

AUTO R I C E R C A

# L'arte dell'osservazione nella ricerca interiore

Massimiliano Sassoli de Bianchi

Numero 3

Anno 2012

Pagine 13-128

 LAB

## Riassunto

La capacità di osservare la realtà per quello che è, e non per quello che pensiamo debba essere, è essenziale per la nostra progressione interiore. Purtroppo, il processo di osservazione si arresta molto presto nella nostra vita, così come l'apprendimento, la crescita e l'evoluzione. Viviamo quindi, senza rendercene conto, negli angusti confini di una mappa creata nei primi anni della nostra esistenza, che troppo spesso confondiamo con il territorio.

Per uscire da questa impasse evolutiva, l'unica soluzione è reimparare a osservare. L'osservazione è un processo attivo e consapevole, il cui sviluppo richiede una formazione specifica. Di solito, invece, ci troviamo in uno stato passivo, meccanico e inconsapevole, caratterizzato da una totale assenza di osservazione. Grazie al potente strumento dell'osservazione, possiamo invece accedere a informazioni più oggettive su noi stessi, sugli altri e sulla realtà che ci circonda, ottimizzando e accelerando il nostro percorso evolutivo.

Ma cosa significa osservare e qual è il livello della nostra osservazione? Purtroppo, ciò che di solito chiamiamo "osservazione" non è altro che una semplice attivazione mentale, spesso reattiva e inconsapevole, che non ha nulla a che vedere con questo importante strumento di indagine della realtà, che richiede molta energia e consapevolezza. Esistono diversi livelli di osservazione, associati ad altrettanti livelli di consapevolezza. Praticare l'arte (e la scienza) dell'osservazione significa quindi accedere a stati di coscienza più dilatati e non ordinari, acquisendo progressivamente un maggior dominio su sé stessi, sul proprio ambiente e sulla propria vita.

## Contenuto

Che cosa non è osservare	16
L'importanza della descrizione	19
L'interpretazione interrompe l'osservazione	21
Percezione, integrazione, rappresentazione	23
La mappa non è il territorio	27
L'indagine	33
The Work (Il Lavoro)	36
Il problema della dissonanza cognitiva	42
Profezie autoavveranti	47
L'importanza del dubbio	48
Tornare a osservare	49
Gli stati meccanici di non-osservazione	55
L'inganno della continuità di coscienza	61
L'inganno di un "io" permanente	63
Resistere al sonno	65
Livello 1: osservazione soggettiva	66
Livello 2: osservazione intersoggettiva	76
Livello 3: osservazione trans-soggettiva	89
La metafora degli schermi	102
Le tre osservazioni e i tre centri	104
Quarta e quinta osservazione	106
Conclusione	110
Meditazione guidata	112
Bibliografia	126

## Che cosa non è osservare

*Lo studio dell'osservazione rappresenta un momento centrale della formazione interiore. Nulla può essere ottenuto senza un'attenzione consapevole. Tutto può essere realizzato attraverso la capacità di osservare [W. Ferrero & A. Di Terlizzi].*

Alcuni lettori avranno avuto modo di vedere alcuni divertenti spot pubblicitari di un'azienda americana, il cui slogan era “don't judge too quickly, we won't” (non giudicare troppo in fretta, noi non lo faremo), che sono circolati in rete per qualche tempo. In queste pubblicità si potevano vedere delle scenette che si prestavano a facili fraintendimenti. Tali fraintendimenti erano però possibili solo perché la persona che “osservava” la scena non la stava effettivamente osservando, ma solo *interpretando*. Ecco tre esempi tratti da questi divertenti spot.

**Esempio 1:** Su un volo intercontinentale, mentre tutti dormono, una signora in gonna si alza per raggiungere il bagno. Mentre cerca di scavalcare l'uomo che dorme nel sedile accanto, per accedere



al corridoio, una forte turbolenza le fa perdere l'equilibrio; si aggrappa all'uomo, ritrovandosi a cavallo delle sue gambe, con la gonna sollevata. A causa dello scossone, uno dei bottoncini della camicetta si apre, rivelando il suo seno prosperoso. Nello stesso momento, si accendono le luci (come di solito avviene in caso di forti turbolenze) e gli altri passeggeri, svegliati di soprassalto, assistono increduli alla scena, o meglio... la interpretano!

**Esempio 2:** È notte fonda, è già buio, e un padre sta accompagnando le tre figlie a un concerto. Le ragazze, che per l'occasione indossano degli abiti piuttosto appariscenti, chiedono al padre di fermarsi



davanti a un negozio per comprare delle gomme da masticare. Il genitore rimane in macchina ad aspettarle, ma mentre le figlie stanno per entrare, le chiama dal finestrino, porgendo loro alcune banconote per pagare le gomme. Mentre le altre due figlie aspettano sul marciapiede, la terza si avvicina al finestrino dell'auto, dal lato del passeggero, tendendo la mano al padre per afferrare le banconote. Proprio in quel momento arriva la pattuglia della polizia che osserva la scena, o meglio... la interpreta!

**Esempio 3:** Un uomo sta passeggiando nel parco con il suo cane al guinzaglio, mangiando una gustosa barretta al cioccolato. Il cane dà un forte strattone al guinzaglio, facendogli cadere la



barretta proprio accanto alle zampe posteriori. Con la carta dell'imballaggio, l'uomo raccoglie con cura la barretta, la osserva attentamente per vedere se si è sporcata, poi, con soddisfazione, la mangia, a piccoli morsi, mentre i passanti stupiti assistono alla scena, o meglio... la interpretano!

Il punto importante da comprendere attraverso queste scenette, che naturalmente sono solo delle piccole caricature, è che ogni volta che, invece di osservare, interpretiamo, senza aver prima osservato a sufficienza, o con sufficiente attenzione e qualità, abbiamo accesso a una realtà illusoria, che non ha nulla a che fare con la realtà dei fatti.

In altre parole:

*Osservare non è interpretare.*

Quando interpretiamo, spieghiamo, diamo un significato, giudichiamo, valutiamo, ecc., non stiamo più osservando: stiamo costruendo una teoria sugli eventi, il più delle volte basata sui nostri preconcetti, cioè su come pensiamo che le cose debbano essere, e non su come sono effettivamente. In altre parole, la vera osservazione non utilizza giudizi e non si avvale di dati soggettivi, ma fa ampio uso di descrizioni e si avvale di dati oggettivi (da intendersi qui nel senso di intersoggettivi).

Questo non significa certo che analizzare, interpretare e spiegare i dati del mondo reale sia un'attività controproducente e quindi da evitare. Al contrario. La scienza, ad esempio, basa parte della sua attività proprio sulla costruzione di teorie (chiamate teorie scientifiche) che non sono altro che spiegazioni e interpretazioni molto elaborate. Ma una cosa è fornire analisi e spiegazioni quando queste sono precedute da un'osservazione attenta e accurata, che ha fornito elementi sufficientemente oggettivi, e un'altra è giungere rapidamente a conclusioni errate, prive di fondamento, che impediscono di cogliere la vera natura dei fenomeni osservati.

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

L'osservazione, così come intesa nel campo della ricerca interiore (ma non solo), è intesa come raccolta e registrazione di informazioni il più possibile oggettive e complete, ampiamente condivisibili, e non come creazione di ipotesi e speculazioni scambiate per evidenze empiriche. Si tratta cioè di offrire una descrizione neutrale e spassionata, senza preconcetti e distorsioni, dei diversi fenomeni provenienti sia dal mondo esterno che da quello interno (auto-osservazione). Il che significa, tra l'altro, che:

*La vera osservazione è senza uno scopo.*

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

## L'importanza della descrizione

Qui di seguito potete leggere la descrizione di un oggetto particolare (tratta da [MAS, 1999], pagina 49), il cui nome è *táo tây*. Si tratta di un oggetto che, secondo alcuni futuristi anticonformisti, diventerà sempre più comune sul pianeta negli anni a venire. Ora, quello che vi suggeriamo di fare, mentre leggete la descrizione, è di provare semplicemente a immaginare l'oggetto in questione.

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

Siete riusciti a visualizzare questo particolare oggetto, chiamato *táo tây* in vietnamita? Prima di dirvi cos'è esattamente *táo tây* (per chi

non l'avesse ancora scoperto), spieghiamo esattamente cosa abbiamo appena fatto. Vi abbiamo fornito un contenitore con un'etichetta specifica, che riporta il nome *táo táy*: un nome in lingua vietnamita che presumiamo il lettore non conosca. Oltre all'etichetta associata a quel contenitore, vi abbiamo descritto il suo contenuto, in modo molto dettagliato.

Ora, poiché non conoscete il significato di quel nome, cioè non conoscete il contenuto del contenitore a cui è associata la parola (cioè il concetto) *táo táy*, avete dovuto prestare tutta la vostra attenzione alla descrizione, che ha richiesto un numero notevole di parole! Tuttavia, avremmo potuto risparmiarvi la fatica dicendovi semplicemente di *immaginate una mela!* In questo caso, però, vi avremmo fornito un contenitore vuoto, con un'etichetta che riporta un semplice nome: "mela". Un nome che conoscete bene, o che pensate di conoscere bene, tanto che sareste stati voi a metterci il contenuto in quel contenitore, non noi. E lo avreste fatto sulla base di tutto ciò che quella parola è in grado di evocare in voi: ricordi, immagini, sensazioni, impressioni, esperienze, vissuti, ecc.

Ma quella mela, che avreste immaginato sulla base della vostra esperienza soggettiva e del contesto attuale in cui vi trovate, non sarebbe stata certamente la mela a cui abbiamo pensato noi quando abbiamo pronunciato quella parola. Noi, ad esempio, avremmo potuto pensare a una mela molto verde, piccola e aspra (perché magari non ci piacciono le mele), mentre voi avreste potuto immaginare una mela succosa, grande e rossa (perché probabilmente le amate o da bambini avete ascoltato molte favole). In altre parole, non avreste osservato il nostro stesso oggetto: avreste osservato la vostra mela, non quella che avremmo osservato noi!

Quindi ci sono due scatole, con la stessa etichetta, con la stessa dicitura, ma il contenuto di queste due scatole può essere molto diverso, tanto che la comunicazione tra due persone, in certe circostanze, è totalmente illusoria. Il più delle volte, quando due persone comunicano, non comunicano sullo stesso contenuto: nella loro comunicazione usano etichette che portano lo stesso nome, ma

che contengono descrizioni ed esperienze totalmente diverse per i singoli interlocutori. La comunicazione non è oggettiva: c'è la presunzione di dialogare su una base comune, ma è solo una triste illusione. Lo stesso vale quando comunichiamo con noi stessi, cioè con le nostre molteplici parti psicologiche. Infatti, non tutte le nostre interiorità, i nostri "io", associano la stessa descrizione e lo stesso significato a una determinata etichetta.

## L'interpretazione interrompe l'osservazione

Qui di seguito potete leggere un'altra descrizione (sempre tratta dal libretto [MAS, 1999], pagina 56, che tra l'altro è una vera "chicca" di cui non possiamo che raccomandare la lettura):

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

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

Come si può dedurre dalla lettura del brano sopra riportato, non appena pensiamo di riconoscere un oggetto, cioè passiamo dall'osservazione dell'oggetto alla sua *rappresentazione*, che è figlia della nostra *interpretazione*, automaticamente smettiamo di

osservare, perché pensiamo di sapere già cos'è. In altre parole, quando riconosciamo (o meglio, pensiamo di riconoscere) una cosa, smettiamo di osservarla (se mai l'abbiamo osservata).

*Quando interpretiamo cessiamo di osservare.*

Possiamo renderci conto di questo fatto incontrovertibile provando a disegnare il nostro orologio, o il nostro cellulare, con il maggior numero di dettagli possibile, confrontando poi il nostro disegno con l'oggetto reale. Facilmente molti elementi non saranno rappresentati correttamente (ad esempio la loro posizione, dimensione, funzione), o non lo saranno affatto, mentre altri non troveranno alcuna corrispondenza con l'oggetto reale (un pulsante che non esiste, un dettaglio appartenente a un altro oggetto, con cui ci siamo confusi, ecc.).

In altre parole, anche quando si tratta di un oggetto molto comune, che guardiamo tutti i giorni molte volte al giorno, commettiamo errori grossolani nella sua descrizione. Questo dimostra che in generale non siamo abituati a osservare in modo accurato e particolareggiato anche ciò (o soprattutto tutto ciò?) che abbiamo quotidianamente sotto il naso.

Si potrebbe obiettare che si tratta solo di un problema di memoria. Ma è la memoria a essere scarsa o, mancando l'osservazione, la memoria non è stata in grado di registrare i dati in entrata? Naturalmente, esistono individui con capacità di memoria innate, fuori dal comune, o comunque superiori alla media, come alcune forme di memoria fotografica, per non parlare della memoria *eidetica* (che è molto rara) in cui la persona è in grado di vedere mentalmente un oggetto precedentemente osservato come se fosse ancora davanti ai suoi occhi, con tutta la complessità dei dettagli.

Non è nostra intenzione discutere di queste abilità non ordinarie, che a volte si manifestano in modo piuttosto discontinuo in uno stesso individuo (spesso nell'infanzia, per poi scomparire in età adulta e magari ricomparire in età avanzata), a volte in associazione con altre abilità, come la *sinestesia*, o la capacità di decodificare

particolari strutture a seguito di un allenamento specifico e continuo (come in alcuni giocatori di scacchi), o anche in associazione con alcune condizioni, come la *sindrome di Asperger* o l'*autismo*. Quello che ci interessa sottolineare in questa sede è semplicemente il fatto evidente che:

*In assenza di osservazione non ci può essere memorizzazione.*

In altre parole, la qualità dell'osservazione determinerà necessariamente la qualità della memorizzazione, indipendentemente dalle capacità specifiche dell'individuo che osserva. Pertanto, anche le persone con le più straordinarie capacità di memorizzazione vedranno diminuire la loro abilità se non saranno in grado di padroneggiare, in un modo o nell'altro, il processo di osservazione.

## **Percezione, integrazione, rappresentazione**

*Ci sono solo tre cose che facciamo davvero nella vita: sederci, stare in piedi o sdraiarsi. Tutto il resto è una storia [Byron Katie].*

Abbiamo evidenziato che osservare non è interpretare. L'interpretazione (analisi, spiegazione, decifrazione, ecc.) dei dati e l'osservazione dei dati sono processi del tutto differenti. Per poter sciogliere ogni possibile confusione tra osservazione e interpretazione, è importante riuscire a distinguere tre processi fondamentali la cui logica è completamente diversa. Nella misura in cui saremo in grado di fare questa distinzione, avremo tra le mani una chiave per comprendere il funzionamento di uno degli strumenti più sofisticati di cui siamo dotati noi esseri umani, ovvero la nostra mente razionale che, purtroppo, di solito non utilizziamo affatto in modo razionale.

Questi tre processi sono: (1) *input*; (2) *elaborazione*; (3) *output*. L'*input* è ciò che, approssimativamente, chiamiamo *percezione*. L'*elaborazione*, invece, è tipicamente un processo di *integrazione* dei dati. Infine, l'*output* è ciò che di solito chiamiamo

*rappresentazione*. Per spiegare di cosa si tratta, ci serviremo di un esempio specifico e molto semplice, che è il seguente (seguiamo qui, praticamente passo dopo passo, l'analisi presentata in [MAS, 1999]). Osservate quanto segue:



Chiedetevi: è percepibile? Che colore ha? Che sapore ha? Se avete risposto a queste domande evocando i colori e i sapori tipici di una mela, vi ricordiamo che al momento siamo ancora al livello di *dati di input*: il colore è nero su bianco e il sapore è quello dell'inchiostro (se state leggendo questo articolo in un volume stampato) o del vetro (se lo state leggendo sullo schermo di un computer)!

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

Tuttavia, siete ancora a un livello astratto, puramente concettuale. Avete colto il significato della parola, ma la parola non è ancora diventata per voi un oggetto concreto, con una dimensione, un colore, un sapore, ecc. Perché ciò avvenga, è necessario che il dato percepito, cioè la parola “mela” con il suo significato specifico all'interno della lingua italiana, venga *integrato* con i vostri database mnemonici, cioè con le esperienze che avete fatto in precedenza in relazione alla categoria di oggetti chiamata “mela”. Questa integrazione sarà modulata anche in base ai dati contestuali del momento.

Da questo processo integrativo, che metterà il dato in entrata (la parola mela) in relazione con altri dati contenuti nelle vostre banche interne, emergerà una *rappresentazione* specifica dell'oggetto. In

altre parole, il risultato del processo di percezione, seguito dal vostro personalissimo processo di integrazione, darà luogo a una rappresentazione specifica dei dati in ingresso, che assumeranno un aspetto reale, nel senso di concreto, nella vostra mente. Diventeranno una specifica mela e un particolare insieme di impressioni ad essa collegate.

Come si può immaginare, però, in questo processo di integrazione e conseguente rappresentazione entra in gioco la pura soggettività. Persone diverse, guardando la parola “mela”, si rappresenteranno mele completamente diverse, a seconda delle loro storie specifiche, fatte di particolari idiosincrasie, predilezioni o indifferenze nei confronti di questo frutto. Ma forse vi state chiedendo:

*Perché mai tutto questo costituirebbe un problema?*

Il problema è che la maggior parte delle persone non è consapevole di questo processo. Così, quando “osservano” una mela, non si rendono conto che non stanno osservando quella mela, ma la loro personalissima rappresentazione di una mela! In effetti, il processo di integrazione avviene molto rapidamente e per lo più in modo inconsapevole, cosicché la mela di cui si diviene consapevoli e che si pensa di osservare è già una rappresentazione molto soggettiva della mela reale.

Nell'esempio proposto abbiamo utilizzato la parola “mela”, anziché una mela vera e propria, in modo da rendere più evidente il processo di integrazione e rappresentazione. Ma avremmo potuto usare anche una mela vera, perché, di solito, appena riconosciamo un oggetto, cioè appena riconosciamo l'etichetta che lo contraddistingue, apriamo immediatamente il contenitore associato a quell'etichetta (ed eventualmente altri contenitori ad essa collegati) per andare a pescare una rappresentazione specifica di quell'oggetto, che sarà modulata anche in base al contesto che stiamo vivendo.

Pertanto, la nostra rappresentazione è raramente il risultato di un'osservazione oggettiva, sia che i dati in entrata siano puramente

simbolici, come una parola o un pensiero, sia che siano concreti, come una mela reale.

*Ciò che solitamente osserviamo non è la realtà  
ma la nostra rappresentazione della realtà.*

Vediamo due persone che parlano ad alta voce e subito parte la rappresentazione/interpretazione che ci fa credere che stiano, per esempio, litigando, quando magari sono solo un po' duri d'orecchi o sono persone che amano esprimersi con una certa enfasi. Qualsiasi altro dato proveniente dall'esterno verrà a questo punto letto all'interno di quella particolare rappresentazione dei fatti, che di solito ha poco o nulla a che fare con essi.

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

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

In breve, il problema non è l'integrazione e la successiva rappresentazione dei dati in entrata, ma piuttosto la mancanza di distinzione tra i diversi processi, che ci porta a confondere i dati grezzi, primari, in entrata, con quelli in uscita, cioè l'osservazione con

l'interpretazione. Infatti, se è vero che in molte circostanze la corretta interpretazione dei dati in entrata ci salva la vita, in molte altre, quando è frutto di un pregiudizio incompatibile con la realtà, ci mette in guai seri.

*Nota.* È importante notare che la distinzione sopra riportata tra percezione, integrazione e rappresentazione è il risultato di una semplificazione. Infatti, quella che siamo soliti chiamare *percezione*, e che qui abbiamo inteso come quella funzione che ci permette di accedere a “ciò che è” (inteso anche nel senso di “ciò che c'è”), è ovviamente un fenomeno complesso, conseguenza di numerosi sottoprocessi automatici e inconsci di *integrazione* e *rappresentazione*. La percezione, infatti, è quel processo psicofisico che opera una sintesi tra i dati sensoriali (e parasensoriali) in arrivo, dando loro la possibilità di avere un significato. Un po' come il sistema operativo del nostro computer, che traduce il linguaggio macchina in qualcosa di comprensibile per noi umani. Quindi, anche nelle percezioni più elementari c'è sempre, inevitabilmente, un certo livello di decifrazione e riorganizzazione dei dati grezzi in arrivo in un'esperienza complessa, che è il risultato di un processo multiplo di successive rielaborazioni delle informazioni, da parte di tutto il nostro organismo. Ciò significa che esistono numerosi sottolivelli di elaborazione, molti dei quali avvengono al di fuori del nostro controllo. Ed è solo l'ultimo di questi livelli che produce l'input (che in realtà è già un output) che genericamente chiamiamo percezione e che possiamo iniziare ad occuparci della nostra rieducazione all'arte dell'osservazione.

## La mappa non è il territorio

*Ognuno porta con sé la propria concezione del mondo, che non può essere eliminata così facilmente. Bisogna pure, per esempio, che ci serviamo del linguaggio, e il nostro linguaggio è pieno di idee preconcrete: non può esserlo d'altro. Solo che si tratta di idee preconcrete*

*inconse, mille volte più pericolose delle altre* [H. Poincaré].

Una rappresentazione, come abbiamo spiegato, è ciò che è contenuto in un contenitore con una particolare etichetta (su cui è scritto il nome, o il titolo, del contenitore), cioè la nostra rappresentazione soggettiva di un particolare oggetto, situazione, parola, aggregato di impressioni, ecc., conseguenza delle nostre esperienze passate, delle aspirazioni future e del contesto in cui questi elementi sono vissuti o evocati. L'insieme delle nostre rappresentazioni costituisce una vera e propria *mappa della nostra realtà* (intesa non solo nel senso di descrizione, ma anche e soprattutto nel senso di interpretazione, spiegazione, teoria, insieme di idee preconcrete, ipotesi più o meno confermate, ecc.).

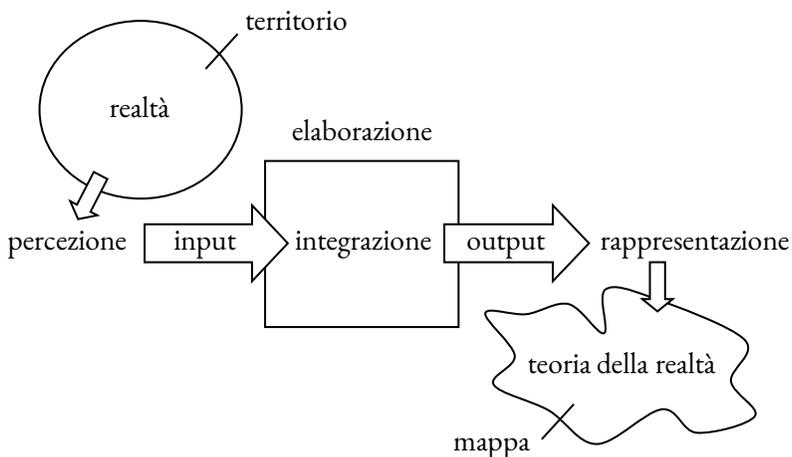
Il problema è che di solito non osserviamo il territorio, ma solo la nostra mappa personale del territorio, senza esserne pienamente consapevoli. Camminiamo con la mappa davanti al naso! Percorriamo il territorio mentre i nostri "occhi" sono rivolti solo alla mappa. Così, quando ad esempio incontriamo un muro che è presente sul territorio ma non sulla nostra mappa... badabum!

Il primo problema da risolvere è quindi un *problema di consapevolezza*. Dobbiamo prendere coscienza del fatto che l'insieme delle nostre rappresentazioni, che risultano dai nostri processi percettivi e integrativi, costituiscono una *mappa soggettiva della realtà*, cioè una sua rappresentazione, attraverso la quale ci orientiamo (anzi, spesso ci disorientiamo!). E dobbiamo prendere coscienza che:

*La mappa non è il territorio.*

Le mappe variano da persona a persona: sono entità altamente soggettive e come tali non vanno mai confuse con il territorio, cioè con la realtà oggettiva, alla quale possiamo sempre tornare, attraverso lo strumento della vera osservazione. Ciò che dobbiamo sempre tenere presente è che:

*La rappresentazione non è la percezione.*



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

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

- *Correggere* la nostra mappa se contiene informazioni palesemente errate, deformazioni, ecc.
- *Completare* la nostra mappa, ad esempio scoprendo le numerose cancellazioni, le osservazioni mancate, ecc.

In altre parole, ci apriamo alla possibilità di invertire il meccanismo perverso che ci porta a leggere il territorio solo in base alla nostra mappa (per cui se qualcosa non è nella mappa, non può nemmeno esistere nel territorio!), invece di leggere la mappa in base al territorio (come hanno fatto i primi esploratori, che hanno disegnato le prime mappe).

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

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

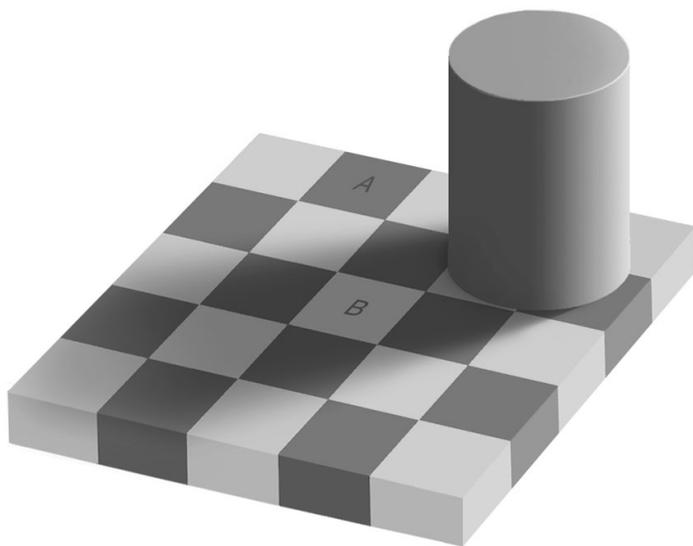
**Esempio 1.** I bambini, come è noto, disegnano sé stessi e i loro genitori in dimensioni che corrispondono alla loro percezione tipicamente affettiva, e non alle loro reali dimensioni fisiche.

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

**Esempio 3.** Nella programmazione neurolinguistica (PNL), o in altre metodologie di riprogrammazione, si utilizzano numerose tecniche che lavorano, appunto, sul livello della rappresentazione. Cioè, partendo dalla rappresentazione disfunzionale del paziente, da cui solitamente si sente minacciato, il terapeuta lo invita a manipolarla, in modo da renderla meno minacciosa. Ad esempio, riducendo le dimensioni di un'immagine associata a una particolare rappresentazione. E poiché le rappresentazioni vengono scambiate per percezioni reali (gli occhi del paziente sono fissi sulla mappa, non sul territorio), la manipolazione della rappresentazione modifica anche la percezione che il paziente ha del suo problema. Ovviamente, per quanto certi interventi psicoterapeutici "sulla mappa" possano essere indubbiamente utili in situazioni di emergenza, un cambiamento stabile può avvenire solo nella misura in cui l'individuo impara a distinguere correttamente la mappa dal territorio, cioè impara a diventare un buon "psicocartografo", perfettamente autonomo e indipendente.

**Esempio 4.** È emblematico il caso delle illusioni ottiche, dove la mappa che ci inganna è quella che abbiamo ereditato a livello genetico,

incorporata nei nostri circuiti nervosi. Infatti, anche le nostre rappresentazioni cerebrali costituiscono modelli di realtà che abbiamo costruito nel corso della nostra evoluzione biologica, sulla base delle nostre interazioni con l'ambiente, nel corso di milioni di anni. Questi modelli, pur essendo estremamente efficaci per la nostra sopravvivenza, non sono certo privi di limiti. Le illusioni ottiche, come quelle legate ai contrasti di luce (o di colore), illustrano perfettamente i limiti delle nostre rappresentazioni quando si tratta di leggere oggettivamente i dati della realtà. Per fare un esempio, possiamo considerare una scacchiera, un oggetto che riconosciamo facilmente e che sappiamo essere composto da quadrati chiari e scuri che si alternano con regolarità. Quando vediamo una scacchiera, questa viene immediatamente riconosciuta e integrata, quindi ricreata come rappresentazione. Questo ci porta immediatamente a vedere ciò che la scacchiera *dovrebbe essere*, in quanto una scacchiera, e non ciò che quella particolare scacchiera è, ad esempio una falsa scacchiera.



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

Nella nota illusione di Adelson (vedi Figura 2), un particolare gioco di ombre e contrasti induce l'osservatore a credere che i quadrati A e B siano rispettivamente un quadrato scuro e uno chiaro, mentre in realtà possiedono esattamente la stessa luminanza!

Naturalmente, possiamo considerare questo tipo di illusione ottica come un fallimento del nostro sistema visivo, se pensiamo che il suo compito sia quello di misurare efficacemente l'intensità luminosa proveniente dai corpi che osserviamo, oppure come un segno della sua incredibile efficacia, se pensiamo che il suo compito principale sia quello di decodificare le diverse informazioni provenienti dall'ambiente circostante per renderle significative, riconoscendo rapidamente la natura degli oggetti percepiti, risolvendo eventuali ambiguità.

Tuttavia, dall'esempio delle illusioni ottiche possiamo trarre la seguente lezione: quando una cosa assomiglia a un'altra cosa, tendiamo immediatamente a equiparare l'una all'altra, perdendo così l'obiettività del nostro processo osservativo che, come abbiamo già evidenziato, si arresta improvvisamente.

Un esempio tipico è quando incontriamo una persona che assomiglia a un'altra, che magari ci ha fatto soffrire (o dato piacere). Pensiamo allora di avere a che fare con una persona sgradevole o cattiva (o affascinante), mentre in realtà stiamo solo proiettando la nostra rappresentazione dei tratti di quella persona, che assomigliano ai tratti della persona che ci ha fatto soffrire (o ci ha dato piacere). In questo processo, però, dimentichiamo di osservare la cosa più importante: *che non si tratta della stessa persona!*

Per concludere questa sezione, proponiamo un piccolo esercizio di visualizzazione, con il quale possiamo facilmente renderci conto di come le rappresentazioni della nostra mappa varino a seconda del contenuto emotivo, delle credenze, delle esperienze, ecc. Provate a visualizzare: (1) una cosa che vi piacerebbe credere di voi stessi, ma che in realtà non credete veramente, o non credete affatto; (2) una cosa di cui siete assolutamente convinti, con assoluta certezza, di voi stessi. Quindi, confrontate le due immagini, indicando quale delle

due è, ad esempio, più grande, più nitida, più colorata, ecc. Quali conclusioni potete trarre da questo esercizio?

## L'indagine

*Quando la coscienza agisce negando la realtà, la realtà reagisce negando la coscienza, secondo il noto principio di azione-reazione.*

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

### ***Fase 1: rendere il modello esplicito.***

Purtroppo, in molti casi, non solo non ci rendiamo conto che le nostre rappresentazioni non corrispondono alla realtà, ma non abbiamo nemmeno accesso alla totalità delle nostre rappresentazioni, che rimangono in gran parte inconse. Questo significa che fondamentalmente usiamo solo le nostre etichette, senza essere più consapevoli del contenuto delle scatole a cui sono applicate.

Evociamo continuamente titoli di film di cui abbiamo dimenticato (rimosso) la trama e che quindi riviviamo inconsciamente. Un esempio tipico, spesso drammatico, sono i cosiddetti “copioni di vita”, ampiamente descritti nell'*analisi transazionale* di Eric Berne. Si tratta di copioni che seguiamo quasi sempre inconsciamente, frutto di scelte fatte in passato, quando eravamo ancora bambini (o in altre esistenze), e che a nostra insaputa condizionano la nostra vita. Pertanto, il primo passo in un processo di indagine delle nostre rappresentazioni è quello di *completare la mappa*, laddove presenta evidenti cancellazioni.

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

*Mi sento spaventato/a!*

Questo pensiero, associato a un sentimento specifico che la persona prova, è ovviamente l'equivalente di un'etichetta su un contenitore. La persona legge (e sperimenta il contenuto emotivo) di quell'etichetta, ma non vede cosa contiene esattamente il contenitore; non lo vede per una serie di motivi, ad esempio perché intuisce che vederne il contenuto potrebbe spaventarla o minacciarla, oppure ritiene che sia semplicemente vuoto, oppure non sa (o ha dimenticato) che esiste un contenitore, ecc.

Ovviamente, se la persona decide di utilizzare lo strumento dell'indagine, volente o nolente dovrà aprire quel contenitore e iniziare a guardare cosa contiene. Potrebbe, ad esempio, favorire questo processo semplicemente ponendosi la seguente domanda:

*Da che cosa mi sento spaventato/a?*

A questo punto la persona, rispondendo sinceramente, avrà accesso a nuove informazioni. Potrà cioè aprire il contenitore in questione e scoprire che cosa la spaventa. La risposta potrebbe essere, ad esempio:

*Mi sento spaventato/a dalla gente.*

“Gente” è un'altra etichetta, appartenente a un altro contenitore (l'immagine delle *matrioske* è qui abbastanza calzante). Quindi, ancora una volta, dovrete aprire quel contenitore per avere accesso a informazioni più concrete e specifiche, che potranno poi essere indagate (se vogliamo mettere alla prova i nostri pregiudizi, dobbiamo renderli abbastanza specifici da poterli confrontare con la realtà sensibile). Il processo di completamento della mappa potrebbe quindi proseguire come segue:

*Da chi ti senti spaventato/a in particolare?*

*Mi sento spaventato/a da mio padre.*

*In che modo tuo padre ti spaventa?*

*Lo fa quando si arrabbia e alza la voce.*

*Di che cosa hai paura, esattamente, quando tuo padre alza la voce?*

*Temo che mi rifiuti, o addirittura che mi disconosca.*

A questo punto, le domande per ampliare la mappa possono seguire strade diverse. Per esempio, ci si potrebbe chiedere se è proprio vero che quando il padre alza la voce, questo comporta il rischio di un suo rifiuto o addirittura di un disconoscimento (non ci arrabbiamo forse proprio con le persone a cui teniamo di più?). Oppure, un'altra possibile linea di indagine potrebbe essere quella di chiedersi cosa succederebbe nel caso in cui questo evento così temuto si verificasse. È così terribile come ci si immagina? È il disconoscimento del padre o il proprio auto-disconoscimento che si teme di più?

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

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

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

***Fase 4: arricchire, affinare, approfondire il modello.***

Facciamo un altro esempio. Supponiamo che scopriate che il vostro modello di realtà dice che “rimpiangerete una particolare decisione che avete preso”. Ora, se confrontate le informazioni del vostro modello con la realtà (fase 2), potreste scoprire che in questo caso si è verificata una *distorsione*. Infatti, un processo *in divenire* è stato indebitamente trasformato in un *evento compiuto*. Infatti, le decisioni possono sempre essere ridecise, rinegoziate, modificate, ecc. In altre parole, *le decisioni sono un processo in continuo divenire*. Questa è la realtà dei fatti, a patto che siate disposti a osservarla e ad accettarla, riscrivendo di conseguenza la vostra mappa, cioè la vostra (in questo caso falsa) rappresentazione.

Se lo farete (fase 3), non sarà più possibile coltivare il rimpianto, poiché con le nuove informazioni della mappa non avrà più senso dire che “rimpiangerete di non aver ancora cambiato la vostra decisione” o “rimpiangerete di non aver ancora intrapreso un'adeguata

azione riparatrice”. Il rimpianto è possibile solo se lo si allea con il senso di impotenza, con il senso di colpa, con la falsa idea che le nostre azioni passate ci precludano nuove azioni nel presente che possano riparare i nostri (relativi) errori del passato. Grazie invece alla rettifica nella mappa, possiamo passare dal livello improduttivo del sentimento di rimpianto a quello altamente produttivo delle vere ragioni per cui non stiamo ancora prendendo una nuova decisione.

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

## The Work (Il Lavoro)

*Preferite avere ragione o essere liberi?* [Byron Katie].

Vorremmo ora esplorare, seppur brevemente, un eccellente strumento di indagine, molto semplice, conciso ed efficace, ideato da Byron Katie e chiamato *The Work*, cioè *Il Lavoro* [BYR, 2009]. Katie era un’imprenditrice e una madre di famiglia che viveva nell’altopiano desertico della California meridionale. Intorno ai trent’anni cadde in una grave depressione e nei dieci anni successivi la sua malattia peggiorò al punto che le fu quasi impossibile alzarsi dal letto.

Un bel giorno, sprofondata nella disperazione, ebbe una rivelazione semplice ma illuminante che cambiò la sua vita. *Si rese conto che soffriva quando pensava che le cose avrebbero dovuto essere diverse da come erano* (mio marito avrebbe dovuto amarmi di più, i miei figli avrebbero dovuto apprezzarmi di più, ecc.). Quando invece non dava credito a questi pensieri che negavano la realtà, trovava maggiore serenità. Si rese quindi conto che la sua depressione non era

causata dal mondo circostante, ma dalle sue convinzioni in merito. In un lampo di intuizione, comprese che i nostri tentativi di trovare la felicità procedono al contrario: invece di cercare disperatamente di adattare il mondo ai nostri pensieri, cioè a come pensiamo che il mondo *dovrebbe essere*, possiamo capovolgere il problema e mettere in discussione quegli stessi pensieri, confrontandoci con la realtà *così com'è*, sperimentando in questo modo una gioia e una libertà inimmaginabili.

Fu allora che, per mettere in pratica la sua rivoluzione mentale, Byron Katie sviluppò un proprio metodo di indagine – *Il Lavoro* – grazie al quale riuscì a superare la depressione e le tendenze suicide, trasformandosi in un esempio vivente che oggi è fonte di ispirazione per migliaia di persone. Ma veniamo alla descrizione del suo metodo, cioè del suo lavoro di igiene mentale.

Il primo passo è semplicemente un modo efficace per rendere manifesta la nostra mappa. Si compila un foglio che Katie chiama “Judge-Your-Neighbour”, cioè *“giudica il tuo prossimo”*. Più precisamente, scegliamo una persona (viva o morta) con la quale non siamo o non ci sentiamo in completa armonia, o che non abbiamo ancora perdonato totalmente (escludendo inizialmente noi stessi); una persona che ci irrita, ci infastidisce, ci delude, ci rattrista, ci confonde, ci fa arrabbiare, ci ferisce, ci mette a disagio, ci causa stress, ecc.

Il compito è di giudicare questa persona in modo severo e intransigente, indicando ciò che ci dà più fastidio di lei e soprattutto ciò che, secondo noi, questa persona dovrebbe cambiare. È importante scrivere frasi brevi, semplici e dirette, senza cercare di esprimersi in modo gentile, comprensivo e/o maturo, ma piuttosto in modo infantile, intollerante, meschino, senza censurare nulla, adottando sia il nostro punto di vista attuale sia quello che abbiamo adottato in passato, a qualsiasi età (per esempio da bambini).

Non è nostra intenzione descrivere in questa sede l'intero “foglio di lavoro” proposto da Byron Katie, che prevede ben sei punti

distinti da completare e successivamente approfondire. Prenderemo in considerazione solo il terzo punto, che a nostro avviso è il più fondamentale e in un certo senso riassume tutti gli altri. Più precisamente, una volta scelta la persona su cui fare *Il Lavoro*, si tratta di scrivere una frase con la seguente struttura:

[Nome della persona] *dovrebbe/non dovrebbe* [quali consigli, orientamenti, suggerimenti, direttive hai da dare?]

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

Per descrivere questo processo di indagine, come strutturato da Byron Katie (che prevede quattro domande e un ribaltamento), utilizzeremo un esempio specifico. Supponiamo che abbiate scritto:

*Mio padre non dovrebbe criticarmi.*

La prima delle quattro domande del *Lavoro* è la seguente:

(1) *È vero?*

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

La seconda delle quattro domande del *Lavoro* è la seguente:

(2) *Puoi dire con assoluta certezza che è vero?*

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

La terza delle quattro domande del *Lavoro* è la seguente:

(3) *Come reagisci quando credi a questo pensiero? Cosa succede quando*

*ti confronti con la persona in questione?*

Si tratta qui, semplicemente, di osservare quali sono le conseguenze, nella propria vita, del ritenere vero il pensiero in questione. Nell'esempio specifico, l'indagatore potrebbe rispondere:

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

In questa fase dell'indagine, potrebbe esserci la tendenza a "uscire dal lavoro" aggiungendo considerazioni del tipo:

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

Queste digressioni sono meccanismi di difesa delle nostre *false personalità*, che cercano di riprendere il controllo e di indebolire l'indagine. Il facilitatore, o la persona stessa nel caso in cui si auto-faciliti, deve sempre rimanere vigile e bloccare sul nascere queste divagazioni. Non si tratta di discutere, analizzare, interpretare, giudicare e, soprattutto, giustificare le nostre affermazioni, ma semplicemente di rispondere alle domande in modo diretto, chiaro e comprensibile. Solo in questo modo *Il Lavoro* può produrre un vero chiarimento.

L'ultima delle quattro domande è la seguente:

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

Si tratta qui di simulare quali cambiamenti avverrebbero nella nostra vita se, all'improvviso, come per magia, non fossimo più in grado di ritenere vero il pensiero in questione. Non si tratta di cambiare gli eventi passati o presenti della nostra vita, ma semplicemente di rivisitarli modificando quell'unica variabile che, come abbiamo appurato con la domanda precedente, crea in noi una notevole quantità di stress e/o sofferenza. Nell'esempio in questione,

l'indagatore potrebbe rispondere come segue:

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

Grazie alla quarta domanda, possiamo verificare direttamente che quando adottiamo le nostre credenze, produciamo stress e sofferenza, quando ce ne liberiamo (o le correggiamo), sperimentiamo una notevole armonia. Di conseguenza, la realtà ha ben poco a che fare con il nostro disagio: se scegliamo di rimanere attaccati alle nostre false rappresentazioni soffriamo, se le abbandoniamo troviamo pace e serenità.

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

*(5) Ribalta il pensiero originale. Il pensiero ribaltato è altrettanto o più vero di quello originale? Fornisci tre esempi concreti che confermino la pertinenza del pensiero ribaltato. Puoi formulare altri ribaltamenti e fornire esempi concreti anche per questi?*

Questa quinta e ultima parte del *Lavoro* di Byron Katie mira ad ampliare la nostra osservazione della realtà. Infatti, quando riteniamo vero un assunto, scartiamo automaticamente qualsiasi altra informazione che possa invalidarlo, ad esempio confermando l'assunto opposto. Questo meccanismo di filtraggio è alla base delle cosiddette *profezie autoavveranti* ed è uno dei motivi per cui così raramente ci liberiamo dei nostri sistemi di credenze disfunzionali. Tuttavia, quando ci rendiamo conto che l'opposto (o meglio, uno degli opposti) di ciò che credevamo è altrettanto vero, o addirittura più vero, la nostra convinzione si indebolisce automaticamente. Si crea così un'apertura nella nostra mente, che può tornare a osservare la realtà in modo più oggettivo.

Nell'esempio in questione, l'indagatore potrebbe proporre il

seguito primo ribaltamento del suo pensiero iniziale:

*Mio padre dovrebbe criticarmi.*

L'esplorazione condotta fino a questo punto potrebbe aver già suggerito all'indagatore che questo pensiero rovesciato è altrettanto vero, se non più vero, dell'assunto originale. Ma poiché l'indagine deve essere concreta, cioè ancorata alla realtà, si chiede all'indagatore di fornire esempi concreti (almeno tre) a sostegno del pensiero rovesciato.

A questo punto la tendenza potrebbe essere quella di fornire esempi del tipo seguente:

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

Naturalmente, non c'è nulla di sbagliato in queste risposte, se non che rimangono troppo vaghe (ricordate il problema del completamento della mappa?). In altre parole, non sono sufficientemente ancorate alla realtà. Chi facilita il processo deve quindi assicurarsi che vengano sempre forniti esempi molto specifici e concreti. Anche perché, se gli esempi rimangono troppo vaghi e/o generici, verranno sistematicamente messi in discussione da una delle nostre tante subpersonalità. Per dirla in modo colorito: "Fatti, non pugnente!", cioè "Cose attinenti alla realtà, non seghe mentali!". Quindi, per tornare al nostro esempio, le risposte valide saranno del tipo seguente:

*Quando mio padre criticò aspramente i miei mediocri risultati scolastici, pochi mesi prima degli esami di maturità, mi permise di reagire in tempo e di rimettermi in carreggiata.*

*Criticando aspramente la mia scelta di fare quel particolare investimento in dollari, mi ha evitato di perdere un sacco di soldi.*

Naturalmente, ci sono numerose altre possibilità di capovolgimento,

come ad esempio:

*Non dovrei criticare mio padre.*

Un altro ribaltamento molto importante consiste nel riformulare il pensiero-giudizio verso sé stessi, anziché verso la persona in questione. In altre parole, si tratta di spostare lo sguardo dall'esterno verso l'interno. In questo caso, otteniamo:

*Non dovrei criticare me stesso/a.*

Anche con queste due ulteriori inversioni, l'indagatore è incoraggiato/a a identificare almeno tre esempi concreti che confermino la loro validità relativa.

## **Il problema della dissonanza cognitiva**

*Essere maturi significa saper fare ciò che è giusto, anche se sono i genitori ad averlo vivamente consigliato [P. Watzlawick].*

È bene essere consapevoli che, in termini generali, ogni processo di indagine contempla una difficoltà che consiste nel mettere il soggetto indagatore nuovamente in contatto con una sua particolare *dissonanza cognitiva*. Per dissonanza cognitiva intendiamo il fatto che noi esseri umani siamo entità più o meno psicologicamente frammentate e che questa frammentazione (di cui parleremo più avanti) si manifesta sotto forma di idee e/o azioni reciprocamente dissonanti (cioè in conflitto). Facciamo subito due esempi elementari di dissonanza cognitiva:

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

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

Quando ci troviamo di fronte a una dissonanza cognitiva, di solito risolviamo (temporaneamente o permanentemente, a seconda dei

casi) la tensione cambiando il nostro sistema di credenze che, a sua volta, promuoverà nuove azioni; o, viceversa, promuovendo nuove azioni che, a loro volta, daranno impulso a nuove credenze. Il punto importante che vogliamo sottolineare è che però questi cambiamenti non vanno necessariamente nella direzione giusta, cioè il tentativo di risolvere le nostre discordanze non va sempre nella direzione di un maggiore contatto con la realtà.

Per considerare il primo esempio citato in precedenza, supponiamo che l'oggetto costoso che abbiamo acquistato non potevamo permettercelo, e che quindi la sensazione di disagio che abbiamo provato dopo l'acquisto sia un sintomo attraverso il quale possiamo prendere coscienza che c'è una parte di noi che manifesta un comportamento del tutto infantile, capace di metterci in guai seri. Questa presa di coscienza dovrebbe, idealmente, favorire un cambiamento di comportamento, ad esempio la restituzione dell'oggetto.

D'altra parte, esiste una tendenza intrinseca a considerare le nostre scelte e le nostre azioni come sempre valide, anche quando l'evidenza (ad esempio le cifre in rosso del nostro bilancio familiare) afferma con forza il contrario. Così, invece di ridurre il disagio della dissonanza cognitiva attraverso un comportamento adeguato, la persona avrà la tendenza a giustificare quel lato infantile di sé sostenendo, ad esempio, che si è meritata proprio quell'oggetto, che il denaro non c'entra nulla e che se poi avrà difficoltà finanziarie potrà sempre chiedere un prestito a un amico.

Ovviamente, qui stiamo semplificando all'estremo. In realtà, un'analisi più attenta rivelerebbe che entrambe queste parti (quella "lungimirante e responsabile" e quella "infantile e imprudente") esprimono bisogni reali del soggetto, anche se le rispettive mappe della realtà hanno entrambe bisogno di essere ampliate (da cui l'origine della dissonanza). Per una trattazione più approfondita di questo aspetto, ovvero dei cosiddetti meccanismi di *autocorruzione*, rimandiamo il lettore interessato al testo [SAS, 2010a]. Quello che volevamo semplicemente sottolineare in questa sede è che per ridurre

(temporaneamente) il disagio della dissonanza cognitiva, molto spesso ce la raccontiamo da soli!

È essenziale comprendere questo meccanismo in relazione all'oggetto dell'indagine, perché se molte delle nostre interpretazioni errate, o false teorie della realtà, sono il risultato del nostro sistematico tentativo di ridurre i disagi prodotti dal nostro *squilibrio cognitivo*, l'indagine porterà inevitabilmente alla luce questo stesso squilibrio, ponendo così ancora una volta all'indagatore il problema di dover affrontare il disagio associato.

Pertanto, nel corso di un'indagine ci sarà sempre la tendenza ad abbandonare semplicemente un vecchio pregiudizio per abbracciarne uno nuovo, passando da una costruzione illusoria a un'altra altrettanto illusoria. Con questo vogliamo sottolineare che l'indagine è solo uno strumento e che questo strumento, a seconda di come viene utilizzato, può produrre l'effetto desiderato o il suo esatto contrario.

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

Facciamo alcuni esempi di indagini che, invece di promuovere maggior senso di realtà, producono più illusione. I primi due esempi sono semplici parodie, anche se non così lontane dalle nostre illogicità quotidiane.

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

*C'era un paziente che non aveva nessun riguardo per sé stesso, perché pensava, letteralmente, di essere un cadavere! Il suo psichiatra gli*

*dedicò molte sedute per convincerlo del contrario, senza successo. Finalmente, un giorno, lo psichiatra ebbe un'idea geniale: gli chiese se i cadaveri sanguinassero. Il paziente, che la sapeva lunga sul soggetto, non ebbe esitazioni e dichiarò: "Ovviamente no, tutte le funzioni corporee sono interrotte, quindi non sanguinano più!". Lo psichiatra lo convinse quindi a partecipare a un esperimento, in cui si sarebbe punto la mano con un ago per vedere se effettivamente sanguinava, dimostrandogli così che non poteva essere un cadavere. Ovviamente, non appena l'ago bucò la pelle del paziente, il sangue cominciò a uscire. Con sguardo sorpreso, questi allora esclamò: "È davvero incredibile, non sapevo che anche i cadaveri potessero sanguinare!"* [Liberamente adattato da: "Cambia vita in sette giorni", di P. McKenna].

Questi due esempi sono ovviamente delle piccole caricature. Ma ognuno di noi, chi più chi meno, produce costantemente questo tipo di razionalizzazioni, che non hanno nulla a che vedere con il pensiero razionale, che è invece un pensiero non contraddittorio, saldamente ancorato al reale. Ma facciamo un ulteriore esempio di razionalizzazione, questa volta storico, particolarmente indicato per tutti coloro che, malgrado le evidenze multimillinarie, continuano a coltivare improbabili rappresentazioni apocalittiche sulla fine dell'umanità<sup>1</sup>.

In un testo classico di psicologia sociale [FES, 1956], scritto nel 1956 da *Leon Festinger* e collaboratori, intitolato "When prophecy Fails" (*quando la profezia fallisce*), viene riportata la storia di una setta che credeva fermamente nella fine del mondo, sulla base di una profezia annunciata da una casalinga di Chicago, ricevuta da una (ipotetica) razza aliena del pianeta Clarion, tramite scrittura automatica. Secondo la profezia in questione, solo i "veri credenti" si sarebbero salvati, grazie a un'astronave che sarebbe venuta a prenderli alla data stabilita, poche ore prima del diluvio che avrebbe

---

<sup>1</sup> Un esempio significativo di "apocalisse mancata" è descritto, con dovizia di particolari, nel numero 28 di *AutoRicerca*, anno 2024 [NdE].

colpito l'umanità. Ma, naturalmente, nulla di ciò che era stato predetto dalle entità aliene si verificò. I membri del culto si trovarono così ad affrontare il profondo disagio di una forte dissonanza cognitiva tra i loro sistemi di credenze e i fatti che ne dimostravano l'infondatezza.

Un modo semplice e logico per risolvere la questione sarebbe stato quello di arrendersi all'evidenza e riconoscere semplicemente che si erano lasciati ingannare. Questa scelta, tuttavia, richiedeva a sua volta di affrontare numerosi altri inconvenienti ad essa associati, come il dover riconoscere di essersi liberati di tutti i loro beni materiali senza una buona ragione. In altre parole, i membri del culto avrebbero dovuto ridefinire le loro (false) personalità, la loro immagine di sé, e accettare di essere stati creduloni privi di discernimento piuttosto che i prescelti di un'antica razza aliena.

Ma poiché, come abbiamo detto, la tendenza è quella di considerare le nostre azioni sempre corrette, di fronte all'evidenza incontrovertibile che la realtà era chiaramente in contrasto con le loro credenze apocalittiche, i membri della setta si limitarono ad avviare una nuova comunicazione tramite scrittura automatica, attraverso la quale gli alieni dissero loro che grazie al loro fervore il "Dio della Terra" aveva deciso di risparmiarla dalla distruzione, dandole una nuova possibilità, e che il loro compito era ora quello di diffondere la buona novella, oltre all'avvertimento di cambiare al più presto il loro stile di vita.

Un punto importante da sottolineare è la tendenza a cercare sempre la strada di minor resistenza (cioè di minor disagio). Tuttavia, questa tendenza non sempre ci aiuterà ad entrare maggiormente in contatto con la realtà. Al contrario, spesso ci condurrà verso una situazione ancora più difficile da smascherare, come nel caso dell'esempio precedente. Sarà infatti molto più difficile per i seguaci della setta rendersi conto dell'infondatezza della loro nuova costruzione, ormai pressoché invulnerabile a qualsiasi possibile processo di falsificazione.

## Profezie autoavveranti

*Per capire che una risposta è sbagliata non occorre un'intelligenza eccezionale, ma per capire che è sbagliata una domanda ci vuole un'intelligenza creativa [A. Jay].*

Naturalmente, il fatto che una nostra credenza, nonostante l'evidenza incontrovertibile della sua falsità, si mantenga o si trasformi semplicemente in una nuova falsa credenza, dipende molto, come sottolineò a suo tempo lo stesso Festinger, da quanto la credenza è ancorata nell'esperienza della persona e dall'entità dell'investimento personale che ha comportato. In breve, quanto più forte è il grado di coinvolgimento (quindi di identificazione) dell'individuo nelle sue false credenze, tanto più queste tenderanno a persistere, magari in una versione modificata. A questo proposito, citiamo un interessante passaggio tratto da [SAS, 2010b]:

*I preconcezioni, cioè le idee precostituite su come dovrebbero essere (ma non sono!) le cose, diventano particolarmente insidiosi, cioè difficili da smascherare e deprogrammare, quando vengono eretti a principi insindacabili. Principi che, a seconda del contesto, possono assumere nomi diversi, a volte altisonanti, come dogma, materia di fede, ideale, patriottismo, verità scientifica, orgoglio nazionale, buon senso e così via.*

*Tuttavia, questi travestimenti nascondono uno stesso errore, che i logici chiamano "errore di composizione". L'errore consiste nell'affermare che ciò che è vero per una parte deve, di per sé, essere necessariamente vero per il tutto. Ma un ricercatore serio non dovrebbe mai dimenticare che, sebbene un principio sia un'affermazione generale, la sua validità in un ambito particolare è confermata solo dall'accuratezza delle sue conseguenze nei singoli fatti sperimentali. In altre parole, è l'esperienza a dettare il dominio di validità di un principio, mai il contrario. Le conseguenze di questo tragico errore sono innumerevoli. A titolo di*

*esempio, cito la famosa storia di uno scienziato che credeva che gli organi uditivi degli insetti si trovassero sulle zampe.*

*Per “dimostrare” la sua teoria si recò in un circo e acquistò una pulce ammaestrata. Procedette quindi con il seguente esperimento. Mise la pulce sul tavolo e le disse di saltare e lei, obbediente, saltò. Poi, dopo aver strappato una zampa al povero insetto, le ordinò di nuovo di saltare. Anche se con meno slancio, la pulce saltò. Lo scienziato continuò così fino a strappare la penultima zampa. Essendo una pulce da circo, riuscì comunque a saltare, tenendosi in equilibrio sull’unico arto rimasto. Infine, lo spietato sperimentatore strappò all’animale l’ultima zampa, spingendolo ancora una volta a saltare. Come potete immaginare, nonostante le sollecitazioni vocali, l’animaletto non saltò più. E così l’eminente “scienziato” poté concludere felicemente sull’accuratezza della sua teoria: “Senza zampe, le pulci diventano sorde!”.*

*Questa deliziosa storiella, che tanto deliziosa non è se ci mettiamo dal punto di vista della pulce, illustra come un preconcetto eretto a principio universale (la teoria-dogma dello scienziato) sia in grado di condizionare il campo delle nostre esperienze, fino a imporre una lettura a senso unico dei singoli fatti sperimentali. Il preconcetto diventa quindi una profezia che si autoavvera: un filtro capace di selezionare solo le esperienze che confermano le nostre convinzioni, attraverso un’appropriata “lettura ad hoc” dei dati sperimentali.*

## **L’importanza del dubbio**

*Più grande è il dubbio, più grande sarà il Satori<sup>2</sup> [detto orientale].*

Considerando l’esistenza di meccanismi perversi che ci portano a non cercare sempre di risolvere le tensioni prodotte dalle nostre dissonanze cognitive a favore di una maggiore verità, non possiamo non

---

<sup>2</sup> Nella pratica del *Buddismo Zen*, il *Satori* indica l’esperienza del risveglio, o illuminazione, inteso nel senso spirituale del termine.

sottolineare l'importanza di promuovere l'indagine dei nostri sistemi di credenze con la massima *autenticità* e *onestà intellettuale*, cosa molto meno facile di quanto possa sembrare, come abbiamo visto. Altrimenti, possiamo confrontare le nostre credenze con la realtà quanto vogliamo, senza mai arrivare a smascherare le nostre tristi illusioni.

Un'ottima strategia per raggiungere questo obiettivo è introdurre una sana dose di *dubbio* nella nostra vita; non quel *dubbio forza dell'ostacolo* che impedisce l'azione, ma il *dubbio costruttivo*, che promuove la continua messa in discussione. Ovvero, dubitare delle nostre convinzioni, soprattutto di quelle più radicate, in modo che non ci portino a manipolare, spesso inconsapevolmente, le conclusioni della nostra indagine.

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

A questo proposito, è interessante notare come, ad esempio, il ribaltamento proposto nel Lavoro di Byron Katie possa essere utilizzato in un senso o nell'altro, a seconda del grado di autenticità dell'indagatore. Infatti, dalla constatazione che una cosa e il suo contrario possono essere entrambi veri, a seconda dei contesti, possiamo relativizzare i nostri assoluti, riducendo così la forza delle nostre identificazioni e aprendoci a nuove azioni prima impensabili (come il perdono degli altri e di sé). Ma questa stessa osservazione può essere strumentalizzata, da una mente dominata dalla paura, come giustificazione della propria immobilità.

## **Tornare a osservare**

*Le apparenze non ingannano: le apparenze appaiono!*

Un'altra strategia vincente, per evitare di autoingannarsi sempre, è

quella di *allenarsi all'arte dell'osservazione*. Infatti, come abbiamo sottolineato, di solito non osserviamo la realtà, ma la nostra rappresentazione della realtà, scambiandola per essa. Per entrare maggiormente in contatto con la realtà possiamo quindi semplicemente reimparare (attraverso un allenamento specifico) a descrivere gli oggetti e le persone che ci circondano nel modo più oggettivo possibile (con le persone è ovviamente più difficile). Ecco qui di seguito alcuni possibili esercizi di descrizione che possiamo praticare con vantaggio.

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

***Descrivere il proprio viso.*** Dagli oggetti inanimati possiamo passare alle persone, partendo da noi stessi e in particolare dal nostro viso, guardandoci allo specchio ed evitando di interpretare ciò che vediamo sulla base di emozioni, sensazioni, ecc. In questo caso possiamo utilizzare i nomi relativi alle diverse parti del viso, come “guance”, “occhi”, ecc. Evitiamo invece di dire cose come “faccia felice” o “espressione accigliata”, ecc., e cerchiamo invece di descrivere i particolari associati a queste possibili interpretazioni.

***Descrivere il proprio corpo.*** Un altro esercizio consiste nell'osservare il proprio corpo completamente nudo. Per aiutarci a osservarlo senza produrre identificazioni, possiamo usare il seguente stratagemma: prendiamo un sacchetto di carta (non di plastica!) e facciamo due fori in corrispondenza degli occhi, poi mettiamo il sacchetto sulla testa e procediamo a osservare il nostro corpo completamente nudo allo specchio. Osservate senza interpretazioni, senza attribuire una storia

al corpo, senza giudicarlo. Lasciate che il corpo vi racconti la sua di storia, attraverso i suoi segni e le sue forme. Semplicemente, ascoltate senza commenti mentali, con gratitudine.

***Descrivere un'altra persona.*** Scegliete una persona che conoscete e descrivetela in modo oggettivo, come se steste facendo un *identikit* per la polizia. In altre parole, la descrizione deve essere sufficientemente chiara e precisa da poter essere utilizzata da terzi per identificare la persona in questione.

***Ampliare l'intervallo.*** Oltre ad allenarci a descrivere senza interpretare ciò che percepiamo, è fondamentale imparare a *prolungare la durata dell'intervallo di osservazione*. Infatti, come abbiamo spiegato, tra il processo di percezione e quello di rappresentazione c'è un processo intermedio di elaborazione dei dati, che abbiamo chiamato *integrazione*. Non appena si attiva il processo integrativo, che permette il "riconoscimento" dell'oggetto osservato, il processo osservativo si arresta. Ciò che possiamo imparare, tuttavia, con la pratica, è che:

*Tra il guardare una cosa e il riconoscerla c'è un intervallo temporale che è possibile dilatare. Questo intervallo, se vissuto consapevolmente, è pura osservazione.*

L'arte della *concentrazione* (dharana) e della *meditazione* (dhyana), insegnata da millenni nelle varie tradizioni di questo pianeta, cerca di condurre il praticante proprio a questo: alla *nuda percezione della realtà*, così come semplicemente è, cioè alla percezione senza le interferenze prodotte dall'attivazione delle tracce mnemoniche e dal successivo processo di integrazione-rappresentazione. Possiamo praticare questa possibilità attraverso due esercizi molto semplici, ma non per questo meno efficaci.

***Osservazione di un oggetto comune.*** Sedete in una posizione meditativa. Per i praticanti di *Yoga*, sedersi ad esempio in *Siddhasana*, *Sukhasana*, *Virasana* o *Swastikasana*. In alternativa, è sufficiente sedersi su uno sgabello o una sedia, cercando di mantenere

la schiena dritta e i piedi a contatto con il suolo.

In una piccola scatola, che terrete chiusa tra le mani, mettete un piccolo oggetto comune, come una penna. Procedete quindi con una fase di concentrazione sul respiro, che cercherete di portare soprattutto nella regione del ventre (con un'espirazione più prolungata dell'inspirazione). Quando ci si sente sufficientemente centrati e stabili, si apre lentamente la scatola e si comincia a osservare con attenzione l'oggetto al suo interno (che, nel corso dell'osservazione, può anche essere preso in mano), senza produrre associazioni mentali, cioè senza attivare il processo di riconoscimento dell'oggetto, o delle sue parti.

Rimanete il più a lungo possibile in questo stato di pura *percezione non interpretativa*. Osservate tutti i dettagli dell'oggetto, da tutte le angolazioni possibili, utilizzando tutte le vostre possibilità sensoriali (non solo la vista, ma anche il tatto, l'udito, l'olfatto, ecc.). Ogni volta che sentite che la vostra mente, in modo automatico, promuove il riconoscimento dell'oggetto, o un pensiero ad esso associato, e che quindi l'osservazione in senso stretto cessa, rimettetelo nella scatola e riportate l'attenzione sulla respirazione nel ventre, poi ricominciate, e così via, cercando di prolungare sempre di più l'intervallo tra percezione e rappresentazione. Attenzione però: la percezione del momento in cui avviene l'integrazione è molto fugace, quasi impercettibile. State attenti e non autoingannatevi.

*Osservazione di un'altra persona.* Ci si siede uno di fronte all'altro/a e, come sopra, ci si centra prima, con gli occhi chiusi, promuovendo una respirazione bassa. Poi, ognuno per conto proprio, quando pronti, si aprono gli occhi e si osserva la persona seduta di fronte, che può avere gli occhi chiusi o aperti. Come per l'esercizio precedente, osservare la persona cercando di non promuovere giudizi o interpretazioni, senza uno scopo, senza proiettare nulla del proprio passato o del proprio futuro, come se stessi guardando un umanoide per la prima volta da quando siamo venuti al mondo come coscienze. E non appena ci rendiamo

conto che la qualità dell'osservazione viene meno, chiudiamo gli occhi, ci concentriamo di nuovo e, quando siamo pronti, ricominciamo.

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

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

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

*Anij*: Ma non lei?

*Jean-Luc Picard*: Qualche volta.

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

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

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

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

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

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

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

*Jean-Luc Picard:* Davvero?

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

*Jean-Luc Picard:* Un momento perfetto?

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

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

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

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

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

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

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

*Jean-Luc Picard:* Uno straniero?

*Anij:* Un uomo così giovane.

## **Gli stati meccanici di non-osservazione**

*Il pensiero è molto spesso una manifestazione nevrotica* [G. C. Giacobbe].

Didatticamente parlando, è possibile distinguere almeno 5 diversi livelli di osservazione, associati ad altrettanti livelli di consapevolezza e lucidità (tre dei quali verranno ampiamente descritti in questo scritto). Purtroppo, nel corso della nostra vita ci troviamo spesso al di sotto anche del primo livello base di osservazione. Questa condizione, di tipo robotico, di assenza di osservazione, viene solitamente scambiata per osservazione e possiamo suddividerla in tre livelli (che indicheremo con dei numeri negativi, per evidenziare il fatto che si tratta di livelli al di sotto della soglia della consapevolezza).

### **Livello -3: blackout della coscienza**

Il livello più basso di consapevolezza si ha quando ci troviamo in una condizione chiamata *blackout*. Questa condizione si manifesta come un'interruzione (totale o parziale) del nostro flusso di coscienza, con conseguente periodo di "assenza di autocoscienza". Ovviamente, non possiamo sperimentare direttamente l'assenza di autocoscienza (soprattutto se totale), ma solo renderci conto che eravamo in quella condizione nel momento in cui cessa il blackout, cioè quando viene ristabilita, o meglio ristabilita parzialmente, la continuità del flusso di coscienza (e il corrispondente livello di lucidità).

Sono diverse le ragioni che possono spiegare una condizione di blackout della coscienza. Un cortocircuito nel flusso di coscienza può, ad esempio, verificarsi come strategia protettiva quando l'individuo si trova di fronte a situazioni che, secondo la sua rappresentazione della realtà, sono troppo minacciose per essere gestite consciamente.

Un esempio tipico di blackout totale è lo *svenimento*, dovuto a un forte dolore o a uno stato emotivo troppo intenso (ricordiamo, però, che il dolore è modulato dall'emotivo, e viceversa). Condizioni emotive molto intense possono invece indurre blackout parziali, come nella cosiddetta *sindrome da esame*, o *paura da palcoscenico*, quando il soggetto sperimenta, in varie forme, l'incapacità di accedere alle sue funzioni mentali abituali, come rimanere concentrato, disporre delle proprie conoscenze, ecc.

Un altro fenomeno tipico di blackout della coscienza, di tipo radicale, indicato anche come *parapsicolessia*<sup>3</sup>, è quello che si verifica durante i “salti interdimensionali”, quando la coscienza sposta il proprio focus mentale da un veicolo di manifestazione (ad esempio il *corpo fisico*) a un altro veicolo di manifestazione (ad esempio il *corpo astrale*), nei passaggi tra i diversi stati extracorporei. In questo ambito, il passaggio più critico, che produce quasi sistematicamente un blackout coscienziale, è quello della cosiddetta “fase di decollo”, quando la coscienza si proietta fuori dal corpo fisico: una condizione piuttosto difficile da vivere in piena autocoscienza e lucidità.

Ma la situazione di blackout che più ci interessa, nell'ambito del tema dell'osservazione, non è quella che si manifesta in situazioni di grande stress, o molto destabilizzanti a livello percettivo, bensì quella relativa a una condizione quasi opposta, di mancanza di stimoli in grado di mantenere “acceso” il fuoco della nostra attenzione cosciente. Questo accade quando, nella vita di tutti i giorni, ci troviamo immersi in ambienti (o compiti) che producono una forte dispersione della nostra attenzione (e di conseguenza delle nostre energie), a causa di stimoli ripetitivi che ci portano a scollegarci dalla realtà e a entrare in una condizione di tipo robotico, in cui predomina la *mente reattiva*.

Questo tipo di condizione è oggi favorita dagli innumerevoli input che ci assalgono da ogni parte, ad esempio attraverso le incalcolabili

---

<sup>3</sup> La *psicolessia*, in medicina, è la caduta – nel senso di un indebolimento – della tensione psichica e mentale.

funzioni dei nostri cellulari “intelligenti”, dei videogiochi, della televisione, di Internet, ecc., che favoriscono i cosiddetti *disturbi dell’attenzione*. Ma facciamo qui di seguito alcuni esempi di situazioni tipiche in cui si può verificare una condizione di blackout.

(1) Stiamo guidando e all’improvviso ci troviamo su una strada che non corrisponde alla nostra destinazione, senza memoria di ciò che è accaduto prima di quel momento. Quando siamo fortunati, si inserisce il pilota automatico, che conduce il veicolo al nostro posto, anche se con capacità ridotte, portandoci dove è abituato ad andare; altre volte non si inserisce nemmeno quello, con tutti i rischi che questo comporta.

(2) Stiamo leggendo un libro e all’improvviso ci rendiamo conto che la nostra lettura era totalmente meccanica, cioè che non stavamo comprendendo il significato delle parole e delle frasi che stavamo leggendo, senza sapere per quanto tempo abbiamo continuato a farlo. La sensazione è che qualcun altro stesse leggendo al nostro posto, mentre noi eravamo “altrove”.

(3) Stiamo facendo una cosa e all’improvviso ci troviamo a farne un’altra, senza sapere perché e senza ricordare il momento in cui la nostra azione ha cambiato direzione.

(4) Andiamo in un luogo per compiere un’azione specifica (ad esempio, andiamo in cucina per prendere uno straccio per pulire), ma poi ci troviamo in quel luogo senza avere la più pallida idea di cosa stiamo facendo lì.

Ovviamente, una delle caratteristiche principali di un blackout è la mancata registrazione nella memoria di ciò che è accaduto durante la sua durata, cosa che è in grado di produrre un certo senso di disorientamento e impotenza.

## **Livello –2: chiacchiericcio mentale**

Il fenomeno del *chiacchiericcio mentale* si trova uno scalino appena sopra rispetto a quello del blackout. Infatti, a differenza del blackout,

quando ci troviamo in questa condizione di quasi totale assenza di autocoscienza, se interrogati siamo in grado di ricordare, per quanto vagamente, il contenuto della nostra attività mentale. In altre parole, il chiacchiericcio viene registrato nella nostra memoria, anche se solo a breve o brevissimo termine. Inoltre, quando siamo in uno stato di chiacchiericcio mentale, a differenza del blackout c'è una certa attenzione, seppur limitata, all'ambiente esterno.

Il chiacchiericcio mentale corrisponde a una produzione involontaria, semiconscia e automatica di pensieri nevrotici e ossessivo-compulsivi, che si presentano costantemente nella nostra testa e che di solito scambiamo per attività di pensiero. Niente di più sbagliato. Infatti:

*Avere dei pensieri che ci accadono nella testa non significa pensare.*

Questi pseudopensieri si autogenerano anche grazie alle interazioni tra i diversi *centri* dei nostri veicoli di manifestazione. Ad esempio, certe emozioni o sensazioni vengono integrate e producono, come output, certi pensieri, associati a certi ricordi, che a loro volta diventano l'input per la generazione di nuovi pensieri e/o emozioni, che producono nuove elaborazioni, e così via, in una vera e propria cascata caotica di associazioni, da cui è quasi impossibile estrarre un significato o un senso proprio. Questa attività mentale compulsiva, che favorisce una forte identificazione e ci assorbe quasi completamente, è all'origine di tutte le forme di *nevrosi* e, nei casi più gravi, di *psicosi*, caratterizzate da un netto distacco (e conseguente disadattamento) dalla realtà.

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

### **Livello -1: fantasticherie**

*Il pensiero di problemi non reali è la sega mentale più malefica [G. C. Giacobbe].*

Questo livello, di coscienza molto bassa, è molto vicino al precedente. Il motivo per cui è posto al di sopra di esso è che, a volte, quando fantastichiamo, cioè quando sogniamo ad occhi aperti, sperimentiamo, anche se molto debolmente, la presenza di un “io”, che invece è completamente assente nel chiacchiericcio mentale. Quindi, sebbene anche in questo caso, come nel chiacchiericcio mentale, non vi sia traccia di vera consapevolezza, l’attenzione all’ambiente sia ridotta al minimo e vi sia un evidente scollamento tra il flusso di pensieri e immagini generate e la realtà circostante, nel sogno mentale emerge comunque un primo principio di identificazione.

A volte l’inizio delle fantasticherie è stimolato dal soggetto stesso, che ha una predilezione per certe categorie di “film”: evocando certe immagini, pensieri o situazioni, dà inizio a una rappresentazione specifica, che produrrà il pay-off emotivo desiderato (sia esso positivo o negativo). Queste rappresentazioni sono di solito costruzioni infantili, in cui il soggetto si rifugia per non affrontare e modificare concretamente la sua realtà personale.

Per fare alcuni esempi, fantastichiamo su un viaggio, ma non facciamo nulla per realizzarlo. Oppure, fantastichiamo su un amore, ma non creiamo mai l’opportunità di incontrare qualcuno. Riviviamo situazioni già vissute, cambiandone la trama, ma non facciamo nulla per acquisire nuovi strumenti che ci aiutino a non ripeterle in futuro. Fantastichiamo su ciò che vorremmo dire a certe persone, in certe situazioni, senza mai trovare il coraggio di comunicare con loro, ecc.

### **Livello 0: soglia dell’attenzione**

Il “livello 0”, il “pianoterra”, è una zona di confine, oltre la quale si trova la possibilità di uscire dagli stati meccanici, inconsci e passivi (in termini di consapevolezza, non di attività mentale, emotiva e fisica). Al “livello 0”, l’attivazione dell’attenzione non avviene però su decisione consapevole del soggetto, che si trova ancora in uno

stato di *dormiveglia coscienziale*. L'attenzione viene attivata da eventi esterni che il soggetto non è in grado di prevedere e/o controllare, cioè da eventi del tutto casuali per lui, che in un determinato momento attirano il suo *interesse* e quindi hanno il potere di accendere la sua *attenzione* e la relativa *consapevolezza*, anche se solo per un breve periodo.

Possono essere situazioni che risvegliano la curiosità e l'interesse del soggetto, perché insolite, o perché sono sensorialmente ed emotivamente intense (ma non così intense da produrre un blackout), sia in senso positivo (piacere) che negativo (dolore).

Naturalmente, la soglia e la natura dello stimolo in grado di risvegliare coscienzialmente un individuo dipenderanno dall'estensione e dal grado di dettaglio della sua mappa. In altre parole, dipenderà soprattutto dal *livello culturale* dell'individuo. Infatti, quanto più ampia è la cultura (e la sensibilità) di un individuo, tanto più ricca sarà la sua interiorità, e quindi tanto più numerosi saranno gli eventi in grado non solo di risvegliare la sua attenzione, ma anche di mantenerla desta a lungo, in conseguenza delle diverse elaborazioni e associazioni che possono prodursi in seguito a un determinato evento.

Ad esempio, per una persona priva di cultura e sensibilità artistica, è improbabile che un'opera d'arte stimoli la sua attenzione. Semplicemente non la noterà e, se qualcuno gliela fa notare, non sarà in grado di mantenere l'attenzione su di essa per più di qualche secondo prima che subentri la noia, la distrazione, l'agitazione... Cioè quei tipici sintomi che testimoniano un abbassamento della soglia di consapevolezza al di sotto del "livello 0".

D'altra parte, una persona con sufficiente cultura e sensibilità artistica sarà in grado di creare numerosi collegamenti tra l'opera che ha inizialmente attirato la sua attenzione e i dati registrati nella sua memoria. In altre parole, l'opera d'arte sarà, in questo caso, in grado di evocare tutta una serie di emozioni, sensazioni, riflessioni, ricordi, intuizioni – in altre parole, un intero universo interiore – che contribuiranno a mantenere vivo lo stimolo

iniziale, impedendo alla coscienza di ricadere immediatamente nel suo abituale torpore.

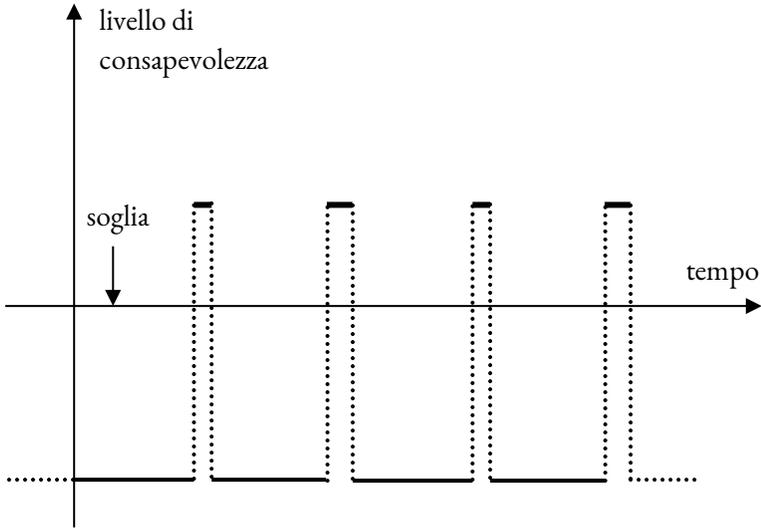
Si potrebbero considerare numerosi altri esempi. Si pensi alla lettura di un testo scientifico, magari zeppo di formule matematiche. Un testo del genere non è ovviamente in grado di produrre alcuno stimolo in chi non ha una specifica cultura scientifica, mentre può addirittura diventare oggetto di culto per altri.

## L'inganno della continuità di coscienza

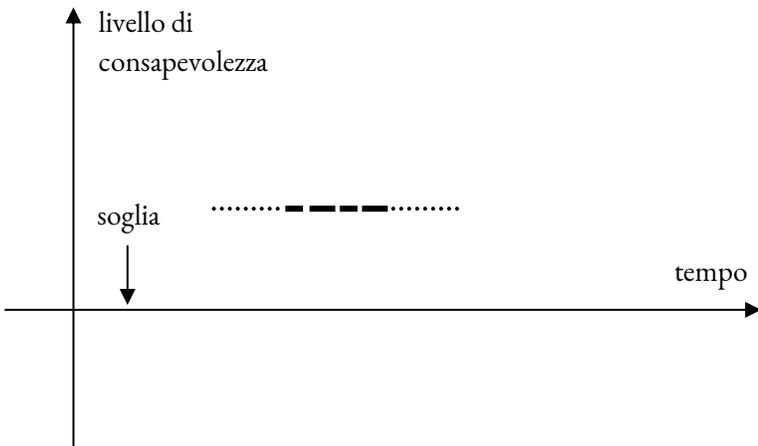
Il “livello 0”, come abbiamo detto, è una frontiera che viene attraversata più o meno frequentemente a seconda anche della cultura generale del soggetto, che, altrimenti, rimane per la maggior parte del tempo nei piani interrati del suo “sommerso coscienziale”.

In sostanza, l'individuo dorme, poi, di tanto in tanto, in modo del tutto casuale per lui, viene svegliato da un evento esterno più o meno intenso. In quei momenti, la cui durata varia, avrà l'impressione di esistere consapevolmente, ma poi, improvvisamente, una volta terminata l'azione dello stimolo esterno, ricadrà negli stati reattivi del chiacchiericcio mentale, del sogno mentale, o addirittura in una condizione di blackout, come schematizzato nella Figura 3.

Questo processo altalenante, in cui lunghi periodi di sonno (durante i quali non si registra nulla, o molto poco, a livello mnemonico) si alternano a brevi periodi di risveglio, dà luogo alla triste illusione di una *continuità di coscienza* che non è tale: l'individuo si autoinganna, credendo di vivere tutta la sua vita in modo autocosciente, mentre in realtà, per la maggior parte del tempo, si comporta in modo perfettamente robotico e meccanico (vedi Figura 4).



**Figura 3.** Rappresentazione schematica della situazione di un individuo alla frontiera del “livello 0”, con ripetuti blackout di durata variabile, intervallati da brevi momenti di coscienza.



**Figura 4.** Rappresentazione schematica della situazione come la rappresenta di solito un individuo, cioè come continuità (illusoria) di coscienza.

## L'inganno di un "io" permanente

C'è un ulteriore aspetto da menzionare, che è di grande importanza, ma che richiederebbe una discussione a parte per essere pienamente sviluppato. Di solito crediamo di essere degli *individui*, cioè soggetti, con una *singola* e specifica identità, a cui di solito attribuiamo l'etichetta del nostro nome. Niente di più sbagliato.

In realtà, è più corretto dire che siamo il risultato di un insieme di *piccoli "io" impermanenti*, con personalità solitamente discordanti, più o meno immature, di cui normalmente non abbiamo consapevolezza e conoscenza. Poiché siamo abituati a dare a tutti questi "io" distinti lo stesso nome, promuoviamo la triste illusione di un "io integrato". In altre parole, pensiamo di essere un insieme unificato, mentre in realtà siamo una *legione* di entità separate e *dissonanti*, che pensano, si autopercepiscono e reagiscono in modi completamente diversi.

Quando uno stimolo esterno ci sveglia dal nostro "sonno meccanico", in realtà non risveglia un individuo, poiché l'individuo è solo un concetto potenziale, una possibilità nel nostro futuro. In realtà, risveglia uno degli innumerevoli "io" che abitano l'*individuo potenziale*. Questo perché alcuni dei nostri "io" presteranno più attenzione a certi stimoli, piuttosto che ad altri, in quanto dotati di mappe (teorie della realtà) differenti, quindi interessi e motivazioni differenti.

All'inganno precedente di una continuità di coscienza che è solo un'illusione, si aggiunge così quello dell'illusione di un "io" permanente, che invece è ogni volta un "io" differente e impermanente, che viene risvegliato solo per pochi istanti da stimoli specifici.

La situazione è in realtà più complessa, poiché i numerosi "io" impermanenti che ci abitano, per quanto illusori nella loro transitorietà, sono comunque "io" reali, nel senso che non sono

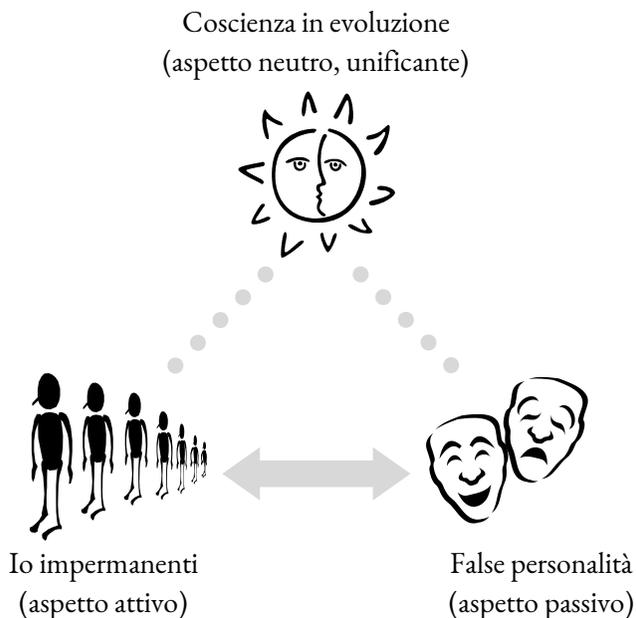
frutto della nostra immaginazione. D'altra parte, ci costruiamo anche delle personalità immaginarie, totalmente illusorie, non solo perché impermanenti, ma anche perché assolutamente false, con le quali ci identifichiamo e mascheriamo l'esistenza degli "io" impermanenti.

Gli "io" impermanenti che compongono la nostra *società interiore* sono la parte propriamente attiva in noi, quella che determina le nostre scelte, le nostre azioni, anche se quasi sempre inconsciamente, mentre la parte della falsa personalità è quella più propriamente passiva (come passivo è di solito il ruolo di una maschera).

Il superamento di questa opposizione, tra "io" transitori (ma reali) e falsa personalità (il personaggio che crediamo di essere, ma che in realtà non siamo veramente), avviene attraverso la presa di coscienza dell'esistenza stessa di questa opposizione – attraverso l'osservazione – con la conseguente costruzione di un *direttore d'orchestra* capace di creare un *centro stabile* e una direzione comune per i nostri diversi "io", che col tempo permetterà la manifestazione di un *centro permanente*, quello della nostra coscienza in evoluzione.

In effetti, il processo evolutivo della coscienza può avvenire solo al di fuori dell'opposizione tra il nostro "io" impermanente e la nostra personalità illusoria (o le nostre personalità illusorie, nel caso siano molteplici), cioè solo nella misura in cui stabilizziamo sufficientemente la presenza del direttore d'orchestra, che è poi, in verità, una sorta di *maggiordomo* attraverso il quale possiamo manifestare la presenza del vero ospite, che è *l'essere-coscienza* in evoluzione (vedi la Figura 5).

Vale la pena ricordare che tra tutte le false personalità con cui ci identifichiamo, una delle più insidiose e pericolose è certamente quella del *falso autoricercatore*, cioè colui o colei che imita un percorso di crescita spirituale, che però viene perseguito senza alcuna autenticità e con motivazioni che hanno poco a che fare con la vera ricerca.



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

## Resistere al sonno

Torniamo ora al tema del *sonno della coscienza*. Ovviamente, possiamo renderci conto di essere stati in uno stato di incoscienza solo quando ci svegliamo, cioè quando ci ricordiamo di nuovo di noi, della nostra esistenza, del nostro essere presenti alla realtà e nella realtà, anche se inizialmente attraverso il filtro di uno specifico “io” transitorio. Questi risvegli, come abbiamo visto, avvengono in seguito a particolari interazioni casuali con diverse entità del nostro ambiente, che ci forniscono brevi scosse energetiche in grado di rianimarci per un periodo di tempo limitato.

Quando ci troviamo in questi momenti di maggiore consapevolezza, possiamo *resistere al sonno* della coscienza e cercare di rimanere svegli, prolungando così la durata della nostra attenzione. Uno dei maggiori ostacoli nel fare questo risiede nella mancanza di cultura in relazione al tema dell'autocoscienza e nella convinzione che il nostro stato abituale di attivazione fisica e mentale sia in realtà l'espressione di uno stato di autocoscienza. Questa falsa credenza è ulteriormente corroborata da molti scritti della scienza moderna, per i quali tutte le forme di attività di pensiero sono ritenute sinonimo di attività autocosciente. Ricordiamo la famosa frase di Cartesio: "Penso, dunque sono!".

La frase in sé potrebbe anche essere corretta, se solo quel "penso" si riferisse a un'attività di pensiero veramente consapevole, sotto il controllo direttivo della coscienza; cioè, all'attività di un regista e non a quella di uno spettatore passivo. Ma questa non è la condizione abituale della nostra attività mentale. Pertanto, per la maggior parte delle persone, un'affermazione più corretta, che non sia foriera di equivoci, potrebbe essere la seguente:

*La mia mente è attiva, ma non per questo necessariamente sono.*

Certo, il pensiero può essere un veicolo di consapevolezza, ma non è certo l'origine della consapevolezza. In questo senso, Cartesio avrebbe potuto scrivere in modo più appropriato:

*Sono consapevole che sto pensando, dunque sono.*

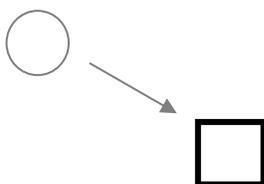
## **Livello 1: osservazione soggettiva**

Veniamo ora alla descrizione del primo livello di osservazione vera e propria, che possiamo chiamare *osservazione soggettiva*<sup>4</sup>. Il meccanismo è simile a quello precedentemente descritto, relativo al "livello 0", con la differenza che lo stimolo in grado di attivare

---

<sup>4</sup> Questo primo livello di osservazione viene denominato *osservazione naturale* in [Q1, IEAU] e [FER, 2010].

l'attenzione viene ora promosso dall'osservatore stesso. In altre parole, il soggetto (o meglio, il soggetto potenziale) cerca di creare autonomamente situazioni in grado di mantenere viva la sua attenzione, per un periodo di tempo sempre più lungo, favorendo così il processo osservativo (vedi la Figura 6).



**Figura 6.** Rappresentazione schematica del processo di osservazione soggettiva. Il focus è sul singolo oggetto percepito (qui rappresentato da un quadrato), mentre l'osservatore (rappresentato da un cerchio) e il processo osservativo (esemplificato da una freccia) rimangono in secondo piano.

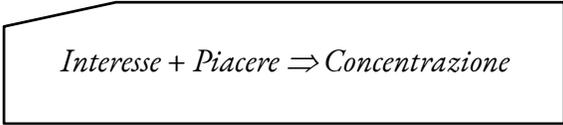
A tal fine, sono necessari due ingredienti specifici. Il primo ingrediente è l'*interesse* (o *motivazione*), che corrisponde essenzialmente allo stimolo iniziale. Questo interesse è solitamente veicolato da un pensiero strutturato e coerente, sufficientemente in contatto con la realtà. Il secondo ingrediente è quello del *piacere*, ed è quello che mantiene vivo l'interesse. In altre parole, interesse e piacere formano un *binomio fondamentale*, capace di promuovere nell'individuo la capacità di rimanere concentrato sull'oggetto della sua osservazione.

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

Per concentrazione dobbiamo intendere non solo la capacità della mente di concentrarsi su un oggetto escludendo tutti gli altri, ma anche la capacità di agire *a partire da un centro sufficientemente*

*stabile* (concentrazione), conferendo robustezza al processo osservativo. Questo centro può riferirsi a uno dei nostri “io” o sub-personalità impermanenti, con cui ci identifichiamo maggiormente, ma può anche essere il direttore d’orchestra (o maggiordomo), quando questo è già manifesto, o anche, più raramente, il centro stesso del nostro essere-coscienza.

Quindi, riassumendo, la prima osservazione è il risultato della capacità dell’individuo di mantenere autonomamente la propria attenzione attiva, per un tempo sufficientemente lungo, su un determinato campo di indagine, cioè di rimanere concentrato su un determinato aspetto della propria esperienza, controllando ad arte i due ingredienti che stanno alla base del processo di concentrazione: interesse e piacere. Il primo è essenzialmente di natura intellettuale, mentre il secondo è essenzialmente di natura emozionale.



*Interesse + Piacere => Concentrazione*

Va detto che la prima osservazione è necessariamente una percezione *io-centrica*, puramente soggettiva, di parte e personale. Il “soggetto” riconduce la sua osservazione unicamente a sé stesso, cioè alla sua personalissima prospettiva. Per usare una metafora, la prima osservazione è un’osservazione “con i paraocchi”, che ci permette di focalizzare la nostra attenzione su qualcosa di specifico, ma che ci impone una prospettiva molto ristretta, tipicamente *unidimensionale*. Osserviamo una cosa alla volta, in sequenza, in una successione di “punti percettivi” che formano la “linea unidimensionale” del nostro processo osservativo.

In altre parole, la prospettiva è totalmente *identificata*. Inoltre, si tratta di un’osservazione di tipo *locale*, sia in senso spaziale che temporale: il campo di osservazione non è ampio e la persona non è in grado di cogliere il quadro complessivo delle cose: l’elemento del soggetto che percepisce, e la sua relazione con il mondo, non è affatto

preso in considerazione nel processo osservativo.

Per fare un esempio, possiamo considerare uno scienziato che è in grado di applicare criteri sofisticati di logica e rigore nelle sue indagini di laboratorio, espressi attraverso una notevole capacità di concentrazione e discriminazione. Tuttavia, questo stesso scienziato non sarà in grado di osservare che non rispetta questi stessi criteri quando, ad esempio, interagisce in modo altamente conflittuale con i membri della sua famiglia.

Va detto che la prima osservazione, per quanto limitata in termini di prospettiva, è comunque uno strumento di notevole potenza, soprattutto se viene elevata ad arte, cioè se l'individuo (o meglio, l'individuo potenziale) è in grado di portarla al suo culmine, che è uno stato di concentrazione mantenuto per un lungo periodo di tempo, senza le distrazioni tipiche di un'attività mentale meccanico-compulsiva. Molte delle più grandi opere scientifiche, filosofiche e artistiche sono state prodotte padroneggiando l'arte del primo livello di osservazione, cioè di una concentrazione che non produce dispersione.

È anche importante notare che il primo livello di osservazione, o osservazione soggettiva, è sempre presente negli animali (per questo viene anche chiamata "osservazione naturale"), che sono sempre vigili, attenti e pienamente presenti al loro ambiente, nel qui-e-ora, perfettamente allineati con ciò che stanno facendo. Infatti, gli animali, proprio perché non hanno ancora sviluppato, o sviluppato pienamente, le funzioni mentali superiori, non conoscono il problema dell'attività mentale scollegata dalla realtà. In parole povere, gli animali non si fanno le seghe mentali (anche se il contatto prolungato con alcuni esseri umani può certamente, a lungo andare, produrre forme di nevrosi anche negli animali superiori).

Nonostante i suoi limiti intrinseci, la prima osservazione è un aspetto assolutamente fondamentale dell'arte dell'osservazione che dobbiamo necessariamente imparare a padroneggiare se vogliamo abbracciare i livelli più avanzati di osservazione e gli stati di coscienza ad essi associati. Infatti, è attraverso il *focus* della prima osservazione,

cioè attraverso la capacità di mantenere stabile l'attenzione per lunghi periodi di tempo su un determinato aspetto della nostra realtà, che possiamo elevarci al di sopra delle continue interferenze prodotte dal rumore di fondo della nostra mente ordinaria e nevrotica.

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

## **Letture consapevole**

Prima di procedere oltre nella nostra analisi, proponiamo al lettore un esercizio che consiste nel monitorare la propria capacità di rimanere concentrati e attenti per un tempo sufficientemente lungo. In questo caso, si tratterà di leggere un particolare testo, cercando di mantenere vive durante la lettura (o l'ascolto, se il testo è letto da un'altra persona) sia la dimensione dell'interesse sia quella del piacere (per favorire la concentrazione). Le istruzioni sono le seguenti: ogni volta che sentite di aver perso la concentrazione, ricominciate da capo l'intera lettura.

Il testo in questione è un famoso sutra del Buddha, chiamato *satipatthana sutta*, sui fondamenti della presenza mentale (argomento del tutto adatto alla nostra indagine), in cui si insegna, tra l'altro, la pratica della consapevolezza del corpo intero. È il sutra da cui in seguito avrà origine, nel *buddhismo theravada*, l'insegnamento noto come *vipassana* (*passana* = guardare, vedere, nel senso di osservare le cose come sono, e non come le interpretiamo).

Cercate quindi di leggere prestando attenzione non solo al contenuto del testo, ma anche alla tendenza della vostra mente a distrarsi e a ricadere continuamente in una dimensione di lettura meccanica, senza una reale comprensione, come conseguenza della

dispersione della vostra energia mentale. Osservate anche come certe parole siano in grado di agire come stimoli per risvegliare la vostra attenzione e come altre contribuiscano a farvi addormentare. In altre parole, osservate tutto ciò che accade, cercando di essere pienamente consapevoli di quando si verificano delle variazioni del vostro livello di attenzione.

### *Satipatthana Sutta*

*Questo ho sentito. Una volta il Sublime soggiornava nella terra dei Kurù, presso la città dei Kurùni detta Kammásadamman. Là il Sublime si rivolse ai monaci:*

*La diritta via, monaci, che conduce alla purificazione degli esseri, al superamento del dolore e della miseria, alla distruzione della sofferenza e della pena, al conseguimento di ciò che è giusto, alla realizzazione dell'estinzione, è data dai quattro pilastri del sapere. Ecco che un monaco vigila presso il corpo sul corpo, instancabile, con chiara mente, sapiente, dopo aver superato le brame e le cure del mondo; allo stesso modo vigila presso le sensazioni sulle sensazioni; presso l'animo sull'animo; presso i fenomeni sui fenomeni. E come lo fa? Un monaco si reca all'interno della foresta, o sotto un grande albero, o in un vuoto eremo, si siede con le gambe incrociate, il corpo dritto, e si esercita nel sapere. Cosciente egli inspira, cosciente espira. Se inspira profondamente egli lo sa; se inspira brevemente, egli ne è consapevole. "Voglio inspirare sentendo tutto il corpo", "Voglio espirare sentendo tutto il corpo", "Voglio inspirare calmando questa combinazione corporea", "Voglio espirare calmando questa combinazione corporea"; così egli si esercita.*

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

*Così egli vigila presso il corpo interno sul corpo, presso il corpo esterno sul corpo, di dentro e di fuori egli vigila presso il corpo sul corpo. Egli*

*osserva come il corpo si forma, come esso trapassa; osserva come il corpo si forma e come trapassa. "Ecco com'è il corpo": tale sapere diviene il suo sostegno perché esso serve alla comprensione, alla riflessione; ed egli vive indipendente e non desidera nulla dal mondo.*

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

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

*E inoltre: il monaco esamina questo corpo dalla cima della testa alle piante dei piedi, la pelle che lo ricopre e come esso è ripieno di varie impurità: "Questo corpo ha capelli, peli, ha unghie e denti, pelle e carne, tendini, ossa e midollo, reni, cuore e fegato, diaframma, milza, polmoni, stomaco, intestini, mucose e feci, ha bile, secrezioni, marciume, sangue, sudore, linfa, lacrime, siero, saliva, muco, liquido articolare, urina".*

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

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

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

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

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

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

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

*Ma come vigila un monaco presso l'animo e sull'animo? Un monaco conosce l'animo bramoso e l'animo non bramoso, quello astioso e quello*

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

*Ma come vigila un monaco presso i fenomeni sui fenomeni? Un monaco osserva sui fenomeni il manifestarsi dei cinque ostacoli: osserva quando la brama è in lui e quando non lo è; osserva quando in lui vi è avversione; quando vi è accidia; quando vi è superbia (o agitazione e ansia); quando vi è dubbio, e quando essi non vi sono. E per ognuno dei cinque ostacoli osserva come comincia a svilupparsi; osserva come quando divenuto evidente viene rinnegato, e osserva quando gli ostacoli, rinnegati, non compaiono più nell'avvenire. "Ecco i fenomeni": tale sapere diviene il suo sostegno perché esso serve alla conoscenza, alla riflessione; ed egli vive indipendente e senza brama del mondo.*

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

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

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

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

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

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

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

## Livello 2: osservazione intersoggettiva

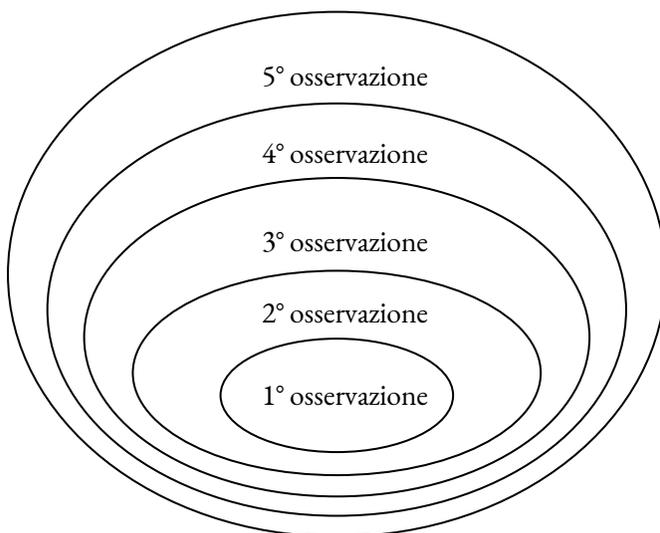
Il secondo livello di osservazione corrisponde a una possibilità già di tipo non ordinario, nel senso che non è più un'osservazione che parte da una condizione di piena identificazione con un "io", sia esso reale o illusorio. In questo senso, non si tratta più di un processo naturale di osservazione,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

La distinzione tra livello 1 e livello 2 non è legata alla capacità di rimanere concentrati nell'atto osservativo, senza fluttuazioni, dispersioni e interpretazioni. Infatti, la capacità di rimanere concentrati (non necessariamente su un singolo oggetto) è una *conditio sine qua non* per qualsiasi processo osservativo consapevole, indipendentemente dal livello di consapevolezza che lo sottende. Se non riusciamo a mantenere la presenza a noi stessi e a ciò a cui prestiamo attenzione, qualunque sia il nostro livello di identificazione o disidentificazione, non avremo modo di raccogliere i benefici della nostra osservazione, perché sarà troppo breve, troppo poco frequente e di conseguenza inconcludente.

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

Inoltre, l'allenamento alla prima osservazione, in particolare all'aspetto della "concentrazione", faciliterà notevolmente l'acquisizione della seconda osservazione, così come la pratica della

prima e della seconda osservazione faciliterà l'emergere della terza (e quindi della quarta e della quinta, che qui tratteremo solo molto succintamente).



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

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

Per rimanere nel campo della metafora, quando accediamo al secondo livello di osservazione, il nostro "visore percettivo" si apre a trecentosessanta gradi. In sostanza, diventiamo consapevoli (non solo in senso intellettuale) che esiste anche un soggetto che percepisce, che esistono numerosi oggetti percepiti, alcuni dei quali

sono a loro volta soggetti che percepiscono, con una loro prospettiva sulle cose, diversa dalla nostra, e che esiste anche uno spazio relazionale, o meglio, degli *spazi relazionali*, che collegano tutte queste diverse entità. Infatti, ciò che chiamiamo spazio è proprio questo: l'espressione di tutte le possibili relazioni esistenti tra le diverse entità con cui siamo in grado di interagire.

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

- Osservazione delle entità nello spazio: *sottolivello del contenuto*.
- Osservazione dello spazio tra le entità: *sottolivello del contenitore*.
- Osservazione dall'esterno: *visione parzialmente disidentificata*.

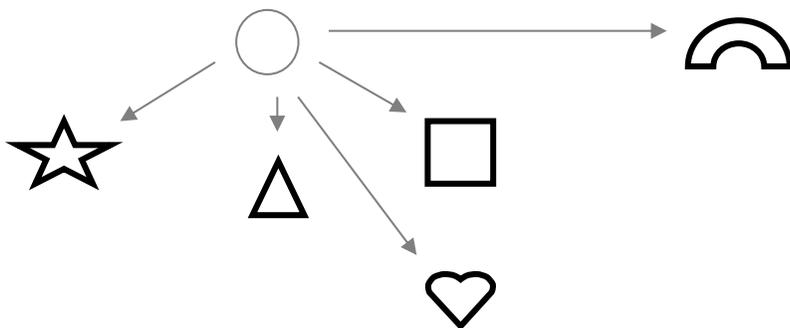
### **1° sottolivello: osservazione delle entità nello spazio**

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

Tuttavia, non si tratta ancora di cogliere l'ambiente in tutte le sue qualità e caratteristiche, ma piuttosto, prevalentemente, la sua *configurazione statica*, cioè ciò che colpisce abitualmente la nostra vista: le entità visibili e tangibili al suo interno, che, ad esempio, elencheremo, localizzeremo e conteremo.

Naturalmente, il livello di visibilità e tangibilità delle entità presenti in un ambiente varierà da soggetto a soggetto, ma a grandi linee possiamo dire che questo primo aspetto della seconda osservazione si svolge essenzialmente attraverso il senso della vista, trattandosi di una descrizione prevalentemente statica dei corpi contenuti in un determinato spazio, così come potrebbero essere

visibili anche in un fotogramma dello stesso, scattato in un determinato istante.



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

Per esempio, in una stanza conteremo il numero di sedie presenti, il numero di persone, il numero di finestre, il numero di bicchieri, tenendo presente dove si trovano, in un dato istante. In altre parole, descriveremo in dettaglio tutto ciò che è contenuto, in termini di *oggetti*, in quel particolare ambiente.

## **2° sottolivello: osservazione dello spazio tra le entità**

In questo secondo sottolivello della seconda osservazione, che richiede una maggiore consapevolezza rispetto al primo, l'osservazione è rivolta principalmente all'ambiente in quanto tale, sia in senso *strutturale* che *dinamico*. In altre parole, l'osservatore inizia a cogliere aspetti solitamente non visti, o meglio, solitamente non percepiti consapevolmente (vedi la Figura 9).

Apriamo qui una breve parentesi per sottolineare un punto importante: percepiamo molto di più di quanto di solito siamo consapevoli di percepire, e uno degli scopi dell'arte dell'osservazione è proprio quello di aiutarci a portare certe informazioni, che altrimenti vengono assimilate in modo indiscriminato, da un livello inconscio a un livello conscio (in modo da non doverle più subire

acriticamente). Per fare un esempio, ci sono individui, oggi studiati dai neuroscienziati, la cui corteccia visiva non funziona più, a causa di incidenti cerebrali che hanno subito. Tecnicamente parlando, sono totalmente ciechi, anche se il loro organo oculare funziona perfettamente. Tuttavia, il loro cervello non permette loro di elaborare le immagini in modo cosciente.

L'aspetto sorprendente di queste persone è che, pur percependosi perfettamente cieche, quando si muovono lungo determinati percorsi, ad esempio un corridoio in cui sono stati collocati numerosi ostacoli, come sedie, scatole e altri oggetti ingombranti, sono perfettamente in grado di evitarli, anche se non si rendono conto della loro presenza e non sanno nemmeno di aver effettuato delle perfette manovre evasive lungo il percorso.



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

In altre parole, pur vedendo perfettamente, cioè reagendo agli stimoli visivi provenienti dagli oggetti del loro ambiente, sono perfettamente ciechi, cioè perfettamente inconsapevoli di ciò che percepiscono e delle reazioni che tale visione inconsapevole è in grado di indurre nel

loro comportamento<sup>5</sup>.

L'esempio sopra citato di "visione cieca" è ovviamente molto particolare, essendo la conseguenza di un danno cerebrale specifico. Noi, tuttavia, ci troviamo in una situazione non del tutto dissimile. Non perché abbiamo subito un danno cerebrale particolare (non in modo evidente se non altro), ma perché non stiamo ancora utilizzando tutto il potenziale della nostra "macchina percettiva". In altre parole, ci sono numerosi aspetti del nostro ambiente che condizionano fortemente il nostro comportamento, il nostro stato d'animo, le nostre reazioni a determinati stimoli, ma che non siamo in grado di cogliere consapevolmente. Ciò è dovuto semplicemente a una mancanza di educazione all'osservazione.

La seconda osservazione, e più in particolare il suo secondo sottolivello, ci permette di rendere manifesti questi aspetti solitamente "invisibili" associati alle caratteristiche dello spazio in cui ci troviamo. Si tratta cioè di prestare attenzione, ad esempio, agli aspetti *strutturali* di un ambiente, e in particolare alla *variabilità di queste strutture* (il termine "struttura" non si riferisce necessariamente agli elementi solidi: anche un liquido, o un gas, ha una sua struttura specifica).

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

In questo secondo sottolivello, la percezione coinvolge tutti i sensi dell'osservatore e non più solo la vista (che a volte, proprio per la sua abitudine a fissarsi sulle entità più stabili, che "saltano all'occhio", tende a interferire con questo tipo di osservazione). Cogliamo quindi

---

<sup>5</sup> Vedi ad esempio: "La vision inconsciente des aveugles", Pour La science, N. 398, 2010, p. 26.

gli aspetti *non-locali* dell'ambiente, e soprattutto come questi siano in continuo cambiamento. Ad esempio: i diversi profumi e odori, le variazioni termiche, gli aspetti tattili e organolettici, il movimento delle entità contenute nello spazio nel suo complesso, il modo in cui reagiscono a determinati stimoli e interagiscono tra loro, le diverse *correnti energetiche*, dalle più dense alle più sottili.

Questa percezione spaziale a tutto tondo ci permette di cogliere la *dimensione vitale* di ciò che ci circonda. Non percepiamo più il contenuto statico di un contenitore, cioè un singolo fotogramma alla volta, ma un intero spezzone di film, in un solo istante. L'ambiente (il contenitore con il suo contenuto) ci appare allora come una sorta di organismo vivente, dove ogni parte è in relazione con tutte le altre.

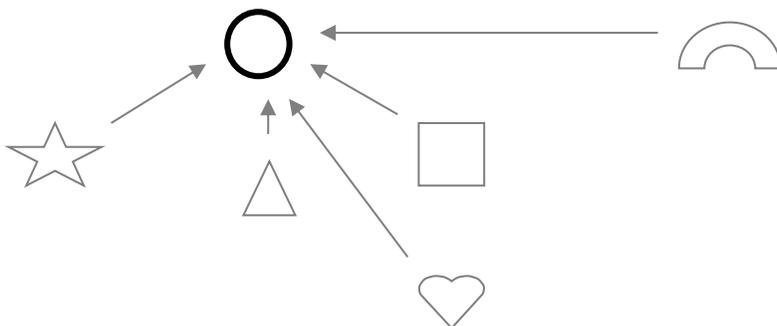
Da questo tipo di percezione dinamica e olistica deriva la possibilità di stabilire una profonda *sintonia* con il tutto in cui ci troviamo immersi. Sviluppiamo così una forma di *empatia*, che ci porta anche a cogliere la *dimensione emozionale* dell'ambiente e le diverse dinamiche (ad esempio interpersonali)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

Per usare una metafora, possiamo immaginarci come pesci che, avendo sempre nuotato nel loro elemento vitale – l'acqua – hanno perso la capacità di rendersi conto della sua presenza e dell'influenza che esercita sulla loro percezione. Il pesce che pratica l'osservazione del contenitore è un pesce che diventa consapevole della presenza dell'acqua in cui nuota, notando le diverse correnti che influiscono sulla dinamica del nuoto degli altri pesci, il loro modo di interagire tra loro, di muoversi in sincronia o in formazione disordinata. Si accorge anche che l'acqua non è sempre trasparente, che in alcuni settori è più cristallina, mentre in altri è più torbida, oppure acquisisce colorazioni particolari, che a loro volta colorano anche gli oggetti della sua visione-percezione. In altre parole, il pesce diventa consapevole dell'esistenza di un *contesto percettivo*, che determina il modo in cui entità diverse percepiscono e interagiscono tra loro.

### 3° sottolivello: osservazione dall'esterno

In questo terzo sottolivello della seconda osservazione<sup>6</sup>, l'attenzione non è più sulle entità presenti nell'ambiente, né sulle caratteristiche dello spazio relazionale che le "contiene", ma piuttosto sull'osservatore stesso, che si *autopercepisce* attraverso punti di vista esterni. In altre parole, l'osservatore acquisisce una prospettiva esterna e multipla di sé, adottando la visione-percezione delle altre entità, presenti di fatto o solo potenzialmente, nel suo spazio relazionale. Osserva cioè sé stesso/a come entità tra le entità, spostando di volta in volta la sua prospettiva.

Il centro osservativo abituale, che è quello dell'"io" con cui l'osservatore si identifica in un dato momento (sia esso illusorio o reale, transitorio o stabile), viene sostituito da altri centri osservativi, tanti quante sono le possibili prospettive che è in grado di individuare in quel momento (vedi la Figura 10).



**Figura 10.** Rappresentazione schematica del 3° sottolivello della seconda osservazione (osservazione dall'esterno, parzialmente disidentificata).

Non si tratta solo di mettersi nei panni degli altri, ma anche di esplorare la visione che gli altri hanno di noi, senza produrre proiezioni illusorie (perché in tal caso non sposteremmo realmente la

---

<sup>6</sup> Altresì definita *osservazione in terza persona* in [Q1, IEAU] e [FER, 2010].

nostra prospettiva, ma applicheremmo la nostra prospettiva abituale a un altro osservatore). Naturalmente, questa possibilità, per essere pienamente realizzata, richiede le capacità dei due precedenti sottolivelli. Infatti, dobbiamo prima essere consapevoli dell'esistenza di altri possibili punti di vista (primo sottolivello) e poi essere in grado di sintonizzarci con essi, in modo reale e non illusorio (secondo sottolivello).

Un aspetto importante di questa auto-osservazione parzialmente disidentificata è la presa di coscienza dei propri stati interiori, della percezione di sé e delle proprie reazioni in determinate circostanze. Ad esempio, dei nostri stati emotivi, con i quali possiamo smettere di identificarci e considerare con maggiore distacco e obiettività.

La percezione dell'ambiente relazionale, a cui si aggiunge l'autopercezione del proprio ambiente interno e una visione "dall'esterno", dà luogo anche alla consapevolezza degli effetti prodotti dalle nostre azioni e reazioni, quindi alla possibilità di individuare strategie in grado di produrre un possibile cambiamento.

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

Il terzo livello della seconda osservazione, pur promuovendo una profonda disidentificazione dalle nostre immagini abituali di sé, spesso illusorie, rimane tuttavia solo una disidentificazione parziale. Infatti, sebbene ci percepiamo dall'esterno, continuiamo a percepirci a partire da un "io" che, sebbene non sia il nostro "io" abituale, è comunque un "io" in senso ordinario. È proprio questo aspetto – la presenza di un

soggetto (nel senso ordinario del termine), sia esso interno o esterno – che cercheremo di trascendere nella terza osservazione.

## Osservare la comunicazione

La seconda osservazione ha anche a che fare, in senso più ampio, con lo studio della *pragmatica della comunicazione umana*, cioè l'osservazione della comunicazione non solo dal punto di vista del suo *contenuto sintattico e semantico* (livello del contenuto), ma anche e soprattutto dal punto di vista degli *effetti comportamentali* che produce, indipendentemente dal suo contenuto (aspetto *relazionale*, livello del contenitore). Si tratta infatti di un aspetto solitamente invisibile (cioè non compreso) della dimensione comunicativa, che sfugge alla maggior parte delle persone, almeno fino a quando non vi si presta deliberatamente sufficiente attenzione.

È quindi possibile riscontrare che spesso le persone, pur essendo d'accordo sul contenuto di una determinata comunicazione, entrano comunque in situazioni di aperto conflitto, disaccordo e incomprensione, perché manca completamente la percezione della dimensione relazionale della comunicazione (cioè la cosiddetta dimensione *metacomunicativa*), che in termini comportamentali predomina sulla dimensione del contenuto.

Attraverso la pratica della seconda osservazione, però, è anche possibile diventare più consapevoli di questa dimensione della comunicazione-interazione umana, che nonostante la sua “apparente invisibilità” è in grado di determinare gli esiti (positivi o negativi) di un'interazione tra due o più persone.

Un individuo, chiamiamolo A, che si esercita nella seconda osservazione, può ad esempio rendersi conto che quando comunica non si limita a comunicare un contenuto specifico, ma utilizza questo contenuto per dichiarare al suo interlocutore, chiamiamolo B, come vede e percepisce sé stesso, cioè chi egli sia, soprattutto in relazione a B e alla situazione in essere. Pertanto, la risposta di B alla comunicazione di A avrà sempre un doppio significato per A: un

significato associato al contenuto e un significato associato al contenitore, cioè alla relazione.

Questo secondo livello, che, come abbiamo detto, predomina per quanto riguarda gli effetti concreti (pragmatici) di una comunicazione, può esprimere, ad esempio: (1) un'*accettazione* da parte di B della definizione che A dà di sé; (2) un *rifiuto* di questa definizione, oppure (3) un completo *disconferma* di A. La più problematica di queste possibili risposte da parte di B è ovviamente la terza. Infatti, il rifiuto, come l'accettazione, non mette in discussione l'identità primaria di A, che è semplicemente legata al fatto che A è un individuo a cui viene riconosciuta l'esistenza e il diritto di esistere, di esprimersi e di ricevere un feedback coerente dalla realtà circostante. Anche quando non siamo d'accordo con qualcuno, lo riconosciamo comunque, come presupposto implicito nella nostra risposta negativa.

La *disconferma* (disconoscimento, squalifica, ecc.), invece, che è alla base della *comunicazione patologica* e della genesi dei disturbi di natura psichica, parte da un presupposto completamente diverso: che l'interlocutore *non esista*, e questo indipendentemente dalla verità o falsità del contenuto della sua comunicazione. Cioè, che l'interlocutore non sia nemmeno degno di entrare in relazione con l'altro<sup>7</sup>.

Per fare un esempio di comunicazione in grado di produrre una *disconferma* dell'interlocutore, citiamo una famosa frase pronunciata da uno dei padri della fisica quantistica: Wolfgang Pauli. Pauli era famoso per essere un interlocutore piuttosto difficile, che non lesinava di esclamare con veemenza "Sbagliato!" o addirittura "Completamente sbagliato!" quando non era d'accordo con le idee di un collega che esponeva le sue teorie alla lavagna. Si dice che negli ultimi anni della sua vita, quando gli fu chiesto il suo

---

<sup>7</sup> Da un punto di vista puramente logico, la *conferma* corrisponde al concetto di *verità*, il *rifiuto* al concetto di *falsità*, e la *disconferma* al concetto di *indecidibilità*, tipica dei paradossi logici.

parere su un articolo scritto da un giovane fisico, la sua risposta fu: “Non è nemmeno sbagliato!”.

Naturalmente, dal punto di vista del contenuto, l’affermazione di Pauli, se correttamente interpretata, aveva il solo scopo di sottolineare il fatto che le teorie del giovane fisico erano talmente insufficienti e incomplete da non meritare nemmeno di essere classificate come sbagliate. Ma dal punto di vista della forma (cioè della metacomunicazione), è evidente come una simile ingiunzione sia in grado di squalificare completamente il proprio interlocutore, non solo in quanto fisico, ma anche più in generale come essere umano, il cui pensiero non merita nemmeno di essere preso in considerazione<sup>8</sup>.

Naturalmente, non basterebbe un intero libro per parlare con la dovuta rilevanza e completezza della complessità della comunicazione umana e dei diversi modelli che il comportamento interattivo umano implica. A questo proposito, rimandiamo il lettore agli scritti pionieristici di Paul Watzlawick e in particolar modo a [WAT, 1971]. Ciò che ci preme sottolineare in questa sede è che nei “pieni” dei contenuti verbali codificati nella grammatica di una conversazione, esiste un universo di “vuoti” di cui siamo

---

<sup>8</sup> Il lettore che sarà in grado di praticare, con onestà e imparzialità, la seconda osservazione nel campo della comunicazione, potrà rendersi conto di quanti messaggi vengono continuamente ricevuti e trasmessi, nella vita quotidiana, il cui scopo primario è quello di definire un contesto relazionale, indipendentemente dal contenuto della comunicazione. Potrà anche rendersi conto di come molti di questi messaggi evitino di prendere una posizione chiara e franca, in termini di verità (conferma) o falsità (rifiuto) del contenuto comunicato, ma si pongano essenzialmente su un piano metacomunicativo, cercando di disconfermare l’interlocutore. Da questa osservazione risulterà evidente l’importanza nella vita di riuscire ad acquisire un senso solido e stabile della propria identità, autonomia e indipendenza, senza il quale ogni interazione e relazione con l’altro rischia di diventare una minaccia alla propria identità primaria e di conseguenza alla propria sanità mentale. Di particolare interesse per lo studio delle dinamiche metacomunicative sono gli studi pionieristici di Paul Watzlawick sulla pragmatica della comunicazione e il metamodello dell’analisi transazionale di Eric Berne.

abituamente inconsapevoli, fatto di silenzi, di punteggiature, di accenti, di contestualizzazioni, di espressioni corporee, di atteggiamenti, di gesti ed espressioni facciali, di toni e modulazioni vocali, di emanazioni energetiche, emotive e persino mentali, in grado di condizionare e pilotare gli effetti di una conversazione.

Detto questo, concludiamo questa breve parentesi sulla comunicazione umana evocando un'altra possibilità, di ordine superiore, che può essere colta attraverso la pratica consapevole della seconda osservazione. Quando due o più persone comunicano, ad esempio utilizzando lo strumento del semplice scambio verbale, e quando queste persone sono in grado di sviluppare una reale autonomia nella loro interazione, non avendo bisogno di manipolare la forma della comunicazione per affermare la propria posizione rispetto agli altri, si apre una nuova possibilità.

Questa possibilità consiste semplicemente nel prendere coscienza che la comunicazione, in questo caso la *conversazione*, è un'entità a sé stante, che partecipa anch'essa al dialogo. Quando questo accade, cioè quando l'insieme degli interlocutori diventa consapevole non solo della propria presenza, in quanto individui che partecipano allo scambio di idee, ma anche della conversazione in quanto tale, come entità energetico-mentale potenzialmente esistente che, grazie al genuino interesse e al piacere che scaturisce dal loro scambio, può essere gradualmente co-creata e portata in esistenza, ecco che ogni interlocutore diventa parte di un progetto architettonico, di una sinfonia in divenire, pienamente consapevole dei "pieni" e dei "vuoti" in relazione ai quali, di volta in volta, potrà aggiungere il proprio contributo, arricchendo l'entità-conversazione con il suo personalissimo tassello, con una nuova nota che arricchirà l'armonia complessiva.

In altre parole, quando l'interesse e il piacere di una conversazione si spostano dalla dimensione *interpersonale* a quella *transpersonale*, simboleggiata dal fatto che la conversazione stessa diventa un essere a sé stante, la pratica della seconda osservazione ci permette di cogliere una nuova possibilità comunicativa, che è già

un'anticipazione della visione ancora più oggettiva espressa dalla terza osservazione, di cui ora parleremo.

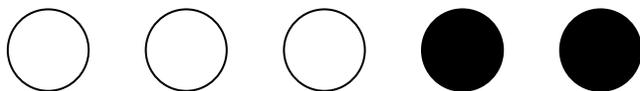
### **Livello 3: osservazione trans-soggettiva**

*Se riempite per metà un bicchiere d'acqua, il bicchiere è mezzo pieno o mezzo vuoto? Per l'ottimista, è mezzo pieno. Per il pessimista, è mezzo vuoto. Per il realista, è mezzo pieno d'acqua e mezzo pieno d'aria. Per un osservatore lucido, da un lato è mezzo pieno d'acqua e mezzo pieno d'aria, dall'altro contiene l'universo intero.*

Il terzo livello di osservazione è piuttosto difficile da spiegare e può essere suggerito solo per mezzo di metafore. È una possibilità che si può cogliere quando ci si esercita e ci si allena abbastanza a lungo nella prima e nella seconda osservazione. Per spiegare di cosa si tratta, utilizzeremo alcune analogie. La prima è di tipo logico e consiste nel famoso problema dei cinque cappelli.

#### **Il problema dei 5 cappelli**

Il direttore di una prigione si reca in una cella occupata da tre prigionieri (A, B e C) per proporre il seguente problema. Dopo aver mostrato loro 5 cappelli, di cui 3 sono bianchi e 2 neri, li benda, poi mette un cappello bianco in testa a ciascuno e consegna i restanti due a una guardia, che li porta via.



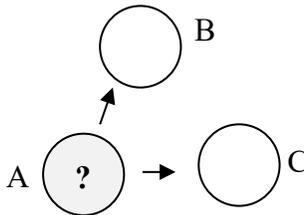
**Figura 11.** Rappresentazione schematica dei 5 cappelli utilizzati del gioco, di cui 3 sono bianchi e 2 neri. I 3 cappelli bianchi vengono posti dal direttore sulle teste dei 3 prigionieri che partecipano al gioco.

Dopo aver fatto questo, toglie la benda ai prigionieri, che possono vedere solo il colore dei cappelli dei due compagni, ma non il loro

(perché sulla testa). Ai prigionieri viene inoltre impedito di comunicare e, naturalmente, di togliersi il cappello per guardarne direttamente il colore. Sono liberi solo osservare, con i loro occhi fisici e con quelli della loro mente. Il direttore a questo punto dichiara che la prima persona che busserà alla porta della cella e gli dirà il colore del suo cappello otterrà la libertà.

*Osservazione soggettiva (prima osservazione)*

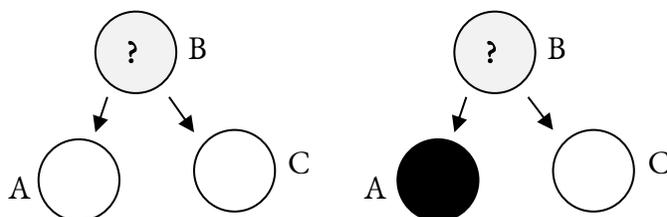
Supponete di essere il prigioniero A e di vedere un cappello bianco sulle teste di B e C. Che cosa fate? Poiché vedete i due cappelli bianchi sulle teste dei vostri compagni, non avete modo di sapere se sulla vostra c'è un cappello bianco o nero. Infatti, se escludete i due cappelli bianchi che vedete, sapete che ne rimangono due neri e uno bianco e non avete modo di sapere se quello sulla vostra testa è bianco o nero. Quindi, non potete muovervi e andare a bussare: il problema, dal punto di vista della prima osservazione, non ha soluzione.



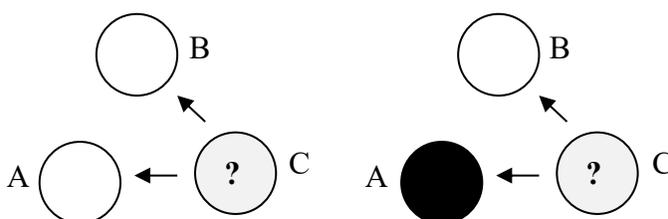
**Figura 12.** La prospettiva di A, secondo la visione offerta dalla prima osservazione.

*Osservazione in terza persona (seconda osservazione)*

Adottando il punto di vista dei vostri compagni di prigionia, potete vedere che dal punto di vista di B ci sono le due possibilità mostrate nella Figura 13. In altre parole, B non è in grado di determinare il colore del proprio cappello, e questo indipendentemente dal colore del cappello sulla vostra testa. Così, anche lui, proprio come voi, non può andare a bussare alla porta della cella. Lo stesso vale per C, la cui prospettiva è indicata nella Figura 14.



**Figura 13.** La prospettiva di B, secondo un'osservazione in terza persona.



**Figura 14.** La prospettiva di C, secondo un'osservazione in terza persona.

Di nuovo, il problema, dalla prospettiva della seconda osservazione, non ha soluzione.

### *Osservazione totalmente disidentificata (terza osservazione)*

Ora osservate la scena “dall’alto”, cioè da un punto di vista totalmente esterno allo spaziotempo in cui la scena si svolge, e vi accorgete che in una cella ci sono tre individui (uno dei quali siete voi), tutti con una prospettiva simile sulla loro condizione, tutti incapaci di elevarsi al di sopra del loro piano bidimensionale di osservazione, che è il piano della loro prigione, sia in senso stretto che in senso percettivo-cognitivo.

Più alzate il livello della vostra osservazione e meno differenze percepite tra i tre prigionieri. A questo punto accade qualcosa, una sorta di *shock*, un'intuizione profonda. Riavutovi dalla sorpresa di quella strana visione dall'alto (che è dall'alto solo in senso figurato), *rompete la simmetria dei tre prigionieri* e sotto lo sguardo attonito degli altri due vi alzate, andate a bussare alla porta della cella,

dichiarate con sicurezza il colore bianco del vostro cappello e ricevete in premio la meritata libertà.

Che cosa è successo? Semplicemente, avete avuto accesso al potenziale della terza osservazione, e dalla sua prospettiva totalmente disidentificata siete riusciti a scoprire il colore del vostro cappello. Se volete provare a risolvere il problema da soli, è ora di smettere di leggere, altrimenti ecco la soluzione.

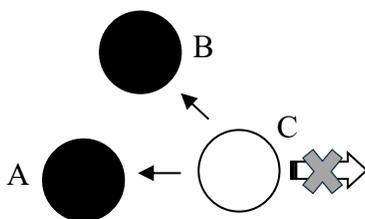
### *La soluzione del problema de 5 cappelli*

Il prigioniero A, come abbiamo detto, ha potuto osservare la scena dall'alto e rendersi conto che non c'è alcuna differenza sostanziale tra lui e gli altri prigionieri. Un po' come quando osserviamo una città dall'alto e ci accorgiamo che tutte le persone possono essere assimilate a piccoli puntini materiali zerodimensionali, senza caratteristiche proprie che li distinguano. Questo non vuol dire che non ci sia differenza tra le persone, ma solo che la prospettiva è tale che questa differenza diventa del tutto irrilevante. A questo punto, il resto del ragionamento del prigioniero è una semplice conseguenza logica di questa sua realizzazione.

Il prigioniero A ora sa che anche B e C, con il tempo, proprio come lui (perché non c'è alcuna differenza sostanziale tra lui e loro, questa è la sua realizzazione) sono passati dall'osservazione in prima persona all'osservazione in terza persona (cioè dalla prima alla seconda osservazione). Questo consente ad A di osservare la sua realtà non più solo dal punto di vista della seconda osservazione (che nel contesto di questa metafora si riduce all'osservazione di sé dal punto di vista soggettivo degli altri prigionieri), ma anche dal punto di vista più profondo che corrisponde a *all'osservazione della seconda osservazione dei suoi compagni*: una sorta di “seconda osservazione della seconda osservazione”, che travalica i confini della seconda osservazione in quanto tale, trascinando nella terza.

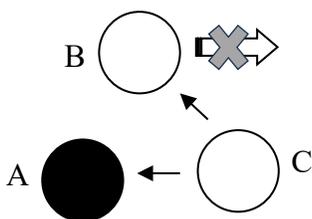
Da questa nuova prospettiva, A ragiona nel modo seguente. Nell'ipotesi che B veda un cappello nero sulla sua testa, attribuirà a B il seguente ragionamento (vedi la Figura 15): “Se io (penso B) avessi

come A un cappello nero in testa, allora C vedrebbe due cappelli neri e quindi saprebbe con certezza di avere un cappello bianco in testa; quindi, si muoverebbe immediatamente verso la porta per informare il direttore. Ma poiché C non si dirige verso la porta (osservazione dell'aspetto dinamico dell'ambiente, tipica della seconda osservazione), ciò significa (pensa sempre B secondo la prospettiva di A) che C non vede un cappello nero sulla mia testa (di B). Quindi ne vede uno bianco”.



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

Di conseguenza, pensa A, B dovrebbe poter dedurre, osservando che C non si muove, di possedere un cappello bianco sulla sua testa, e tale deduzione lo dovrebbe ovviamente portare ad alzarsi e bussare alla porta della cella (vedi la Figura 16).



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

Ma poiché anche B non si muove, osserva A, è chiaro che la sua ipotesi di possedere un cappello nero è priva di fondamento. Pertanto, conclude A, possiede anch'egli un cappello bianco, come i suoi due compagni. E sulla base di questa sua deduzione, o meta-osservazione, si alza e va a bussare alla porta.

### *Discussione*

Possiamo osservare che esiste una finestra temporale entro la quale A può completare con successo la sua osservazione. In effetti, A, B e C si trovano entrambi nella stessa sua situazione: L'osservazione di A avrebbe potuto essere fatta anche da B e C. Affinché l'osservazione abbia luogo, è quindi necessario attendere un certo lasso di tempo, in modo che sia B che C possano manifestare ad A la loro impossibilità di muoversi (assenza di movimento), senza però attendere troppo a lungo, in modo che l'impossibilità iniziale di A, di muoversi, non venga a sua volta osservata da B e/o C, per poi essere utilizzata per osservare (dedurre) il colore del proprio cappello. Ma per fare questo, uno dei tre prigionieri deve poter uscire dal piano spaziotemporale della cella, tramite lo strumento della terza osservazione, il che non è affatto ovvio.

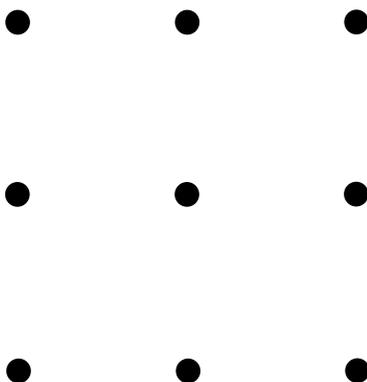
Paradossalmente, è proprio l'impossibilità di movimento a creare i presupposti per il movimento. Ma si tratta di un movimento di ordine superiore, che non nasce dal piano della cella, poiché richiede una visione dall'esterno, *extrasistemica*, sia del contenuto che del contenitore. In altre parole, è proprio l'impossibilità di osservare, rimanendo su un determinato piano di osservazione, che rende possibile uscire da quel piano e, appunto, iniziare a osservare veramente la situazione, in tutta la sua totalità. Chi dei tre prigionieri riesce a farlo per primo, cessa di essere una pedina del gioco (un prigioniero) e diventa padrone del proprio destino<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Naturalmente, il problema dei cinque cappelli, in quanto metafora usata per spiegare il concetto di terza osservazione, descrive una situazione idealizzata,

## Il problema dei 9 punti

Il problema dei nove punti costituisce un'altra interessante metafora della terza osservazione. Si tratta semplicemente di collegare nove punti, disposti in una matrice  $3 \times 3$  (vedi Figura 17), tracciando quattro segmenti di linea con una matita, senza mai sollevare la matita dal foglio (prima di girare la pagina, provate a risolvere il problema).



**Figura 17.** Una matrice quadrata di 9 punti.

Pochissime persone riescono a risolvere questo problema. Il motivo è che chi ci prova rimane solitamente intrappolato in una visione “dall’interno”, che gli impedisce di vedere la soluzione che può essere

---

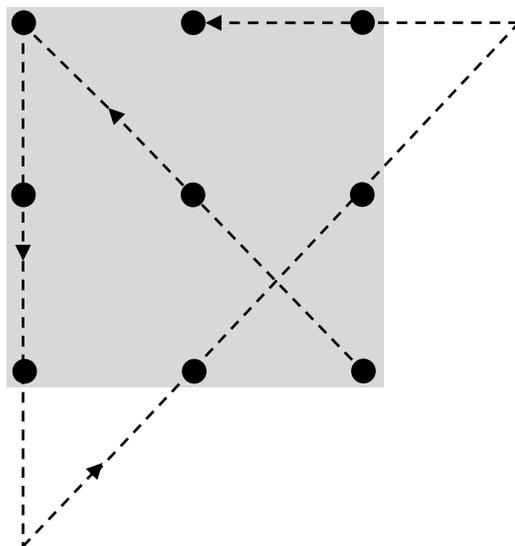
decisamente poco realistica. Infatti, si potrebbe sostenere (come hanno fatto alcuni lettori) che un prigioniero potrebbe semplicemente voler giocare d’azzardo, scommettendo sul colore del proprio cappello (se dotato di capacità probabilistiche, dovrebbe puntare sul nero). Poi, si da per scontato che tutti e tre i prigionieri desiderino la libertà e che abbiano tutti le stesse potenzialità in termini di ragionamento (i puntini della “visione dall’alto”). Per tutti questi motivi, e altri ancora, nessun prigioniero potrà mai raggiungere la certezza del colore del proprio cappello. Ma queste considerazioni ci porterebbero fuori dal campo di applicazione della metafora.

attuata da chi invece ha accesso a un'osservazione del problema "dall'esterno". Ma lasciamo la parola a Watzlawick [WAT, 1974]:

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

Nel paradigma della nostra descrizione dei processi osservativi, il quadrato di cui parla Watzlawick costituisce una suggestiva metafora dei limiti intrinseci della prima e della seconda osservazione, che, se da un lato ci permettono di cogliere tutto ciò che si trova in un determinato ambiente osservativo, dall'altro presentano anche degli inevitabili punti ciechi.

La Figura 18 mostra la soluzione grafica al problema del quadrato "gabbia" contenente i 9 punti, all'interno del quale non è possibile trovare alcuna soluzione. Solo aprendosi alla possibilità di esplorare oltre i confini della gabbia è possibile accedere alla visione della soluzione.



**Figura 18.** La soluzione del problema dei 9 punti.

### **La terza osservazione in breve**

Il lettore scaltro avrà sicuramente intuito che non è possibile parlare propriamente della terza osservazione. Infatti, non può essere descritta in modo esplicito, essendo un'osservazione di tipo non-ordinario. Non che la seconda osservazione sia invece di tipo ordinario, poiché raramente praticata. Tuttavia, rimane un livello di osservazione che può essere attuato rimanendo all'interno dello spaziotempo esperienziale in cui ci troviamo abitualmente. Possiamo essere un po' "a lato", ai margini del perimetro di quello spaziotempo, ma comunque sempre contenuti in esso, sempre parte della sua logica relazionale.

La terza osservazione, invece, richiede di uscire totalmente da questa condizione, abbandonando ogni forma di identificazione con le entità che popolano il nostro spaziotempo esperienziale ordinario. Questo ci permette di accedere, seppur momentaneamente, a

strutture relazionali superiori, invisibili dal piano percettivo della prima e della seconda osservazione.

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

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

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

Ma se è vero che, sempre in senso metaforico, la terza osservazione ci impone di fare uno strano “metafotogramma” della realtà, come se ci trovassimo a una certa “distanza” (o “altezza”) da essa, è anche vero che abbiamo accesso a tale visione extrasistemica solo quando ci immergiamo profondamente nel reale, nei nostri “io” più o meno frammentati, attraversandone il suo “tessuto” da parte a parte.

Questo, tra l’altro, è proprio il senso del termine “vipassana” (in

lingua *pali*) che abbiamo evocato in precedenza, formato da “passana”, che possiamo tradurre come “osservare”, e dal prefisso “vi”, che dà maggiore intensità alla parola che segue. Quindi, “vipassana” nel senso di un’osservazione intensa, profonda, penetrante, capace di “bucare” la membrana spaziotemporale della nostra esperienza ordinaria, accedendo alla visione chiara della terza osservazione, che è una visione totalmente disidentificata (secondo il nostro punto di vista ordinario).

Il termine “vipassana” può essere tradotto anche in inglese come “insight” e in italiano come “visione intuitiva interiore”. La terza osservazione è infatti anche questo: un’intuizione profonda, improvvisa, puramente creativa, trasformativa, che si manifesta quando si tocca la realtà in profondità e, paradossalmente, allo stesso tempo, la si lascia andare completamente. Un’intuizione che, osservata dal punto di vista dell’attività del nostro cervello fisico, è in grado di collegare regioni che di solito non comunicano, costruendo nuove circuitazioni, quindi nuove possibilità.

### **Terza osservazione e cambiamento**

Una considerazione è d’obbligo. Abbiamo appena accennato all’insight, come elemento caratterizzante di quel lampo intuitivo e penetrante della terza osservazione. Ora, secondo alcuni autori, l’insight non è in grado di promuovere alcuna visione oggettiva, dall’esterno. Per esempio, citando il più volte menzionato Watzlawick [WAT, 2007]:

“Per quanto le correnti classiche della psicoterapia differiscano e siano spesso tra loro in contraddizione, esse hanno un’ipotesi comune: che i problemi si possano risolvere scoprendone le cause. Questo dogma è fondato sulla credenza in una causalità lineare e unidirezionale, che scorre dal passato al presente, e che a sua volta genera l’apparentemente ovvia necessità di raggiungere un *insight* sulle cause prima che possa avvenire un cambiamento. Permettetemi di fare un’osservazione per certi versi eretica: né nella mia vita

personale (a dispetto di tre anni e mezzo di analisi in formazione) né nella mia successiva attività di analista junghiano, né nelle vite dei miei pazienti mi sono mai imbattuto in questo magico effetto dell'insight”.

Ci sembra importante chiarire cosa Watzlawick intenda realmente quando afferma quanto sopra. È molto semplice: per Watzlawick l'insight corrisponde essenzialmente all'introspezione in senso classico, cioè al guardare dentro di sé, da intendersi soprattutto nel senso di un “guardare indietro”, cioè di guardare nel proprio passato per scoprire le cause che determinerebbero la nostra condizione attuale.

Ora, se equipariamo la vita di una persona a una strana partita a scacchi, è ovvio che conoscere l'intero sviluppo della partita (le mosse precedenti), che ha portato all'attuale configurazione della scacchiera, con le pedine posizionate e relazionate in un certo modo, non ha alcuna rilevanza per la mossa successiva. Tutte le informazioni utili sono infatti già disponibili, nel *presente*, sulla scacchiera.

Naturalmente, per poter fare la mossa successiva, in modo utile e costruttivo, e produrre un vero cambiamento, bisogna anche conoscere le regole del gioco. Nella visione di Watzlawick, è sufficiente *osservare* il comportamento dei giocatori nel presente per arrivare a una comprensione sufficiente di queste regole, senza dover tornare indietro nel tempo per scovare chissà quali informazioni che sarebbero all'origine di quelle regole e/o di quel gioco.

Ovviamente, non possiamo che essere d'accordo con questa visione decisamente pragmatica, che si preoccupa più del *come* che del *perché*. E il ‘come’, come abbiamo espresso all'inizio di questo lavoro, si trova nella descrizione delle interazioni che un individuo esprime nel suo presente, non nei ricordi del passato o nelle proiezioni sul futuro.

Tuttavia, è bene considerare che Watzlawick contrappone alla visione (secondo lui) cieca dell'insight quella di una visione sistemica, d'insieme, cioè dall'esterno, l'unica secondo lui in grado di

promuovere cambiamenti reali (che chiama *cambiamenti di secondo ordine*). In questo senso, possiamo osservare che il modo in cui abbiamo definito il concetto di insight, nel paragrafo precedente, non si riferisce al modo in cui questo concetto viene solitamente impiegato in ambito psicoanalitico. Infatti, più che una visione interna, rivolta alle memorie dell'individuo, per noi l'insight della terza osservazione è una vera e propria penetrazione interiore; quindi, un "entrare penetrando che ci permette di uscire", che non ha nulla a che fare con la mera rivisitazione di eventi passati. Si tratta piuttosto di toccare in profondità la struttura della realtà, ad esempio della nostra realtà relazionale, per osservarla da una prospettiva totalmente nuova e altra.

In altre parole, si tratta di fare esattamente ciò che Watzlawick suggerisce quando parla, nel suo approccio costruttivista, di collocare la nostra realtà di *primo ordine*, che di solito è limitata e limitante, oltre che foriera di sofferenza, all'interno di un quadro più ampio di una realtà di *secondo ordine*, di natura assai differente, che permette all'osservatore-giocatore di iniziare un nuovo gioco.

Quindi, Così, l'insight della terza osservazione corrisponde esattamente a quello spostamento di livello indicato da Watzlawick quando parla di cambiamenti di secondo ordine, cioè di cambiamenti che avvengono al livello del giocatore e non al livello del gioco, quindi anche in grado di modificare le regole del gioco.

Quanto detto, oltre a chiarire un possibile equivoco semantico, ci permette di evidenziare l'importanza della terza osservazione rispetto alla possibilità di produrre cambiamenti duraturi e non solo apparenti. Infatti, quando vogliamo cambiare le leggi dinamiche che governano un dato sistema, dobbiamo rompere la sua simmetria, e questa rottura di simmetria non può essere prodotta dall'interno (da qui la critica di Watzlawick al concetto psicoanalitico di insight), ma solo da un livello di realtà (quello del giocatore) che obbedisce a leggi dinamiche di ordine superiore. Per riuscirci, quindi, è necessario vedere l'intero sistema dall'esterno o, che è la stessa cosa, a partire da una visione interna sufficientemente penetrante, cioè capace di

mettere totalmente a nudo la sua struttura.

Questo è esattamente ciò che accade quando, osservando per mezzo della terza osservazione un conflitto tra due forze opposte (il nuovo che si oppone al vecchio), che produce un inevitabile stallo, si intravede la possibilità di una terza forza neutra e unificante, che si trova al di fuori della linea di contrapposizione (e che quindi non si può vedere se si continua a osservare lungo quella linea), la cui attuazione permette di promuovere un cambiamento di livello superiore.

## La metafora degli schermi

*Noi siamo dominati da ciò con cui ci identifichiamo, ma dominiamo ciò con cui non ci identifichiamo* [R. Assagioli].

Possiamo riassumere quanto abbiamo discusso sulle tre osservazioni utilizzando un'altra metafora, basata sugli schermi (vedi la Figura 19). Immaginiamo che la realtà che stiamo osservando sia su uno schermo (come quello di un cinema). Quando siamo al di sotto del primo livello di osservazione, lo schermo si riduce a un punto geometrico e non possiamo osservare nulla. La stanza è buia e siamo in uno stato di quasi totale incoscienza.

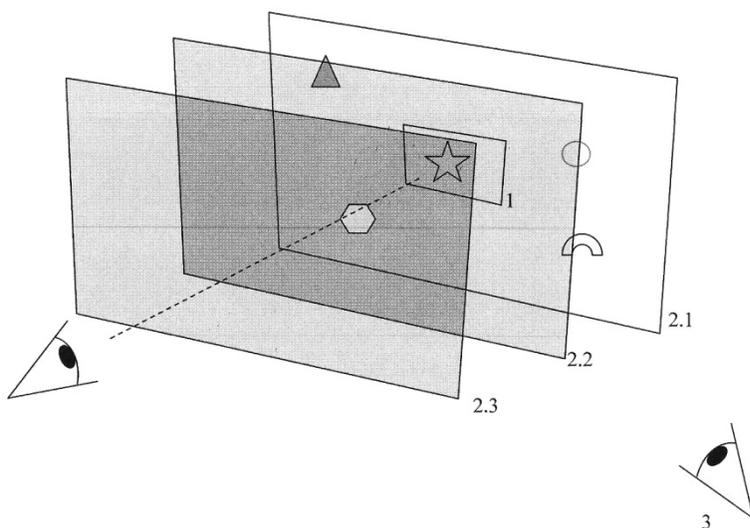
Quando passiamo alla prima osservazione, lo schermo si allarga leggermente. Iniziamo a percepire un primo oggetto, sul quale possiamo portare la nostra attenzione, la nostra concentrazione.

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

Quando passiamo al secondo sottolivello della seconda osservazione, iniziamo a variare la nostra distanza dallo schermo (distanza di cui prima non eravamo consapevoli). Ci rendiamo allora conto che molti dei colori delle entità che stavamo contemplando

non appartengono alle entità stesse (non sono proprietà intrinseche), ma sono prodotti dalla presenza di uno schermo aggiuntivo, semitrasparente e di colore non uniforme. Non potevamo notare tale schermo perché eravamo “troppo vicini” e non potevamo metterlo a fuoco. Ma dalla prospettiva del secondo sottolivello della seconda osservazione, ora possiamo mettere a fuoco questo schermo colorato, di cui ignoravamo l’esistenza.

Infine, quando si passa al terzo sottolivello della seconda osservazione, ci si rende conto dell’esistenza di un ulteriore schermo, che induce ulteriori effetti di aberrazione. Si tratta di uno schermo che l’osservatore aveva finora considerato parte di sé e con il quale si era totalmente identificato. Questo schermo, essendo di solito molto vicino all’osservatore, è ancora più difficile da percepire del precedente, cioè da mettere a fuoco, ed è tipicamente associato alla percezione e all’immagine di sé (autoimmagine) del soggetto.



**Figura 19.** I tre livelli (1, 2 e 3) di osservazione e i tre sottolivelli (2.1, 2.2 e 2.3) del secondo livello di osservazione, nella metafora degli schermi.

Grazie alla possibilità di muoversi lungo l’asse perpendicolare al

piano degli schermi, l'osservatore è così in grado di mettere a fuoco i diversi *contesti osservativi* che condizionano la sua visione delle cose. Una visione, però, che rimane confinata a quello specifico asse. Percorrendolo è infatti in grado di cogliere molte sfumature della realtà, ma il suo sguardo non può fare altro che guardare in direzione degli schermi.

Se con la prima osservazione aveva colto un solo schermo, ora ne vede più di uno, ma non è ancora in grado di percepire la realtà del cinema in cui si trova. Per farlo, deve cambiare la direzione della sua osservazione, smettendo di guardare come farebbe uno spettatore abituale (anche se è già uno spettatore sopra le righe, potendo cambiare continuamente posto nel corso di una proiezione). Questa "deviazione dall'asse" corrisponde in questa metafora alla terza osservazione e produce uno shock energetico-percettivo che permette di accedere a informazioni totalmente nuove, spesso sotto forma di flash.

## Le tre osservazioni e i tre centri

È interessante considerare i tre livelli di osservazione dal punto di vista dei tre centri principali (secondo la visione di G. I. Gurdjieff) di cui è dotata la *macchina olosomatica* umana, che sono i seguenti.

Centro *motorio-istintivo*, associato principalmente alla dimensione fisico-corporea.

Centro *emozionale*, associato principalmente alla dimensione psicosomatica.

Centro *intellettivo*, associato principalmente alla dimensione mentalsomatica.

Dalla prospettiva tridimensionale del corpo fisico, possiamo approssimativamente localizzare questi tre diversi centri, in termini energetici, in tre diverse regioni del corpo fisico. Il centro motorio-istintivo si trova alla base della colonna vertebrale (parte bassa della schiena, midollo spinale), il centro emozionale nella regione dei plessi

solare e cardiaco (torace), il centro intellettuale (da intendersi qui nel senso di una funzione cognitiva superiore) nella regione del cranio (cervello).

Semplificando all'estremo, possiamo dire che la prima osservazione è tipicamente associata alla consapevolezza del corpo e delle impressioni corporee; la seconda osservazione alla consapevolezza della dimensione emotiva (con particolare attenzione alle dinamiche associate alle emozioni negative, che inquinano la corretta percezione di questo prezioso carburante energetico); la terza osservazione alla consapevolezza del potere della nostra mente pensante – quando pensa davvero! – che è in grado di includere in sé, come oggetto, tutta la realtà percepita<sup>10</sup>.

Non aggiungeremo altro su questo interessante parallelo tra centri, corpi sottili e diversi livelli di osservazione, che ci porterebbe troppo lontano. Diciamo solo che quando abbiamo accesso al terzo livello di osservazione, possiamo produrre una sorta di allineamento tra questi diversi aspetti della nostra manifestazione (che visto da un'altra prospettiva è in realtà un disallineamento); un allineamento spesso definito sinteticamente come “allineamento mente-cuore”, che permette la liberazione di energie di ordine superiore che, a loro volta, ci aprono alla possibilità della quarta e della quinta osservazione.

---

<sup>10</sup> La visione che emerge dalla terza osservazione non segue le linee ordinarie del pensiero e del ragionamento. È una comprensione diretta che arriva all'improvviso, sotto forma di pacchetti di informazioni altamente strutturate che formano un tutt'uno. Quando utilizziamo la terza osservazione, attiviamo le nostre funzioni intellettuali superiori, associate ai nostri veicoli superiori, e soprattutto il nostro mentalsoma. Questo avviene quando c'è un'espansione dei nostri veicoli coscienziali, che non sono più soggetti al filtro limitante del nostro cervello fisico. Per dirla in termini più tecnici, accediamo alle strutture più sottili associate al *paracervello* (legato al nostro psicosoma, o corpo astrale) e al *metacervello* (legato al nostro mentalsoma), che contengono anche dati più complesse e complete sulla realtà. Sul tema della struttura olosomatica umana, si veda ad esempio il primo numero di *AutoRicerca* [AUT, 2011].

## Quarta e quinta osservazione

*Se vuoi vedere, impara ad agire* [H. von Forester]

Prima di indicare brevemente a cosa corrispondono il quarto e il quinto livello di osservazione, è opportuno fare una precisazione. Come abbiamo già detto, la suddivisione del processo di osservazione in diversi livelli e sottolivelli ha un valore puramente didattico. Si tratta di decostruire qualcosa che per sua natura si presenta in modo solitamente unitario.

Non si passa dalla prima alla seconda osservazione, o dalla seconda alla terza, e così via, come se si salisse una scala. In una scala, di solito, se siamo su un gradino, non possiamo essere sugli altri gradini nello stesso momento. Infatti, le scale si salgono (o scendono) un gradino alla volta. Quindi, in questo senso, anche l'immagine dei diversi livelli può essere fuorviante. D'altra parte, contiene indubbiamente una parte di verità.

Nella nostra *progressione interiore, o evoluzione coscienziale*, non procediamo in modo lineare. Piuttosto, procediamo continuamente a zig-zag, esplorando più livelli di coscienza in periodi di tempo talvolta molto brevi. Non è raro vedere un autoricercatore passare da momenti di profonda consapevolezza a periodi di vero e proprio blackout. D'altra parte, possiamo osservare che, in media, una persona si trova più spesso su un livello che su un altro (il termine livello indica una capacità di osservazione e al contempo uno stato di coscienza). Diremmo allora che quella persona ha raggiunto quel livello, nel senso che è in grado di rimanervi abbastanza stabilmente, salvo fluttuare di tanto in tanto verso il basso o verso l'alto.

È opportuno fare un'altra precisazione. Sebbene i diversi livelli di osservazione corrispondano alla nostra progressione interiore, è anche vero che ogni livello ha i suoi vantaggi e svantaggi, cioè le sue caratteristiche specifiche. Non è perché un ricercatore di sé ha

implementato in modo permanente la possibilità di accedere alla terza osservazione che rimarrà continuamente in questa modalità osservativa (che, tra l'altro, è molto difficile da mantenere nella condizione intrafisica). Quando dobbiamo concentrarci su un compito particolare, faremo ovviamente uso della concentrazione focalizzata su un singolo oggetto, tipica della prima osservazione, e non della terza osservazione, che sarebbe poco utile in un simile contesto.

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

Detto questo, possiamo ora soffermarci sul significato del quarto e del quinto livello di osservazione che, come ribadito, non escludono affatto i livelli precedenti, ma li completano in un campo di possibilità ancora più ampio.

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

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

La metafora dei Borg è in realtà meno lontana dalla realtà di quanto si possa credere. Non perché una minacciosa razza aliena ci avrebbe assimilato, ma perché siamo parte di un processo evolutivo collettivo: quello dell'intera umanità a cui apparteniamo. Pertanto, il motto dei Borg, per la maggior parte delle coscienze in evoluzione su questo pianeta, è perfettamente naturale: la resistenza è inutile, cioè la

resistenza al movimento evolutivo collettivo dell'umanità, di cui facciamo parte (siamo già dei Borg, se non l'aveste capito).

Naturalmente, evolvere alla "velocità del collettivo" è perfettamente legittimo. Ricordiamo, però, che il livello medio di coscienza (e di osservazione) della collettività umana su questo pianeta si trova all'incirca tra i livelli seminterrati "-2" e "-1", cioè tra il chiacchiericcio mentale e il sogno mentale. E ci vorrà del tempo prima che la comunità umana nel suo complesso sia in grado di accedere in modo permanente al livello della prima osservazione (osservazione naturale). Quindi, come ci ricordano i Borg, la resistenza è inutile, a meno che non si desideri non essere più umanoidi senza volontà individuale, assimilati in una coscienza collettiva che si muove su tempi evolutivi estremamente lunghi.

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

Ma non appena ci apriamo alla terza osservazione, ci apriamo anche al desiderio di uscire da quella prigione. Per farlo, però, dobbiamo "disobbedire" al motto dei Borg e quindi iniziare a *resistere!*

Resistere a cosa? A tutto ciò che ci tiene ancorati a una visione limitata e limitante e a una cadenza evolutiva molto al di sotto del nostro potenziale individuale. Ovviamente, resistere non è facile, perché crea una condizione di *intensa frizione* con quella dimensione della realtà da cui cerchiamo di emanciparci.

*Questa intensa frizione produce una percezione non ordinaria di sé e del mondo che corrisponde alla possibilità della quarta osservazione.*

È importante non confondere l'attrito prodotto dalla quarta osservazione, in modo pienamente consapevole da parte di un individuo che possiede un centro integrato e stabile, quindi capace di

dispiegare una vera forza di volontà, con il disagio prodotto dalle nostre dissonanze cognitive, di cui abbiamo parlato in precedenza, tipiche invece di un individuo profondamente frammentato.

Nell'antichità, possiamo trovare tracce della quarta osservazione nella cosiddetta "via delle prove", in particolare negli ordini cavallereschi, e Gurdjieff vi fa riferimento quando parla del concetto di *sforzo volontario*, attraverso il quale è poi possibile accedere alla successiva esperienza del *non-sforzo*.

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

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

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

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

Un tale sviluppo apre a ulteriori possibilità *parapercettive*, che a loro

volta consentono di accedere a porzioni ancora più ampie del reale<sup>11</sup>.

## Conclusione

*Poche parole nella verità, poca verità nelle parole.*

Ci sarebbe molto altro da dire sul vasto tema dell'osservazione nella ricerca interiore, ma questo è indubbiamente un buon punto dove fermarsi. Vorremmo però concludere questa esposizione con un aneddoto interessante.

Stavamo discutendo del tema dell'osservazione con una persona molto religiosa, che aveva qualche difficoltà a comprenderne appieno le potenzialità, e questo per il seguente motivo: pur essendo pienamente d'accordo sul fatto che osservare la realtà *così com'è* è una pratica piuttosto utile, controbatteva che, indipendentemente dai dati della nostra osservazione, dovevamo poi fare i conti con la volontà di Dio, cioè *obbedire* alla sua volontà. Se Dio ci ha detto che A non è buono, mentre B lo è, il fatto che la nostra osservazione abbia indicato che è più probabile che sia vero il contrario non ha a questo punto più alcun valore.

In breve, affermava questa persona, possiamo osservare, certo, ma non ci è permesso mettere in pratica i frutti della nostra osservazione al di là dei limiti della nostra obbedienza a Dio, cioè ai suoi comandamenti, riportati in alcuni testi rivelati (il cui contenuto, come sappiamo, varia a seconda dei popoli e delle tradizioni).

In altre parole, sempre secondo questa persona, Dio ci ha lasciato, in alcuni scritti, la vera mappa della realtà, che è più reale del territorio stesso, e se esplorando quest'ultimo scopriamo che le cose non sono esattamente come riportate sulla "mappa di Dio", è necessariamente il territorio, cioè la realtà, ad essere sbagliato, perché la mappa di Dio

---

<sup>11</sup> Per la descrizione di un'importante tecnologia interiore, volta allo sviluppo della sfera energetica dell'individuo, vedi il primo numero di *AutoRicerca* [AUT, 2011]. Per una breve descrizione della quarta e quinta osservazione, vedi [MAG, 2008].

non può esserlo. Questo, in sintesi, il “pensiero”, del tutto in buona fede, espresso da questa persona, che evidentemente non ha preso in considerazione, nel suo “ragionamento”, le tristi conseguenze di una sua applicazione ad ampio raggio, che ha prodotto gli episodi più bui e truci della nostra storia.

Ovviamente, non può esserci contrapposizione tra Dio e la realtà, comunque si voglia intendere con queste parole. Alcuni dei teologi più lucidi affermano questo principio di *coerenza* di base ribadendo che non ci può essere differenza tra la mappa che Dio ci avrebbe trasmesso e la realtà, poiché la mappa di Dio ‘è’ la realtà, che è l’unico vero libro sacro che siamo obbligati a leggere e comprendere, volenti o nolenti, se vogliamo scoprire qual è la sua volontà (cioè le leggi che stanno alla base della sua creazione).

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

Ma che dire allora del famigerato concetto di obbedienza a Dio? È proprio vero che “obbedire a Dio” e “osservare la realtà” sono concetti incompatibili tra loro? Cioè, come conciliare l’idea di obbedienza con quella di osservazione, soprattutto se ci troviamo nei panni della persona di cui sopra? Ebbene, possiamo farlo semplicemente osservando! Per esempio, risalendo all’etimologia delle parole, che spesso ne rivela il significato primario, originario; significato che si è trasformato nel tempo, sulla base di innumerevoli reinterpretazioni.

Ora, guardando all’etimologia del verbo “obbedire”, che deriva dal latino “oboedire”, composto dal preverbo “ob”, che significa “davanti” e dal verbo “audire”, che significa “ascoltare”, quindi anche “percepire”, scopriamo che, secondo l’etimologia della parola, “obbedire a Dio” non significherebbe altro che “percepire Dio”, quindi osservarlo! In che modo? Ovviamente, per il tramite della sua immensa creazione!

## Meditazione guidata

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

In termini pratici, è consigliabile seguire almeno una volta una pratica di Yoga Nidra con un istruttore qualificato, per capire come vengono impartite le istruzioni, soprattutto per quanto riguarda la loro cadenza. Altrimenti, è certamente possibile praticare la meditazione guidata a casa, semplicemente registrando le istruzioni con un registratore<sup>12</sup>. A tal fine, si cercherà un luogo adatto dove potersi sdraiare e rimanere indisturbati per tutta la durata della pratica. Naturalmente, è possibile praticare questa meditazione più di una volta (non nello stesso giorno) per aumentarne l'efficacia.

### Premessa

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

All'inizio e alla fine della pratica viene pronunciato il cosiddetto *Sankalpa*, termine sanscrito che significa *proposito*, o *risoluzione*. Questa risoluzione assume la forma di un'affermazione di valore trasformativo che s'imprime nella mente inconscia, quando questa è

---

<sup>12</sup> È altresì disponibile su YouTube una registrazione realizzata dall'autore, con un sottofondo sonoro appositamente studiato dal ricercatore del suono Federico Milanesi: <https://youtu.be/GxuWuXHe9Wg>.

particolarmente ricettiva e sensibile alle suggestioni. L'affermazione all'inizio della pratica è come un seme che viene piantato in un fertile terriccio. L'affermazione alla fine della pratica è invece come il nutrimento con cui viene bagnato il terriccio, al fine di permettere al seme di crescere.

Ci sono quattro semplici istruzioni di base per il pieno successo della pratica, che sono le seguenti.

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

*Istruzione 2. Ascoltare la voce che vi guida nella pratica.* Durante la pratica dovrete solo preoccuparvi di seguire le sue istruzioni, senza pensare di dovervi concentrare troppo. Se durante la pratica vi sfugge un'istruzione o non la capite, non importa. L'importante è continuare ad ascoltare la voce che vi guida e seguire le sue istruzioni, osservando con totale consapevolezza e distacco tutte le esperienze che si presentano.

*Istruzione 3. Muovere la mente velocemente secondo le istruzioni.* Ad esempio, se la voce dice "mano destra", porterete semplicemente la vostra attenzione consapevole alla mano destra, poi farete lo stesso con l'istruzione successiva, e così via. Le istruzioni saranno abbastanza veloci, così da mantenere la mente in movimento costante ed evitare che si manifestino troppe immagini intrapsichiche. Tuttavia, saranno abbastanza lente da essere comprese. La sequenza rapida avrà anche il vantaggio di mantenere più efficacemente lo stato ricettivo della mente. Si cercherà quindi di rimanere sempre spontanei, in pace, senza sforzarsi di andare in profondità. Questo, infatti, è ciò di cui si occuperà la tecnica.

*Istruzione 3. Mantenere il più possibile immobile il corpo.* Questo è importante al fine di disconnettere tutti i canali sensoriali, ad

eccezione di quello uditivo. D'altra parte, se doveste avvertire irrequietezza, sensazioni spiacevoli o sonnolenza, non preoccupatevi. Se è davvero necessario, muovete il corpo lentamente, anche durante la pratica, aggiustando la posizione. Non doveste essere troppo rigidi o esigenti con voi stessi. Questo creerebbe un'inutile tensione interiore. Farete sicuramente del vostro meglio con le risorse a vostra disposizione.

### **La pratica procede in 7 fasi**

*Fase 1*, di preparazione, dove vi sistemate comodamente a terra e cominciate a rilassarvi.

*Fase 2*, dove pronunciate per tre volte, mentalmente, la vostra risoluzione.

*Fase 3*, dove percorrete con la mente tutto il vostro corpo, al fine di rilassarlo completamente.

*Fase 4*, dove vi rilassate ancora di più, portando consapevolezza al respiro.

*Fase 5*, dove si evocano prima le sensazioni di pesantezza, poi di leggerezza; quindi, si viene guidati attraverso una visualizzazione per integrare nella mente profonda lo strumento evolutivo dei diversi livelli di osservazione.

*Fase 6*, dove pronunciate ancora una volta, per tre volte, la vostra risoluzione.

*Fase 7*, conclusiva, dove ritrovate il vostro stato di coscienza abituale.

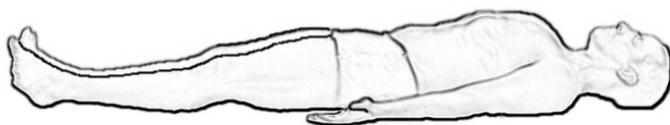
### **Preparazione**

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

*Registrare il testo a partire da qui, marcando delle pause più o meno lunghe là dove necessario.*

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

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



**Figura 21.** Savasana, la postura del cadavere.

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

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

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

La sola cosa importante che dovrete fare, durante tutta la pratica, è seguire le semplici istruzioni della mia voce. Non dovrete cercare di intellettualizzare, o analizzare, le istruzioni, poiché questo disturberebbe il vostro rilassamento mentale. Seguite semplicemente la mia voce con totale attenzione e sentimento, e se di tanto in tanto giungono dei pensieri a disturbarvi, non preoccupatevi, continuate semplicemente con la pratica. In Yoga Nidra voi agite sul piano della consapevolezza, oltre il livello dell'ascolto.

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

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

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

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

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

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

*Bene, la pratica di Yoga Nidra inizia adesso.*

## **Risoluzione**

È il momento di prendere la vostra risoluzione. Affermate mentalmente, con coscienza e sentimento, la vostra risoluzione: “io risveglierò il mio pieno potenziale di osservatore<sup>13</sup> lucido e consapevole”.

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

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

## **Viaggio lungo il corpo**

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

*Cominciamo dal lato destro.* Prendete ora coscienza della vostra mano destra. Pollice, indice, medio, anulare, mignolo. Prendete coscienza del palmo della mano destra, dorso della mano destra, polso, avambraccio, gomito, parte superiore del braccio, spalla, ascella. Parte destra della vita, anca destra, coscia destra, ginocchio

---

<sup>13</sup> Se necessario, rimpiazzare “osservatore” con “osservatrice. Inoltre, se lo sentite giusto, rimpiazzare il verbo al futuro “risveglierò” con il verbo al presente “risveglio”.

destro, muscolo del polpaccio, caviglia, tallone, pianta del piede destro, collo del piede, alluce, secondo dito del piede, terzo dito, quarto dito, quinto dito.

*Passiamo al lato sinistro.* Prendete ora coscienza della vostra mano sinistra. Pollice, indice, medio, anulare, mignolo. Prendete coscienza del palmo della mano sinistra, dorso della mano sinistra, polso, avambraccio, gomito, parte superiore del braccio, spalla, ascella. Parte sinistra della vita, anca sinistra, coscia sinistra, ginocchio sinistro, muscolo del polpaccio, caviglia, tallone, pianta del piede sinistro, collo del piede, alluce, secondo dito del piede, terzo dito, quarto dito, quinto dito.

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

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

*Parti principali.* Prendete ora coscienza di tutta la gamba destra, di tutta la gamba sinistra, delle due gambe insieme. Di tutto il braccio destro, tutto il braccio sinistro, le due braccia insieme. Di tutto il retro del vostro corpo, tutto il davanti del vostro corpo. Tutta la testa. Tutto il corpo insieme. Tutto il corpo insieme. Tutto il corpo insieme. Rimanete coscienti, desti, non dormite, coscienza totale. Rimanete immobili, non muovetevi, immobilità completa. Divenite coscienti di tutto il vostro corpo sdraiato a terra. Il vostro corpo è sdraiato a terra, perfettamente immobile, in questa stanza.

*Coscienza corpo-terreno.* Sviluppate la consapevolezza omogenea

di tutto il corpo. Prendete coscienza dello spazio occupato dal corpo. Divenite consapevoli del corpo e di questo spazio che è occupato dal vostro corpo. Corpo e spazio. Prendete coscienza di tutto il corpo e della terra. Del corpo in relazione alla terra. Nello stesso tempo, prendete coscienza dei punti di incontro tra il corpo e la terra. Sentite il punto di incontro tra la nuca e la terra, le scapole e la terra, i gomiti e la terra, il dorso delle mani e la terra, le natiche e la terra, i polpacci e la terra, i talloni e la terra. Consapevolezza di tutti i punti d'incontro tra il corpo e la terra. La sensazione di tutti i punti simultaneamente, sullo stesso piano. Continuate a sentire questi punti chiaramente e distintamente. Non dormite, continuate. Spostate la vostra attenzione sulle palpebre. Sentite la sottile linea d'incontro tra le palpebre superiori e quelle inferiori. Sentite i punti sottili dove esse s'incontrano. Intensificate la vostra coscienza tra le sopracciglia. Poi le labbra. Centrate tutta la vostra attenzione sulla linea tra le labbra, lo spazio tra le labbra.

### **Consapevolezza del respiro**

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

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

Ora spostate la vostra attenzione al torace. Il vostro torace leggermente sale e scende con ogni respiro. Siate coscienti di questo.

Con ogni respiro il torace si espande e si contrae. Prendete coscienza del movimento del vostro torace, sincronizzato al vostro respiro. Continuate a praticare, assicurandovi di rimanere perfettamente consapevoli. Inspirando il torace sale. Espirando il torace scende, e così via.

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

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

## **Sensazioni e visualizzazione**

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

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

## Le 5 osservazioni

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

★ ★ ★ ★ ★

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

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

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

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

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

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

Comincia così la vostra discesa nella dimensione intrafisica, la vostra incarnazione in quel corpo. Ogni volta che si apre uno spiraglio, cogliete quell'opportunità, tentate di abitare quel veicolo cercando di rimanere svegli al suo interno. Scoprite così che per rimanere svegli è necessaria tutta la vostra motivazione, tutto il vostro interesse, per le cose del mondo e per l'evoluzione. E scoprite che per mantenere vivo il vostro interesse dovete alimentarlo con il piacere.

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

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

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

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

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

Ma ecco che di nuovo avvertite un profondo desiderio di conoscenza. E grazie a quel desiderio, divenite consapevoli dell'esistenza di un piano. Del piano in cui la vostra traiettoria di vita si dispiega. Scoprite che la vostra non è l'unica traiettoria; scoprite che esistono altre traiettorie, altre linee di vita, che si muovono anch'esse, come la vostra, su quel piano. Grazie a questa percezione, cominciate a cogliere voi stessi e gli altri.

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

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

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

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

Quando questo accade, sperimentate delle scosse energetiche; delle scosse che producono in voi una potente attivazione, una dilatazione spaziotemporale della vostra percezione, una strana

fusione con il tutto, ma senza confusione. Divenite consapevoli dell'intero campo delle vostre potenzialità evolutive. Una consapevolezza che mette in difficoltà la vostra percezione soggettiva, individuale. Una consapevolezza che produce una possente espansione coscienziale.

Avete padroneggiato la terza osservazione. Vi muovete ora nella materia in qualità di veri e propri epicentri coscienziali, di coscienze pienamente lucide e consapevoli del proprio immenso potenziale evolutivo, della propria capacità di promuovere attivamente l'evoluzione, svegliando le altre coscienze dal loro sonno millenario.

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

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



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

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

## **Risoluzione**

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

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

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

## **Conclusione**

Tornate ora a prendere coscienza del vostro respiro naturale. Consapevolezza del respiro e consapevolezza del rilassamento. Sviluppate nuovamente la consapevolezza della vostra esistenza fisica. Tornate a prendere coscienza di tutto il vostro corpo, che è sempre sdraiato a terra, rilassato.

Prendete nuovamente coscienza dei punti d’incontro del vostro corpo e la terra. Sviluppate la consapevolezza della stanza, delle pareti, del soffitto, dei rumori nella stanza, dei rumori esterni. Siate nuovamente coscienti dell’ambiente fisico in cui vi trovate. Rimanete sdraiati ancora un po’, in silenzio, con gli occhi chiusi.

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

*La pratica è terminata.*

## Bibliografia

- [AUT, 2011] AutoRicerca, “Lo Stato Vibrazionale”, No. 1, Anno 2011.
- [BAN, 1981] Richard Bandler e John Grinder, “La struttura della magia”, Casa Editrice Astrolabio (1981).
- [BYR, 2009] Katie Byron, “Amare ciò che è, 4 domande che possono cambiare la tua vita”, Edizioni il Punto d’Incontro (2009).
- [FER, 2007] Walter Ferrero e Andrea di Terlizzi, “Padroni del vostro destino, un sistema rivoluzionario per ottenere il meglio da sé e dalla vita”, Adea edizioni (2007).
- [FER, 2010] Walter Ferrero e Marta Residori, “Alchimia manageriale”, Adea edizioni (2011).
- [FES, 1956] Leon Festinger, Henry Riecken and Stanley Schachter, “When prophecy fails”, Minneapolis: University of Minnesota Press (1956).
- [GIA, 2003] Giulio Cesare Giacobbe, “Come smettere di farsi le seghie mentali e godersi la vita”, Ed. Ponte alle grazie (2003).
- [MAG, 2008] Mauro Maggio, “I Maestri, canto notturno per un Discepolo”, Adea edizioni (2008).
- [MAS, 1999] Vittorio Mascherpa, “Mind Power, sviluppare e potenziare la mente, segreti, trucchi, esercizi e magie per imparare a pensare in modo potente ed efficace”, Adea edizioni (1999)
- [Q1, IEAU] “L’essenza del particolare – Manuale di osservazione”, I quaderni dell’Istituto per l’Evoluzione Armonica dell’Uomo, appunti di pratica.
- [Q2, IEAU] “Ma lo sai chi sono io? – Manuale di consapevolezza”, I quaderni dell’Istituto per l’Evoluzione Armonica dell’Uomo, appunti di pratica.
- [SAS, 2010a] Massimiliano Sassoli de Bianchi, “Dialogando sulla realtà”, Edizioni Lulu.com (2010). Questo testo è stato successivamente ripubblicato nel numero 12 di AutoRicerca, anno 2016.
- [SAS, 2010b] Massimiliano Sassoli de Bianchi, “Psicospore”, Edizioni Lulu.com (2010). Questo racconto è stato successivamente ripubblicato nel numero 16 di AutoRicerca, anno 2018.
- [SAT, 2008] Swami Satyananda Saraswati, “Yoga Nidra”, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India, first edition 1976 (2008).
- [WAT, 1971] Paul Watzlawick, John H. Weakland e Richard Fisch, “Pragmatica della comunicazione umana, studio dei modelli interattivi delle patologie e dei paradossi”, Casa Editrice Astrolabio (1971).

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

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

*Nota: Questo scritto descrive in forma ampliata i contenuti di un seminario teorico-pratico sull'arte dell'osservazione, tenutosi presso il Laboratorio di Autoricerca di Base, nei giorni 8-9 ottobre 2011. Il seminario trae a sua volta ispirazione da quanto presentato da Walter Ferrero e Andrea Di Terlizzi nel corso di un loro “Laboratorio sperimentale di tecnologia interiore”, tenutosi a Tropolach (Carinzia), nei giorni 17-21 novembre 2010.*

*Vedi, ogni essere vivente è dotato di facoltà percettive che gli permettono di cogliere una o più “dimensioni” della realtà oggettiva. Esistono entità monodimensionali, esistenze bidimensionali, esseri tridimensionali, ed entità evolute in grado di includere via via l’esperienza di altre dimensioni ancora. Tutto ciò che, dai sensi, è percepibile come “esterno a sé” viene chiamato spazio, e la misura, la dimensione di questo spazio, è ciò che ciascun vivente può attribuire all’esistente, e tale grandezza costituisce, allo stesso tempo, il limite della propria comprensione della realtà [Walter Ferrero].*