a dire rifiutando in blocco ogni contenuto dei primi. In questo modo, l'adolescente recide (sebbene ancora solo in parte) il "cordone ombelicale psicologico" e sperimenta la sua capacità di esistere a prescindere dai riferimenti genitoriali. Solo in seguito, terminata questa prima fase di ribellione, cioè superata la crisi di identità a cui essa fa riferimento, l'individuo può raggiungere la piena maturità psichica, reintegrando quei pezzetti che nel processo di "disubbidienza adolescenziale" si era perso per strada. Per dirla con *Paul Watzlawick*: "Essere maturi significa saper fare ciò che è giusto, anche se sono i genitori ad averlo vivamente consigliato."

Questa analogia con la psicologia evolutiva [GIA, 2004] mi pare assai calzante nel descrivere l'attuale condizione della scienza, nel nostro periodo storico. Possiamo dire, infatti, che quello della religione sia stato il modello genitoriale di partenza, da cui ha avuto origine l'impulso della ricerca, cioè il tentativo di dare risposte agli interrogativi fondamentali della vita. È difficile stabilire se in tempi remoti, forse pre-storici, siano esistiti su questo pianeta movimenti religiosi che fossero espressione di un vero genitore normativo positivo – per usare una tipica espressione dell'*analisi transazionale* di *Eric Berne* [STE *et al*, 1987] – cioè capaci di guidare costruttivamente l'evoluzione e sostenere la piena maturazione degli individui. È certo però che la maggior parte dei sistemi religiosi attuali ha perso questo ruolo di leadership, trasformando l'autorevolezza di un tempo in una bieca e cieca forma di autorità. In altre parole, l'ipotetico genitore normativo positivo, in grado di offrire una direzione e illuminare il cammino, si è trasformato col tempo in un genitore normativo negativo, favorendo in questo modo sia l'estremo della sottomissione, sia quello della ribellione.

Fortunatamente, la piena sottomissione al potere religioso è storia antica nei paesi di moderna costituzione, che vedono nel

secolarismo uno dei principi fondamentali dello stato. D'altra parte, dobbiamo osservare che la fase di ribellione adolescenziale dell'attuale istituzione scientifica non sembra essersi ancora esaurita. La scienza infatti, ancora oggi, sente di poter sopravvivere solo al prezzo di distinguersi in tutto e per tutto dal suo genitore normativo negativo, operando una chiara scelta di campo. Nel fare questo però, assume a sua volta una veste normativa negativa, decretando dall'alto del suo piedistallo, spesso su basi puramente arbitrarie, quale conoscenza sia tale, cioè scientifica, e quale invece sia solo pseudoscientifica, e in tal senso non attendibile.

Ma come dice il detto, buttando l'acqua sporca dobbiamo vegliare a non gettare allo stesso tempo anche il bebè. Il bebè è quel nucleo luminoso che possiamo ipotizzare sia all'origine dei primi movimenti religiosi, che hanno dato corpo a quelle domande che l'uomo rivolgeva al cielo, alla ricerca del senso della sua esistenza e di quella strana percezione (a volte consapevole) che aveva di sé. In altre parole, per uscire dalla sua crisi di identità adolescenziale, tutt'ora in corso, la scienza ha interesse a guardarsi indietro e recuperare il seme di quelle domande originali, senza le quali la montagna scientifica rischia alla fine di partorire un topolino. A dire il vero, anche la filosofia ha interesse a fare altrettanto. Infatti, sorprendentemente, anche la riflessione filosofica moderna ha preso una notevole distanza nei confronti delle questioni squisitamente metafisiche che l'hanno inizialmente caratterizzata, finendo anch'essa con l'occuparsi di temi di valenza sempre meno universale.

Bene, ma qual è allora il prossimo passo? Ossia, nel suo percorso di crescita ed emancipazione, qual sarà l'identità che l'organismo-scienza potrà assumere, quando avrà superato il suo conflitto adolescenziale? La risposta è contenuta nella summenzionata massima di Watzlawick: una scienza pienamente adulta è tale quando in grado di abbracciare un'indagine a trecentosessanta gradi, senza pregiudizi di sorta, riconoscendo che la scientificità non ha nulla a che fare con le scelte di campo, cioè con il campo di indagine, ma con il modo in cui tale indagine viene svolta. Soltanto allora potrà cominciare a dedicarsi

non solo all'atomo di materia-energia, ma anche e soprattutto dell'atomo di coscienza, aprendosi a metodologie sperimentali fino ad oggi impensabili.

Si tratta evidentemente di un cambiamento di paradigma assai radicale, riassumibile nel passaggio dal termine di *ricerca* a quello di *autoricerca*. Fare autoricerca, e più esattamente fare *autoricerca scientifica*, significa infatti questo: rimettere l'uomo al centro dell'indagine e allo stesso tempo fare tesoro del nostro percorso cognitivo, che ci ha permesso di riconoscere l'importanza dello strumento logico-razionale e del metodo empirico, tipico dell'approccio scientifico alla soluzione dei problemi [SAS, 2010]. L'autoricerca non esclude la ricerca scientifica convenzionale, così come attualmente svolta nelle accademie e politecnici del mondo, ma la integra in un quadro esplicativo e sperimentale più ampio, nel quale le grandi questioni dell'uomo possono ricevere la stessa attenzione che riceve ad esempio la ricerca dei costituenti ultimi della materia-energia, in un approccio scevro da inutili dogmatismi, pregiudizi, pensieri superstiziosi, magici e mistico-religiosi (intendendo qui i termini *magico*, *mistico* e *religioso* nel loro senso più riduttivo), cioè da quelle sovrastrutture mentali che non siano realmente al servizio della ricerca della verità (per quanto relativa).

Il lettore colto potrebbe obiettare che esistono campi d'indagine che già fanno questo, come ad esempio quello della *psicologia*, che da sempre s'interessa, per l'appunto, alla dimensione interiore dell'uomo. È un'ottima osservazione. Infatti, la psicologia, se considerata nella sua accezione più nobile, può sicuramente ambire ad abbracciare appieno il campo di indagine sotteso dalla ricerca interiore. Etimologicamente parlando, il termine "psicologia" deriva dal greco *psyché*, traducibile in *anima*, o *spirito*, e *logos*, che significa *studio*, o *ricerca*. La psicologia quindi, è (o meglio, potrebbe essere) la scienza dell'anima, dello spirito, della mente, della coscienza, e in tal senso la sua logica, il suo campo d'indagine, sarebbe del tutto affine a quello dell'autoricerca.

A questo proposito è interessante osservare che, probabilmente non a caso, sono numerosi gli scienziati che ancora oggi non

ritengono che la psicologia sia un campo di studio propriamente scientifico [KHU, 1962], [POP, 1963]. Dico questo per sottolineare quale sia l'entità del pregiudizio che avvolge ogni forma di indagine che vedrebbe al centro l'uomo, come è il caso evidentemente della psicologia, che non ha nulla da invidiare alle altre discipline scientifiche, per quanto attiene alla scientificità dei metodi che abitualmente impiega.

Apro una brevissima parentesi per spiegare quali sono le basi di una seria attività scientifica. Le ho già evocate in precedenza: uno scienziato è un ricercatore che utilizza nel suo lavoro d'indagine un doppio strumento: quello logico-razionale e quello sperimentale. E lo fa con lo scopo di comprendere l'oggetto del suo studio, cioè risolvere il problema di un vuoto cognitivo circa la possibilità di spiegare il comportamento e la natura di una determinata porzione di realtà. A tal fine, fa un ampio uso dell'osservazione, della sua capacità di definire in modo chiaro i dati del problema, di formulare ipotesi adeguate, di elaborare strategie sperimentali per testare tali ipotesi, raccogliendo dati empirici di qualità che andranno così a confermare o falsificare tali ipotesi. In questo modo, in un incessante dialogo tra spiegazione e osservazione (intesa anche nel senso di sperimentazione), costruisce teorie sempre più strutturate e articolate, in grado col tempo di evolversi e di accrescere il loro potere esplicativo e predittivo.

Naturalmente, un libro non basterebbe per spiegare esaurientemente le diverse articolazioni del metodo scientifico [POP, 1963], [NEW, 1997], [SAS, 2010], il quale, in ultima analisi, esprime un approccio molto naturale alla conoscenza, sempre parsimonioso nella costruzione delle sue spiegazioni e sempre desideroso di porre le stesse al vaglio della realtà. Quello che mi preme qui osservare è che la psicologia, checché se ne dica, aderisce pienamente a questi criteri, esprimendo una chiara dimensione empirica, cioè la capacità di formulare in modo chiaro i problemi, sviluppare protocolli sperimentali, elaborare teorie che è poi in grado di confrontare con i dati dell'esperienza, sviluppando modelli semplificativi e sintetici della dimensione interiore dell'uomo, delle sue personalità e subpersonalità, con i

quali cerca poi di catturare l'essenza del comportamento umano, dei suoi stati interiori e del modo in cui questi vengono percepiti ed esperiti, sia soggettivamente che intersoggettivamente, in modo più o meno lucido o consapevole.

Insomma, la psicologia presenta tutte le caratteristiche per essere definita una scienza, ed è quindi sorprendente osservare come ancora oggi sia considerata, se non una pseudoscienza, sicuramente non una scienza al pari della fisica, della chimica, o della biologia. Le ragioni di questo pregiudizio, del tutto infondato, sono a mio avviso da ricercare nell'apprensione (di cui ho già parlato) di una scienza ancora nella sua fase adolescenziale, nei confronti del suo "genitore normativo negativo" – la religione – che ha sempre teorizzato, in lungo e in largo, sulla dimensione interiore e sottile dell'essere umano. Certo, non l'ha mai fatto con il dovuto rigore e senso critico, ma non importa, poiché di questo il neo-nato movimento scientifico non sembra essere in grado di accorgersi, non avendo ancora superato la sua crisi di crescita.

Tra l'altro, questo problema del riconoscimento ha portato molti ricercatori della psiche ad adattare col tempo i propri metodi a quelli delle scienze cosiddette dure, come la fisica, la chimica e la biologia, considerate come i modelli perfetti d'indagine da imitare. Ne consegue che anche nel quadro della psicologia l'essere umano è stato spesso fatto a pezzetti, separando variabili che per la loro stessa natura forse non potevano essere separate. La psicologia, da scienza della mente, si è trasformata così in mera scienza del comportamento, dei meccanismi di azione-reazione, di stimolo-risposta, riducendo l'essere umano a una semplice macchina, sicuramente complessa, ma nondimeno meccanica, quindi riducibile a un sistema di comportamenti esteriori da provocare e osservare. Il *comportamentismo* ha così potuto ambire al tanto ambito riconoscimento scientifico, ma al prezzo di snaturare (o comunque ridurre notevolmente) l'oggetto del suo studio, vale a dire al prezzo di svestire, paradossalmente, l'individuo della propria anima, della propria interiorità, della propria integrità. In altre parole, per rendere apparentemente più scientifica la psicologia, si è ucciso

la psicologia! Operazione riuscita, paziente morto, come recita il famoso detto.

Sto ovviamente, ancora una volta, semplificando all'estremo la discussione. Quello che mi preme qui sottolineare è che esistono essenzialmente due visioni della psicologia. Una è tipicamente materialista e riduzionista, e cerca di equiparare l'uomo a una semplice macchina, di cui è possibile studiare separatamente i pezzi, mediante adeguati esperimenti di laboratorio, controllandone una ad una le variabili, e considerando invece la mente soggettiva e la coscienza un mero epifenomeno, cioè un qualcosa di interesse secondario, di cui la scienza non ha alcuna necessità di occuparsi. In un tale approccio, la psiche viene totalmente assimilata all'attività neurologica del cervello fisico, e la psicologia diventa una sottobranchia della neurologia, della medicina, della biologia e della psichiatria, che vedono ad esempio nel trattamento farmacologico la via maestra da seguire nella cura dei disturbi psichici, espressione di un malfunzionamento dell'organo del sistema nervoso centrale.

L'altra visione è invece *olistica e multimaterialistica*, e prende molto sul serio il concetto di mente, o di coscienza, non riducendolo alla mera attività del cervello, che viene considerato uno degli strumenti della mente, ma non un sinonimo della stessa. Nel binomio stimolo-risposta viene allora posto un elemento centrale, la mente per l'appunto, che elabora lo stimolo mediante processi cognitivi di tipo attivo, in grado di produrre risposte non necessariamente prevedibili, di natura anche creativa, espressione di una realtà individuale più ampia e profonda, dove la coscienza viene vista in connessione con un più vasto universo interiore ed esteriore. In questa visione, il comportamentismo diventa *cognitivismo*, o meglio *paracognitivismo*, e lo studio della mente umana, nella sua accezione più ampia, viene posto nuovamente al centro dell'indagine.

Naturalmente, non è mia intenzione parlare in questa sede di psicologia. Non sono psicologo, sebbene mi sia certamente interessato, come ogni serio autoricercatore, ai rudimenti delle teorie psicologiche, che ovviamente sono altamente articolate e possiedono orientamenti molteplici, che vanno ben oltre la mia

ultraschematica (e del tutto incompleta) classificazione in correnti comportamentista e cognitivista (o paracognitivista). Quello che mi premeva qui evidenziare è che la psicologia è sicuramente un ottimo punto di partenza per promuovere un'indagine volta alla ricerca di sé, poiché nel suo ambito sono stati sviluppati numerosi linguaggi assai utili, e modelli articolati, attraverso i quali è sicuramente possibile cominciare a dialogare con il proprio universo interiore, di natura essenzialmente psichica, cioè emozionale e mentale.

Non vi è ombra di dubbio inoltre, come già ribadito, che la psicologia sia un campo di ricerca attendibile, poiché fa largo uso del metodo scientifico. Malgrado ciò, viene ancora oggi additata con diffidenza dalla più parte degli scienziati tradizionali. E se questo è lo sguardo solitamente rivolto alla psicologia, che ha comunque un suo posto negli atenei del mondo, figuriamoci quale potrà mai essere il grado di accettazione, o semplicemente di comprensione, da parte di questi stessi scienziati, della più vasta ricerca interiore, che integra nel suo approccio anche la cosiddetta dimensione spirituale, e che per il momento non possiede alcun vero riconoscimento in ambito accademico (al di là dello studio delle religioni).

La conferma più lampante di quello che sto affermando è l'osservazione che la maggior parte degli scienziati di questo pianeta solitamente non lavora in alcun modo su di sé. Quando ero attivo in ambito accademico, in qualità di fisico teorico, ho avuto modo di osservare ricercatori dagli intelletti sopraffini, capaci di produrre astrazioni e ragionamenti di notevole complessità e creatività, ma allo stesso tempo totalmente ciechi nell'osservare l'incoerenza e l'inconsistenza di molti dei loro comportamenti, o la difficoltà nel comunicare in modo costruttivo coi propri simili, o semplicemente entrare in contatto con la propria dimensione emozionale, in modo consapevole, disidentificandosi da certe idiosincrasie di stampo infantile, o da certi meccanismi di autocorruzione.

A volte nei miei corsi offro la seguente immagine simbolica: un ricercatore, ad esempio un fisico, si trova nel suo laboratorio, molto concentrato su un particolare esperimento. Diciamo che

sta studiando la carica elettrica degli elettroni. Per farlo mette in atto delle procedure molto sofisticate, che svolge con cura, sempre attento a non commettere errori di valutazione, o a giungere a conclusioni troppo affrettate. Dopo aver fatto tutte le verifiche e controverifiche del caso, dopo aver ripetuto più volte l'esperimento, prende atto del fatto che gli elettroni possiedono una carica elettrica negativa, opposta a quella dei protoni. Non obietta a questo fatto, lo accetta di buon grado, poiché questo è il dato della realtà, e non avrebbe alcun senso per lui negarlo. Per dirla in parole povere, non gli passerebbe nemmeno per l'anticamera del cervello di inveire contro un elettrone, pretendendo che la sua carica sia positiva, anziché negativa. Sarebbe assurdo per lui il solo pensarlo.

Poi però, quello stesso scienziato, quando rincasa la sera, aggredisce magari a parole la moglie, o le tiene il muso, perché non gli ha preparato come si aspettava una cena fumante. E lo fa senza essersi preso la briga di osservare, con oggettività, le ragioni di questo stato di cose. Per esempio, che è forse rincasato con due ore di ritardo, senza nemmeno avvisare. E comunque, a prescindere dalle ragioni più o meno condivisibili che avrebbero portato la moglie a non accoglierlo con una tavola imbandita, resta il fatto che mentre lo scienziato riconosce a un elettrone il diritto di essere ciò che è, di manifestare la sua natura a prescindere dalle sue aspettative, alla sua compagna di vita questo stesso privilegio non le viene concesso. Se nell'osservare l'elettrone egli veglia a non commettere errori d'interpretazione, giungendo a conclusioni affrettate, nei confronti della consorte fa esattamente l'opposto, arrabbiandosi con lei perché manca di sposare la sua personale teoria su come una moglie dovrebbe comportarsi nei confronti di un marito (naturalmente, la stessa storiella resta valida anche con una moglie scienziato e un marito casalingo!)

Con questa piccola caricatura, desidero solo sottolineare il fatto che nella ricerca scientifica esiste ancora oggi una lacuna fondamentale: *la ricerca non si è ancora trasformata in autoricerca!* [SAS, 2010]. Gli scienziati hanno sì imparato a manifestare una notevole dose di oggettività nel considerare le leggi

del mondo “là fuori,” ma la più parte di loro non ha nessuna idea di come funzionino le leggi del mondo “qui dentro,” cioè le leggi che governano la loro interiorità e modellano di conseguenza molti dei loro comportamenti esteriori, spesso tutt’altro che razionali, ad esempio nell’ambito delle relazioni umane.

Detto questo, e prima di passare a discutere un po’ più nello specifico (sebbene brevemente) quali siano i tipici strumenti d’indagine a disposizione di un moderno autoricercatore, vorrei concludere questo mio inciso sulla scientificità dello studio di sé, e più particolarmente sulle difficoltà che riscontra l’autoricerca nell’essere considerata una forma autentica (cioè scientifica) di indagine, menzionando due tra le maggiori critiche che solitamente le vengono mosse.

La prima è l’impossibilità, nell’ambito dello studio in terza persona dell’essere umano, ad esempio in uno specifico *setting* da laboratorio (ma non solo), di non influenzarne in modo indebito il comportamento e le percezioni. Ovverossia, lo scienziato, interagendo con l’oggetto del suo studio (vale a dire con un altro soggetto umano), rischia di modificarne in modo non opportuno il modo di agire e di esperire la realtà. Questa critica aveva forse la sua ragione di essere un tempo, quando ancora non si conoscevano le leggi che governano le interazioni dei sistemi, soprattutto in ambito microscopico. Infatti, se è vero che lo studio dei sistemi cognitivi comprende inevitabilmente un elemento di forte *contestualità*, ossia di dipendenza del risultato dal contesto sperimentale, è altresì vero che la stessa situazione si presenta, *mutatis mutandis*, anche nei sistemi fisici, in particolar modo quelli di natura microscopica.

Questo effetto, definito a volte “effetto osservatore” [SAS, 2011], non è però da considerarsi come un limite nello studio di qualsivoglia sistema appartenente alla nostra realtà, quanto piuttosto come una delle caratteristiche fondanti di ogni indagine, di cui semplicemente è doveroso tenere conto: la realtà che osserviamo è sempre il frutto di un incontro tra ciò che è – e pertanto esiste a prescindere dalla nostra osservazione – e ciò che viene creato quale conseguenza del processo osservativo in quanto tale [AER, 1998]. È ben noto infatti che non possiamo vedere o

toccare direttamente le cose che osserviamo, ma semplicemente interagire con esse tramite processi la cui natura (a seconda del tipo di osservazione) potrà essere più o meno invasiva, quindi in grado di produrre variazioni, anche ampie, sull'entità osservata. Il fatto di non poter osservare direttamente le cose in sé, senza alterarle (se non altro rimanendo sullo stesso "piano" di osservazione dell'entità osservata), è dunque un aspetto non specifico della ricerca interiore, dal momento che abbraccia l'intero campo dell'indagine umana, inclusa la fisica.

Questo mi porta al secondo elemento di critica, legata per l'appunto all'impossibilità di avere un accesso diretto all'oggetto della propria indagine: la coscienza in quanto tale e i suoi diversi stati. Questo accesso diretto è problematico poiché l'unico essere-coscienza a cui un ricercatore ha realmente accesso è il proprio. Quindi, se desidera andare a fondo nella comprensione del suo oggetto di studio, volente o nolente dovrà passare da un'indagine in terza persona (sugli altri) a un'indagine in prima persona (su di sé), cioè dall'osservazione e sperimentazione in terza persona all'auto-osservazione e auto-sperimentazione. Questo infatti è l'unico modo per avere accesso al fenomeno della vita in modo diretto, dall'interno, anziché tramite l'osservazione dei suoi effetti esteriori.

Questo spostamento di prospettiva, che poi altro non è che l'evoluzione naturale del metodo scientifico verso una forma d'indagine più ampia, dove lo scienziato diventa a sua volta anche oggetto (e non più solo soggetto) del proprio studio, è ancora oggi ostacolato da buona parte degli uomini di scienza, che diffidano di ogni forma di sapere soggettivo, anziché vedere nella soggettività non solo, certamente, una fonte di possibili errori di interpretazione e valutazione, ma anche e soprattutto una risorsa difficilmente rimpiazzabile che costituisce una via principe (o principessa) per la conoscenza e lo sviluppo di sé.

Naturalmente, soggettività non necessariamente deve rimare con arbitrarietà. Ogni osservazione e sperimentazione è comunque, per forza di cose, soggettiva. Quello che importa è che questa soggettività possa essere condivisa, vale a dire trasformarsi in oggettività tramite un processo intersoggettivo di co-

struzione di un possibile consenso. In altre parole, si tratta di comprendere l'oggettivo semplicemente come l'insieme di quelle esperienze private condivise, consensualmente riconosciute come sufficientemente simili tra loro.

Quindi, nell'ambito dell'autoricerca la soggettività è pienamente dichiarata e se ne sfruttano tutte le innumerevoli potenzialità, pur rimanendo pienamente consapevoli dei rischi di errore che un'indagine solo soggettiva è in grado di promuovere, soprattutto se non controbilanciata da una sistematica analisi comparativa dei risultati (con gli altri autoricercatori) e se l'autoricercatore non ha ancora sviluppato sufficiente maturità, esperienza e lucidità nella sua esplorazione.

Queste considerazioni mi portano dritto all'ultima parte di questa mia esposizione, dove desidero discutere un po' più nello specifico di quelli che sono gli strumenti tipici a disposizione di un autoricercatore. È evidente che poiché questi svolge un duplice ruolo, sia di indagatore che di oggetto della sua stessa indagine, particolare cura dovrà essere posta sulla qualità e affidabilità dei suoi strumenti di studio. Infatti, come sottolineato poc'anzi, ciò che noi percepiamo non sono solo le cose in sé, quanto l'incontro tra queste cose e lo strumento di osservazione-sperimentazione. Questo significa che a seconda delle caratteristiche di quest'ultimo, il risultato del processo percettivo potrà cambiare notevolmente.

Ci sono vari modi per descrivere questo fatto, che è importante comprendere fino in fondo se si desidera approcciare il mondo dell'autoricerca in modo serio e disincantato. Prendiamo l'esempio del nostro corpo fisico, che chiunque è in grado di percepire in modo abbastanza chiaro, e consideriamo più particolarmente l'organo della vista, cioè il sistema occhio-cervello. È ben noto che questo sistema sia in grado di rilevare e decodificare delle informazioni di natura elettromagnetica in provenienza dal mondo fisico esterno. Semplificando la discussione, l'occhio è lo strumento di rilevazione, mentre il cervello è lo strumento di elaborazione dei dati in provenienza dall'occhio, sotto forma di impulsi nervosi, affinché questi possano generare immagini che abbiano un senso proprio per la coscienza.

Ora, sia l'occhio che il cervello possono essere equiparati a dei *filtri*. Infatti, com'è noto, il nostro occhio fisico è in grado di rilevare soltanto pochissime frequenze entro uno spettro in linea di principio infinito, e in tal senso è come se l'occhio consentisse alla coscienza di accedere unicamente al cosiddetto *spettro visibile*, filtrando invece (se così si può dire) tutte le altre frequenze, che pertanto rimangono invisibili. Questo significa che quando noi guardiamo la realtà esclusivamente attraverso i nostri occhi fisici, cogliamo solo una piccolissima porzione delle proprietà delle entità osservate, oltretutto una piccolissima porzione della totalità degli enti che esistono "là fuori."

A questo proposito, e a titolo di esempio, è sufficiente pensare ai progressi che ha fatto l'astronomia osservativa quando ha iniziato a scandagliare il cielo non più soltanto tramite i telescopi ottici tradizionali, che consentono la rilevazione dello spettro visibile, ma anche esaminando, mediante opportuni strumenti, le onde radio, che hanno permesso di rilevare, ad esempio, le nubi molecolari e le polveri interstellari; oppure le onde millimetriche, che hanno consentito la scoperta della radiazione cosmica di fondo; le radiazioni infrarosse, che hanno permesso la rilevazione delle stelle più fredde; le radiazioni ultraviolette, che hanno evidenziato i corpi più caldi; senza dimenticare l'astronomia X e gamma, che hanno evidenziato l'attività di pulsar, buchi neri e altre fonti di energia ancora oggi misteriose.

Quando l'astronomo moderno osserva il cielo grazie ai suoi strumenti di misura che ampliano notevolmente lo spettro di frequenze a cui ha accesso (riducendo così il processo di "filtraggio" operato dal suo strumento di percezione biologico), scopre realtà di cui non poteva nemmeno immaginare l'esistenza. In altre parole, il suo universo esperienziale si espande, così come si amplia la sua possibilità di comprenderlo.

Ma proseguendo nell'analisi dell'esempio del sistema occhio-cervello, se è vero che l'occhio produce una sua specifica limitazione (filtrazione) del campo delle possibilità accessibili, a causa delle sue caratteristiche intrinseche, è altrettanto vero che una seconda forma di limitazione viene operata quando lo spettro visibile percepito viene ulteriormente elaborato, cioè deci-

frato, dal cervello fisico. Infatti, un conto è la ricezione di dati grezzi, e un'altra è l'interpretazione di questi stessi dati, attraverso la quale la coscienza cerca di attribuire loro un significato.

Qui, come possiamo immaginare, il processo di filtrazione avviene quale conseguenza di un possibile pregiudizio della coscienza circa la natura della realtà osservata. Ovverossia, la coscienza, nel suo esperire la realtà, si forma un'opinione della stessa, sulla quale elabora poi le sue strategie di sopravvivenza e, più generalmente, di vita. La tendenza è allora quella di conformare, col tempo, ogni dato in entrata con il contenuto di questa sua opinione, con la conseguenza che ogni impressione in grado di minacciarne la validità rischia di essere semplicemente filtrata (cioè eliminata).

Considerato che stiamo parlando dell'organo della vista, possiamo citare l'esempio emblematico delle *illusioni ottiche*, tramite le quali il nostro cervello tenta di interpretare dati potenzialmente ambigui, ricreando *ad hoc* delle immagini inesistenti, che pur risolvendo l'ambiguità cancellano allo stesso tempo l'oggettività delle informazioni in entrata (vedi la Figura 1).

Quanto appena espresso può essere facilmente riassunto in una famosa massima attribuita a *Marc Twain*: se abbiamo solo un martello, prima o poi tutto comincerà ad assomigliare a un chiodo! L'autoricercatore, consapevole di questo fatto innegabile (di questa "legge dello strumento"), cercherà non solo di usare quel martello nel modo più creativo possibile, ma altresì si sforzerà di procurarsi nuovi strumenti che gli consentano di mettere in atto strategie nuove, ma anche e soprattutto di scoprire nuove dimensioni (livelli, piani, settori, spazi, ecc.) del reale, di cui non poteva sospettare in alcun modo l'esistenza.

Bene, ma come si fa a ridurre "l'effetto a imbuto" prodotto dai nostri filtri cognitivo-percettivi? Come riuscire ad espandere la nostra prospettiva sul reale e limitare quell'insidioso "restringimento coscienziale" che ci impedisce di scoprire l'immensità della realtà multidimensionale in cui ci troviamo immersi? Ma soprattutto, è davvero possibile farlo? Non è forse quella dell'autoricerca una delle tante illusioni dell'essere umano, anzi, la principessa delle illusioni, poiché proprio nel tentativo di

penetrare il cosiddetto velo di *Maya*, altro non faremmo che crearlo quel velo? Insomma, quali garanzie avremmo che non si tratti di un semplice sogno infantile senza alcun riscontro nella realtà?

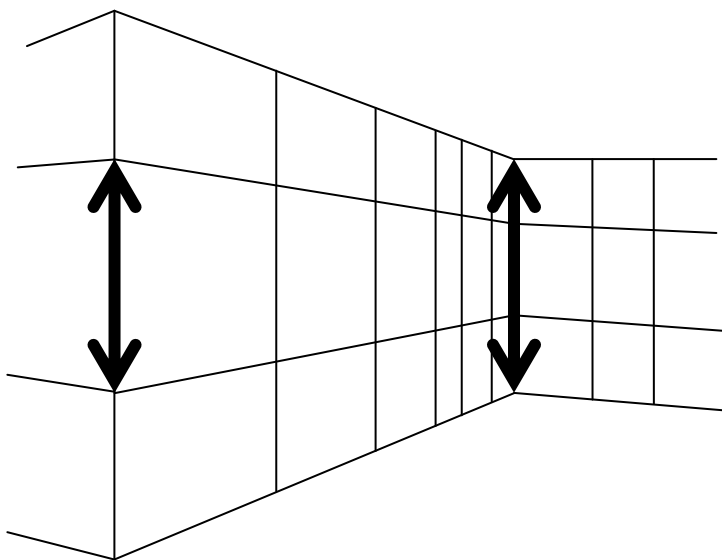


Figura 1. Il sistema occhio-cervello crea un'immagine dove la freccia di sinistra appare notevolmente più corta rispetto alla freccia di destra, sebbene, di fatto, le due frecce siano perfettamente identiche. Questo al fine di conferire coerenza, e quindi significato, alla percezione complessiva delle due frecce in relazione al contesto in cui esse vengono percepite, tenendo conto della conoscenza a priori che il soggetto ha sviluppato, nel corso della sua evoluzione (in questo caso biologica), circa la natura (geometrica) del suo ambiente fisico ordinario.

A dire il vero, non è possibile in questo campo offrire garanzie. Pretendere di offrirne sarebbe in fondo solo un modo di introdurre nuovi elementi dogmatici entro un percorso che, per

definizione, vuole unicamente promuovere lo sviluppo del discernimento e della conoscenza tramite una sperimentazione personale. D'altra parte, resta pur vero che, come in ogni altro campo di studio e di ricerca, esistono individui più avanzati di altri, che da più tempo si stanno dedicando a questo tipo di ricerca. Questi individui possono essere considerati, in senso relativo, dei punti di riferimento per dare inizio alla propria indagine.

Storicamente, queste coscienze evolutivamente più avanzate sono state chiamate *maestri* (o *maestre*), un termine che nell'ambito della ricerca interiore si presta però a numerosi malintesi. Infatti, spesso il termine di maestro è stato associato a individui che anziché promuovere maggiore autonomia e indipendenza negli autoricercatori che ad essi (o esse) si rivolgevano, ne hanno favorito una condizione di sempre maggiore dipendenza. Naturalmente, si tratta in questo caso di *falsi maestri*, cioè di falsi istruttori. Non dimentichiamoci però che individui di questo genere abbondano non solo negli ambiti della ricerca spirituale, ma anche in quelli della ricerca accademica convenzionale, nelle scuole e, in generale, nelle numerose strutture gerarchiche del mondo del lavoro (per non parlare dei numerosi rapporti patologici tra genitori e figli).

Questo per dire che il rischio d'incappare in modelli negativi è sempre presente, e come per ogni altra attività umana il neo autoricercatore dovrà, per forza di cose, correre qualche rischio. Ma se la sua sete di conoscenza è sincera, col tempo imparerà a fare la differenza tra i veri e i falsi maestri, cioè tra coloro che offrono un insegnamento di qualità, orientato all'evoluzione umana, e coloro che invece scimmiettano tale insegnamento, mossi soltanto da un bisogno infantile di attenzioni e riconoscimenti.

Detto questo, posso affermare con una certa sicurezza che esistono numerosi individui su questo pianeta che offrono, sia direttamente che tramite i testi che scrivono, o hanno scritto, informazioni di valore evolutivo, che almeno in parte hanno avuto modo di corroborare a livello personale, tramite un percorso non solo di studio e di ricerca, ma anche e soprattutto di auto-studio e di autoricerca, quindi di autosperimentazione e autosvi-

luppo, mettendo a punto e perfezionando strumenti efficaci nel facilitare l'emergenza di una maggiore *intelligenza evolutiva*.

Ma di quali strumenti stiamo parlando? Ebbene, come è facile immaginare, è possibile descrivere questi strumenti con parole assai diverse, a seconda della cultura specifica (ad esempio più o meno scientifica) di colui o colei che si esprime. A dire il vero, tracce di questi strumenti, di queste *tecnologie interiori*, in grado di accelerare l'evoluzione coscienziale, possono essere individuate in testi molto antichi, come quelli dello *Yoga*, ad esempio i famosi *Yogasutra* di *Patanjali* [MAG, 1991], [SAR, 2002], [RAV, 2009], [SAS, 2012]. Questo non dovrebbe sorprendere, poiché le coscienze più avanzate hanno solcato questo pianeta da tempi immemori, offrendo la loro assistenza e guida all'evoluzione anche attraverso insegnamenti teorico-pratici di natura tecnica.

Tra questi insegnamenti, quello della ricerca di una visione *etica* dell'esistenza è ovviamente centrale. Si tratta indubbiamente del punto di partenza di ogni seria ricerca spirituale. Per etica intendo qui l'adozione (o il tentativo di adozione) da parte della coscienza di comportamenti in grado di facilitarne l'evoluzione. Ma non solo, per etica intendo anche la ricerca di un senso profondo dell'esistenza, al di là di una visione epidermica del mondo, onde rendere manifesto e rafforzare quel legame che l'essere umano intrattiene con il cosmo più vasto che lo contiene.

Naturalmente, come per ogni altra cosa, inizialmente il neo autoricercatore adotterà alcuni codici etici come semplice *atto di fede*, o meglio, per dirla in termini più scientifici, come semplice *ipotesi di lavoro*, sulla base anche di un'intuizione, o di un sentire non meglio discernibile. In seguito però, nella misura in cui avanzerà nel proprio cammino di conoscenza, tali ipotesi diverranno sempre più dei fatti, cioè delle evidenze empiriche, dei truismi deducibili in modo diretto dalla sua visione più allargata del reale. L'etica si trasforma allora in *cosmoetica*, cioè in una forma di conoscenza in cui la riflessione sui grandi temi dell'uomo avviene entro un quadro di riferimento allargato, non più limitato alla sola realtà fisica ordinaria e contingente [VIE, 1999].

Questo quadro di riferimento allargato viene indicato da alcuni

autoriceratori con il termine di *paradigma coscienziale* [MUS, 1998], [PIT, 1998], [VIE, 2002], [SAS, 2006]. Di che cosa si tratta esattamente? Ebbene, il paradigma coscienziale è un quadro teorico in cui l'essere umano viene descritto come principio intelligente di natura *multidimensionale*, nel senso anche di *multimateriale*, in grado di manifestarsi non solo nella cosiddetta dimensione fisica, attraverso il veicolo biologico, ma anche su altri piani di esistenza, di natura più sottile, detti *extrafisici*. In altre parole, nell'ambito del paradigma coscienziale la coscienza umana è descritta come un'entità in grado di abbracciare dimensioni esistenziali molto più ampie, poiché dotata di un intero *multiveicolo* di manifestazione di cui il corpo fisico è solo la punta di un immenso iceberg. Non vi è quindi perdita di continuità di coscienza al momento della morte fisica, e ciò che noi abitualmente chiamiamo realtà (fisica) altro non sarebbe che un piccolo teatro in cui ha luogo una specifica rappresentazione, quella della vita *intrafisica* per l'appunto. Ma ci sono numerosi altri teatri, e rappresentazioni, in cui operiamo a nostra insaputa da molto più tempo, che è necessario comprendere al fine di dare un senso pieno al nostro passaggio su questo pianeta.

Rispetto al paradigma scientifico dominante, il paradigma coscienziale è indubbiamente un quadro teorico più ampio e per certi versi d'avanguardia, se non altro dal punto di vista di alcuni ricercatori e autoriceratori. Tuttavia, si tratta anche di uno dei modelli di realtà più antichi, in quanto ad esempio già ampiamente descritto nella visione metafisica dello *Yoga*. Pertanto, l'aspetto propriamente "moderno" del paradigma non risiede tanto nei suoi contenuti, quanto nel modo in cui ci si vuole rapportare a tali contenuti: non come se si trattasse di un sapere dogmatico e infallibile, che non sarebbe possibile confutare, ma di una semplice teoria scientifica che è invece possibile confermare o falsificare, sulla base di un percorso di sperimentazione personale.

Per fare questo, è ovviamente necessario essere disposti a investire in un percorso di sviluppo personale. La cosa non dovrebbe però sorprendere. Per fare un parallelo, immaginate di voler comprendere pienamente il contenuto dell'equazione di

Schroedinger della *meccanica quantistica*. A tal fine, dovrete prima acquisire delle solide basi di fisica classica, quindi padroneggiare l'analisi matematica, la teoria delle equazioni differenziali, la teoria degli spazi vettoriali e la più avanzata analisi funzionale, cioè la teoria degli spazi di *Hilbert* di dimensione infinita. Solo allora avrete a disposizione il linguaggio appropriato per tentare di comprendere gli assiomi di base della fisica quantistica, quindi il contenuto della sua equazione dinamica fondamentale, formulata dal fisico austriaco *Erwin Schrödinger* nel 1926. Non sto dicendo che sarete allora in grado di realmente comprendere la fisica quantistica, ma che, più semplicemente, potrete entrare in materia, con una certa autonomia di pensiero. Ora, se siete totalmente a digiuno di fisica e matematica, questo vi richiederà numerosi anni di intenso studio, a ragione di numerose ore al giorno.

Naturalmente, un modo per evitare tutto questo è semplicemente quello di rivolgervi a un fisico teorico di professione e chiedergli di illustrarvi nel dettaglio il contenuto dell'equazione di *Schroedinger*. Questi vi potrà sicuramente offrire alcune informazioni su questa importante conquista della fisica, ma se è onesto vi dirà altresì che dovrete semplicemente accettare alcune delle sue sconcertanti affermazioni sulla base di un semplice atto di fede, poiché non gli sarà possibile entrare con voi nel dettaglio del sofisticato linguaggio fisico-matematico dell'equazione, e dei suoi risvolti sperimentali, senza i quali non gli sarebbe possibile dare un vero fondamento al suo discorso.

Ora, quante volte avete sentito maestri (o anche pseudo maestri) affermare che il nostro linguaggio ordinario non è sufficiente per descrivere appieno certe esperienze, associate a stati di coscienza non ordinari, più dilatati, e che pertanto, al fine di comprenderle, l'unica strada è quella di fare in modo di averne un'esperienza diretta? La situazione, in fin dei conti, non è tanto diversa da quella della comprensione dell'equazione di *Schroedinger*: anche in questo caso, infatti, è necessario un serio investimento personale, sull'arco di numerosi anni, onde acquisire sufficienti risorse e poter sbloccare quelle possibilità evolutive che ci consentiranno di... toccare direttamente con mano!

Ma di quali risorse stiamo parlando? Abbiamo già evocato l'importanza, come punto di partenza, di una profonda riflessione etica circa la propria esistenza, al fine di superare quei falsi moralismi culturali che nulla hanno a che fare con una visione propriamente universale dell'esistenza. Per fare questo, è ovviamente necessario *viaggiare*, nel senso di osservare la realtà da molteplici punti di vista. In altre parole, è necessario imparare ad osservare il proprio esistere da una prospettiva che sia la più ampia possibile, evidenziando quei particolarismi che sono il frutto di un'educazione o cultura specifica, o anche solo della nostra condizione di coscienza intrafisica, e che pertanto non necessariamente rispecchiano l'intero spettro delle nostre possibilità [JON *et al*, 2009].

Per fare un esempio, la discriminazione tra generi sessuali, assai marcata in talune culture, è sicuramente il segno di una severa carenza di riflessione etica, o meglio cosmoetica, in quanto risulta non solo da un'ingiustificata sottovalutazione di un genere rispetto all'altro, ma anche, ad esempio, da una mancata osservazione che l'abito somatico è, per l'appunto, un semplice abito, che la coscienza indossa nel corso della sua vita intrafisica, e che perciò non caratterizza in alcun modo la sua identità multidimensionale primaria (che supera il concetto di sessualità biologica). Insomma, non è possibile pensare di abbracciare un percorso autentico di autoricerca se non si comincia con lo sbarazzarci dell'immensa zavorra dei nostri pregiudizi storico-culturali, che abbiamo ereditato in parte a causa della nostra (mala) educazione, e che in parte abbiamo prodotto quale residuo del nostro processo evolutivo.

Detto questo, e dato per scontato che l'autoricercatore abbia preso con sé stesso il solenne impegno di cercare con ogni mezzo di non cadere vittima di facili pregiudizi e dogmatismi, veniamo agli aspetti più tecnici di un lavoro di autoricerca e auto-sviluppo, sui quali mi appresto a concludere questa mia riflessione. Come già sottolineato, l'autoricercatore rivolge il proprio sguardo primariamente verso l'interno, e in questo suo movimento centripeto, quello che inizialmente cercherà di comprendere sarà la natura e affidabilità degli strumenti a sua disposi-

zione per accedere alla realtà, sia essa interiore o esteriore. In altre parole, l'autoricercatore comincerà con il rendersi conto che tutto ciò che conosce per davvero (e non per mero sentito dire) a proposito del mondo è tale perché lo ha sperimentato, ma che la natura delle informazioni cui ha avuto accesso tramite queste esperienze dipende a sua volta dalle caratteristiche degli strumenti cognitivo-percettivi che ha impiegato per interagire col reale.

La situazione è analoga a quella precedentemente evocata dell'astronomo che s'interroga sulla vera natura del cosmo, consapevole del fatto che i suoi strumenti ottici non gli offriranno che una limitatissima finestra di esplorazione sullo stesso. Questa sua presa di coscienza lo spingerà a trasformarsi in astrofisico, quindi a studiare approfonditamente, in laboratorio, la natura delle radiazioni elettromagnetiche, o di ogni altra radiazione che i corpi fisici sono in grado di emettere. In questo modo, imparerà ad estendere e affinare la capacità dei propri strumenti osservativi, ampliando la propria finestra di accesso e comprensione del reale, che diverrà ancora più vasto e misterioso, ma al contempo anche più logico e intelligibile.

Nel caso dell'autoricercatore, il processo è del tutto analogo, con la differenza che questa volta gli strumenti di cui cercherà di accrescere la portata e risoluzione sono quelli del proprio *olosoma* [VIE, 1999, 2002], ossia del proprio *multiveicolo di manifestazione*, che non si riduce al solo strumento dell'organismo biologico e del suo sistema nervoso centrale. Per riuscire in questo, l'autoricercatore dovrà sottoporsi a un vero e proprio processo trasformativo, applicando a tal fine delle specifiche metodologie interiori. Solitamente, e al fine di accrescerne l'efficienza e l'efficacia, questo suo lavoro di trasformazione verrà promosso (se non altro inizialmente) nell'ambito di luoghi di pratica specificatamente dedicati allo scopo. Si tratta di luoghi che nel passato hanno ricevuto nomi diversi, ma che oggi possiamo semplicemente definire *laboratori coscienziali* [VIE, 2003].

Come è noto, il termine latino "laboratorium" denota "ciò che può essere lavorato." Un laboratorio è quindi un luogo speciale, attrezzato al fine di facilitare determinate operazioni di trasfor-

mazione. Un esempio tipico sono gli antichi laboratori alchemici, o i più moderni laboratori di chimica e fisica. Similmente, un laboratorio coscienziale è un luogo ottimizzato al fine di massimizzare i profitti di un lavoro di ricerca e trasformazione interiori (autoricerca). Ora, se i laboratori ordinari sono dotati di strumenti tecnologici, i laboratori coscienziali sono invece provvisti di paratecnologie, ossia di tecnologie interiori. Queste consistono sia nelle diverse metodologie che la coscienza impiega nel suo lavoro di autoricerca e sviluppo, sia nella possibilità di creare e mantenere “in situ” un adeguato campo energetico, debitamente informato, in grado di potenziare gli effetti del lavoro svolto.

Il lavoro di autoricerca e autosviluppo, promosso consapevolmente dalla coscienza in evoluzione, può essere didatticamente suddiviso in due aspetti. Il primo aspetto è quello della *scoperta*, attraverso il quale la coscienza, col tempo, entra maggiormente in contatto con il proprio potenziale, con i suoi attributi specifici, in particolar modo i suoi tratti forti e deboli; in altre parole, con l’interesse della propria dotazione olosomatica. Questo significa anche, tra le altre cose, riconoscere con maggiore obiettività e onestà intellettuale il proprio livello evolutivo e la natura delle sfide cui si è confrontati.

Allo stesso tempo, e nella misura in cui la coscienza autoricertrice imparerà a scoprire porzioni sempre più ampie di sé e del mondo, aprendosi a nuove possibilità, sperimenterà anche il secondo aspetto, che è quello della *creazione*. Scoperta e creazione costituiscono infatti uno dei binomi fondamentali di ogni processo di evoluzione nella conoscenza. Invero, se da un lato scopriamo ciò che già è, dall’altro, contemporaneamente, creiamo anche i presupposti per il cambiamento e l’evoluzione. Questo significa che la coscienza autoricertrice, una volta compresa la propria condizione, si adopererà nel cercare attivamente di progredire nel proprio cammino evolutivo, attraverso una pratica sempre più mirata e continuativa.

Inizialmente, questo lavoro di scoperta e creazione, inteso anche come presa di coscienza di, e apertura alla, trasformazione, avverrà, come già ribadito, principalmente nell’ambito di speci-

fici laboratori coscienziali. Questo non perché la coscienza non sia in grado di promuovere il suo lavoro direttamente nel grande laboratorio del mondo, cosa che comunque di fatto sempre fa, ma semplicemente perché col tempo riconoscerà che l'efficacia e l'efficienza di questo suo lavoro verrà notevolmente rafforzata dalla sua partecipazione alle attività di un laboratorio coscienziale, grazie anche all'incontro e confronto con altri colleghi autoriceratori, di diversi livelli evolutivi.

Che i laboratori coscienziali siano un elemento strategico nel promuovere l'evoluzione della coscienza dovrebbe essere evidente a tutti. In un certo senso, gli istituti scolastici, i licei, gli atenei, e più generalmente gli istituti di ricerca convenzionali presenti sul pianeta, possiedono esattamente questa funzione: promuovere un'evoluzione nella conoscenza degli esseri umani. L'unico problema, se così si può dire, è che al momento in tali luoghi, dedicati alla crescita del potenziale umano, manca la presa di coscienza relativa all'importanza di poter trasformare, ampliandola, la ricerca in autoricerca. E questo significa che, per il momento, la più parte dei laboratori coscienziali attualmente presenti su questo pianeta si trovano ancora al di fuori di queste istituzioni.

Nelle scuole troverete facilmente l'ora di religione, ma certamente non l'ora di autoricerca. Nei licei si parlerà di alcuni aspetti della filosofia e della scienza, ma raramente si suggerirà come applicare in modo costruttivo tali conoscenze per migliorare la propria vita. Nelle università e nei politecnici si parlerà certamente di evoluzione in senso *Darwiniano* o *neo Darwiniano* del termine, ma certamente non verrà dato spazio a un possibile ampliamento del concetto di *evoluzione biologica* avvalorando ed esplorando l'ipotesi di un'ulteriore *evoluzione coscienziale*, dove la *coscienza* non viene intesa come proprietà emergente associata all'attività del solo cervello fisico, ma anche a quella di strutture paramateriali di natura più sottile, ma non per questo meno oggettive e reali.

Paradossalmente, rimanendo nell'esempio della fisica, oggi-giorno è possibile tenere conferenze in accademie prestigiose e pubblicare articoli in riviste di livello internazionale su temi

come la *materia oscura* e l'*energia oscura* (detta anche *quintessenza!*), sebbene tali “sostanze” non siano mai state osservate direttamente. È possibile altresì speculare sull'esistenza di entità fisiche primordiali, probabilmente mai osservabili, quali stringhe e membrane di varie dimensioni, associate ad esotiche “teorie del tutto,” o parlare senza imbarazzo di universi paralleli, di entità prespaziali e pretemporali, forse per sempre inaccessibili ai nostri strumenti ordinari di misura, e via discorrendo, ma rimane totalmente tabù la possibilità di discutere, in questi stessi ambiti, di materie “sottili” e dimensioni “più dilatate” dell'esistenza, sebbene queste materie “sottili” e dimensioni “extrafisiche” siano rilevabili da ogni essere umano sufficientemente lucido e preparato.

Ma col tempo, indubbiamente, gli esseri umani di questo pianeta impareranno a riconoscere l'importanza di un insegnamento e di una ricerca il cui centro sempre più sarà quello della conoscenza e trasformazione di sé. Si tratta di un processo di maturazione del tutto inevitabile, di cui ogni coscienza sufficientemente progredita è perfettamente consapevole, avendolo sperimentato sulla propria pelle (e para-pelle), nel corso di un lungo cammino evolutivo.

Non è questa ovviamente la sede adeguata per descrivere i dettagli delle diverse tecnologie interiori a disposizione delle coscienze intrafisiche (cioè dotate di un corpo fisico) desiderose di imprimere un'accelerazione alla propria evoluzione. Posso dire però che la più parte di queste tecnologie (o metodologie) sono disponibili su questo pianeta da tempi immemori, anche se col tempo, ovviamente, hanno subito alcune mutazioni (a volte migliorative, a volte peggiorative), soprattutto per quanto attiene al modo in cui queste vengono insegnate e trasmesse.

Ho già evocato l'antica pratica dello *Yoga*, e più particolarmente gli *Yogasutra* (aforismi dello yoga) di *Patanjali*. Questo antico manuale può essere preso come esempio, poiché contiene alcuni frammenti di un'avanzata scienza di integrazione psicofisica e mentale, il cui complesso contenuto conoscitivo, realizzabile unicamente tramite un percorso di sperimentazione e ricerca personali, ha proprio come obiettivo l'accelerazione

dell'evoluzione coscienziale tramite il risveglio della consapevolezza e del potenziale interiore del praticante. Non a caso, ogni ulteriore metodologia interiore si è profondamente ispirata agli scritti di *Patanjali* e alle tecniche in essi indicate.

Tra queste, possiamo citare quelle relative a un lavoro consapevole con il proprio corpo e il proprio respiro, ma anche, e soprattutto, l'esplorazione della propria dimensione energetica, non solo per scoprirla ma innanzitutto per svilupparla, sia in termini quantitativi che qualitativi; c'è poi il lavoro sugli aspetti emozionali e mentali, attraverso l'applicazione di tecniche osservative e di disidentificazione, con lo scopo di accedere a stati di coscienza non ordinari, più rarefatti, che vanno dalla "semplice" quiete interiore alla sperimentazione lucida delle diverse dimensioni extrafisiche, ad esempio mediante le proiezioni extracorporee della coscienza (OBE), fino ad arrivare agli stati ancora più dilatati di *cosmocoscienza (samadhi)*, in cui la coscienza può fare esperienza diretta dell'unità profonda del cosmo, non in modo meramente intellettuale, ma direttamente, in termini pratici [VIE, 2002], [RAV, 2009].

Lo scopo di tutto questo, naturalmente, non è quello di promuovere una condizione che alcuni potrebbero erroneamente definire patologica, cioè espressione di una sorta di "ortoressia spirituale," che ci porterebbe a rifuggire dalla nostra realtà fisica contingente. Al contrario, si tratta di avere accesso, con sempre maggiore consapevolezza e maturità, a porzioni più ampie del reale, al fine di meglio comprenderlo e quindi svolgere con maggiore efficienza, efficacia e responsabilità il nostro compito evolutivo, tenendo conto ovviamente del contesto esistenziale in cui ci troviamo e delle opportunità che questo contesto ci offre, sia in termini di progressione personale, che di assistenza alle altre coscienze in evoluzione, con le quali, volenti o nolenti, siamo intimamente collegati.

Naturalmente, lo *Yoga* è solo un esempio emblematico. Ci sono infatti oggi numerosi individui e organizzazioni che promuovono un lavoro autentico di autoricerca, a trecentosessantasei gradi, combinando in modo intelligente i più moderni

conseguimenti del metodo scientifico con il prezioso lascito donato dalle tradizioni più antiche, che sin dall'alba dei tempi si sono occupate della ricerca di una verità (relativa) più avanzata, in quel momento raggiungibile.

Una cosa è certa: malgrado le difficoltà, più volte evocate in questo articolo, di una società umana ancora profondamente identificata da un lato con un pensiero di stampo magico-superstizioso, e dall'altro con la falsa razionalità di un pensiero improntato esclusivamente al materialismo metafisico (erroneamente identificato al pensiero scientifico), va detto che mai come oggi, su questo pianeta, le condizioni sono state così buone ai fini della promozione dell'evoluzione coscienziale. Infatti, a dispetto delle notizie riportate in continuazione dai media circa le numerose guerre, crimini e inciviltà che a tutt'oggi caratterizzano molte delle nostre società, e che potrebbero portarci a credere a una sorta di peggioramento della condizione planetaria globale, un'analisi più attenta evidenzerebbe probabilmente l'esatto opposto: che mai come oggi l'umanità, nel suo insieme, ha vissuto un periodo di così profonda pace e un livello generale di conflittualità così basso.

Se questo è accaduto, come ritengo sia accaduto, è perché le coscienze di questo pianeta hanno continuato, sebbene con numerose difficoltà e con una notevole lentezza, ad evolversi, e i segni di questa evoluzione, per chi è in grado di leggerli, sono del tutto tangibili. Quasi certamente, chi sta leggendo questo articolo non dovrà preoccuparsi, contrariamente ai propri progenitori, se mangerà questa sera, o della propria incolumità quando al calar del sole rincaserà. E sebbene per molti uomini, donne e bambini di questo pianeta le condizioni di vita restino oggettivamente molto difficili, oggi un'ampia fetta dell'umanità ha accesso a una quantità incredibile di informazioni, provenienti da diversi fonti, e possiede tempo libero da dedicare alle priorità dell'evoluzione. E ciò, inesorabilmente, porterà questo bellissimo pianeta-ospedale – e in minor parte, pianeta-scuola [VIE, 2003] – a divenire in un prossimo futuro una grande università multidimensionale della conoscenza.

Ma questo potrà però avvenire unicamente con l'aiuto di tutti,

e in particolar modo di quelle coscienze più avanzate (di cui tu fai probabilmente parte, lettore) che da tempi immemori lottano alfine di promuovere con coraggio l'evoluzione su questo pianeta, promuovendola innanzitutto in loro stessi, attraverso la pratica dell'autoricerca.

BIBLIOGRAFIA

[AER, 1998] D. Aerts, *The entity and modern physics: The creation-discovery view of reality*. In E. Castellani (Ed.), *Interpreting bodies: Classical and quantum objects in modern physics*. Princeton: Princeton University Press (1998).

[GIA, 2004] G.C. Giacobbe, *Alla ricerca delle coccole perdute: una psicologia rivoluzionaria per il single e per la coppia*. Ponte alle Grazie (2004).

[KRI *et al*, 2010] S. Krippner and H.L. Friedman Editors, *Debating Psychic Experience: Human Potential or Human Illusion?* Praeger (2010).

[KUH, 1962] T.S. Kuhn *The Structure of Scientific Revolutions*. Univ. of Chicago Pr (1962).

[JAH *et al*, 1987] R.G. Jahn and B.J. Dunne, *Margins of Reality: The Role of Consciousness in the Physical World*. Harcourt Brace & Company (1987).

[JON *et al*, 2009] Z. Jones, B. Dunne, E. Hoeger and R. Jahn, *Filters and Reflections: Perspectives on Reality*. ICRL Press (2009).

[MAG, 1991] P. Magnone, *Patañjali: Aforismi dello Yoga (Yogasutra)*. Promolibri Magnanelli, Torino (1991).

[MUS, 1998] T. Muszkopf, *Consciential Paradigm: Leading Theory of Conscientiology*. *Journal of Conscientiology*, Volume 1, No. 1, 53-57 (1998).

[NEW, 1997] R.G. Newton, *The Truth of Science*. Harvard University Press (1997).

- [PIT, 1998] A. Pitaguari, A Paradigm for Consciousness. *Journal of Conscientiology*, Volume 1, No. 2, 113-128. Part 2: No. 3, 237-254 (1998).
- [POP, 1963] K. Popper, *Conjectures and Refutations: The Growth of Scientific Knowledge*. Routledge & Kegan Paul (1963).
- [RAD, 1997] D. Radin, *The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena*. HarperCollins Publishers Inc. (1997).
- [RAV, 2009] R. Ravindra, *The Wisdom of Patanjali's Yoga Sutras: A New Translation and Guide by Ravi Ravindra*. Morning Light Press. (2009).
- [SAR, 2002] S.S. Saraswati, *Four Chapters on Freedom: Commentary on the Yoga Sutras of Patanjali*. Yoga Publications Trust (2002).
- [SAS, 2006] M. Sassoli de Bianchi, A Dialogue About Science, Reality and the Consciousness – Part I. *Journal of Conscientiology*, Volume 9, No. 33, 365-418 (2006).
- [SAS, 2010] M. Sassoli de Bianchi, *Talking about reality*. Lulu.com (2010).
- [SAS, 2011] M. Sassoli de Bianchi, *The Observer Effect*. arXiv:1109.3536v2 [quant-ph] (2011). To appear in: *Foundations of Science*.
- [SAS, 2012] M. Sassoli de Bianchi, *Lo Yoga Darshana di Patanjali*. Lulu.com (2012).
- [STE *et al*, 1987] I. Stewart and V. Joines, *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. Lifespace Pub (1987).
- [TAR, 2009] C.T. Tart, *The End of Materialism: How Evidence of the Paranormal Is Bringing Science and Spirit Together*. New Harbinger Publications (2009).
- [VIE, 1999] W. Vieira, *Our Evolution*. International Institute of Projectiology & Conscientiology (1999).

[VIE, 2002] W. Vieira, *Projectiology, A Panorama of Experiences of the Consciousness outside the Human Body*. International Institute of Projectiology and Conscientiology (2002).

[VIE, 2003] W. Vieira, *Homo Sapiens Reurbanisatus*. Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC (2003).