

AUTO R I C E R C A

# Cercare, ricercare, autoricerca...

Massimiliano Sassoli de Bianchi

Numero 4

Anno 2012

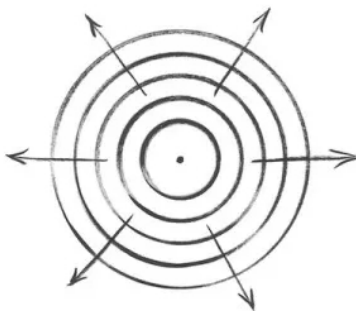
Pagine 57-91

 LAB

## Riassunto

Lo scopo principale di questo articolo, scritto in stile informale, è quello di informare le nuove generazioni di ricercatori sulla possibilità di adottare un approccio nuovo – e allo stesso tempo molto antico – alla conoscenza: l'*auto-ricerca*. Nel farlo, cercherò di spiegare non solo cos'è l'*auto-ricerca*, ma anche perché questa disciplina non viene ancora promossa su larga scala sul nostro pianeta, nonostante la sua importanza strategica per costruire una società umana più avanzata, consapevole e pacifica.

In latino il termine *circare* apparteneva al gergo della caccia. Il cane cercava facendo cerchi sempre più ampi attorno ai luoghi dove era stata avvistata la preda.



**Figura 1** Rappresentazione schematica di un movimento centrifugo, espansivo.

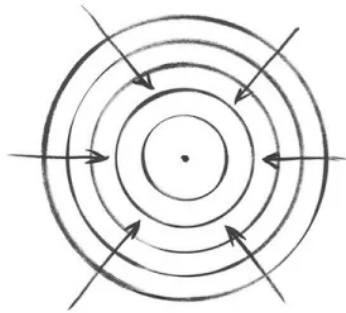
Il termine *ricercare* è invece iterativo e indica l'atto di cercare più volte, cioè con attenzione, accuratezza, sistematicità e completezza. Infine, *autoricerca* è riflessivo e indica la possibilità di spostare il focus della propria indagine dall'esterno verso l'interno, ossia dagli oggetti percepiti al soggetto percepente, oltre che al meccanismo della percezione in quanto tale.

In altre parole, se quello della ricerca è un moto primariamente *centrifugo*, verso l'esterno, quello dell'autoricerca è un moto essenzialmente *centripeto*, verso l'interno: i cerchi sempre più si restringono al fine di catturare l'ambita preda, che si nasconde da qualche parte al *centro*, nel nostro nucleo più intimo e profondo, dove risiede la nostra identità primaria, ciò che realmente siamo al di là delle nostre false rappresentazioni e dei filtri deformanti creati dalla nostra mente ordinaria.

Quanto detto riassume in modo simbolico l'essenza dell'autoricerca (ricerca di sé), cioè di quel procedere attraverso il quale gli esseri umani, da sempre, tentano di sollevare un lembo del grande velo, cioè del mistero che avvolge l'esistenza di ciascuno di noi; un mistero che possiamo riassumere in alcuni interrogativi,

come ad esempio:

- *Chi e cosa sono veramente?*
- *Da dove vengo e dove sto andando?*
- *Perché mi trovo su questo pianeta, in questo specifico gruppo di coscienze, in questo periodo storico?*
- *Posso migliorare la mia condizione, sia interiore che esteriore?*
- *C'è qualcosa che va oltre la morte fisica?*
- *Qual è il mio potenziale evolutivo e come posso realizzarlo?*
- *Tutte queste domande hanno un senso e in che misura è possibile dare una nuova risposta?*



**Figura 2** Rappresentazione schematica di un movimento centripeto, contrattivo.

Semplificando all'estremo, possiamo affermare che ancora oggi, su questo pianeta, il contesto in cui ci si pone questo genere di domande è principalmente quello religioso e, con alcune eccezioni, si risponde attraverso il ricorso ai cosiddetti dogmi di fede. In sostanza, il credente accetta, spesso di buon grado ma acriticamente, le risposte che la sua confessione ha stabilito per lui, accettando implicitamente che la possibilità di una risposta più personale e critica a questi grandi interrogativi non è alla sua portata.

In altri campi, come quello filosofico, queste domande vengono invece indagate senza ricorrere a risposte predeterminate, quindi nello spirito di una vera ricerca della verità, o comunque di una verità relativa. D'altra parte, di solito un filosofo si avvicina a questi temi in

modo puramente intellettuale, cioè al di fuori di un percorso personale di verifica del contenuto degli stessi. Rimaniamo quindi, essenzialmente, nell'ambito della speculazione intellettuale, della costruzione di teorie, certamente articolate e spesso profonde, ma dove è assente la parte di sperimentazione e applicazione pratica, quindi l'aspetto di conferma e falsificazione sperimentale. Per dirla scherzosamente: i filosofi sanno essere abili pensatori, oltre che osservatori, ma non amano troppo "sporcarsi le mani", rimanendo a guardare il mondo dall'oblò.

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

Naturalmente, lo dico per non creare equivoci, sto semplificando all'estremo la discussione e usando i termini "religioso" e "filosofo" nella loro accezione più riduttiva e stereotipata. È chiaro che esistono visioni più ampie sia della ricerca filosofica sia della pratica religiosa, che attingono a modelli di indagine più articolati e complessi. Filosofi e religiosi di questa tempra, tuttavia, sono figure più rare, spesso controverse, che risiedono ai margini delle rispettive organizzazioni.

Quindi, proseguendo in questo mio ragionamento, dalla tradizione filosofica lo scienziato ha tratto il suo amore per il pensiero logico e razionale, cioè per il pensiero coerente, non contraddittorio, intelligibile e compatibile con l'osservazione, mentre dalla tradizione religiosa, paradossalmente, ha tratto la sua particolare professione di fede. Infatti, anche lo scienziato è indubbiamente un uomo di fede: crede fermamente nell'intelligibilità del mondo, nella possibilità di acquisire maggiori conoscenze sulla sua natura e sul suo

funzionamento, quindi nella possibilità di fornire risposte affidabili a domande sufficientemente ben poste.

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

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

La scienza esprime quindi, in linea di principio, una metodologia di indagine più completa di quella espressa dalla filosofia e dai sistemi religiosi. Infatti, invece di cercare di leggere e interpretare un semplice libro, che dovrebbe parlare della realtà, aspira a leggere e interpretare direttamente la realtà. Inoltre, invece di osservare il mondo attraverso il solo strumento della propria mente pensante, agisce e interagisce con esso a più livelli, in modo mirato, creando ad arte situazioni sperimentali (i famosi *test sperimentali*) con cui è in grado di formulare domande specifiche (operazionali) e ottenere risposte dettagliate.

D'altra parte, lo scienziato moderno del pianeta terra, all'inizio del terzo millennio, pur avendo saputo ampliare la sua metodologia di indagine, spingendosi oltre quella della filosofia e della religione, ha contemporaneamente, per ragioni storiche, ridotto

drasticamente i suoi orizzonti, limitando la sua analisi solo ad alcuni aspetti della realtà. Le ragioni storiche a cui mi riferisco sono ovviamente, in Occidente, quelle di un potere religioso che ha dettato per secoli quale dovesse essere la visione corretta sulla natura della realtà e della vita, imponendo la sua ortodossia dogmatica con ogni mezzo possibile. Basta pensare a figure come *Giordano Bruno* o *Galileo Galilei* per capire le difficoltà che certe coscienze in evoluzione hanno incontrato nell'esprimere la possibilità di un pensiero libero e non dogmatico. E ancora oggi bisogna prendere atto che ci sono numerosi paesi in cui l'unica forma di interrogazione della realtà può avvenire solo entro i limiti interpretativi stabiliti dalle caste religiose al potere.

Si capisce allora che, come reazione a un lungo periodo di oppressione, la scienza, nel suo percorso di crescita, ha cercato di prendere il più possibile le distanze da quelle questioni che da sempre preoccupano gli uomini di religione (oltre che, naturalmente, i filosofi), quasi si trattasse per essa di una questione di sopravvivenza. Di conseguenza, se da un lato lo scienziato moderno si sforza di superare la pigrizia di certe speculazioni filosofiche, spesso sterili, e di certe superstizioni religiose, figlie solo dell'ignoranza, dall'altro lato rinuncia a indagare la realtà nella sua interezza, cioè a porsi le domande più fondamentali, promuovendo così una forma di riduzionismo e di limitismo che, paradossalmente, finisce per sposare proprio quelle forme di pigrizia e di ignoranza che si proponeva di combattere.

In altre parole, se lo scienziato moderno, nella sua veste di ricercatore, può certamente essere visto come il simbolo di un lungo processo di maturazione, in cui l'uomo, forse per la prima volta su questo pianeta (in termini di movimento collettivo), raggiunge la possibilità di promuovere un'indagine veramente libera, espressione di un pensiero autonomo e ancorato alla realtà, questa sua "maturazione" sembra dover pagare il prezzo del sacrificio di quella parte della ricerca che è stata al centro dell'interrogazione dell'uomo fin dalla notte dei tempi.

Come esempio emblematico, posso citare le ricerche nel campo della moderna parapsicologia. Senza entrare nei dettagli, perché non è l'argomento di questo articolo, vorrei ricordare che nell'ultimo secolo i cosiddetti fenomeni paranormali (chiamati anche fenomeni anomali), come la chiaroveggenza, la telepatia, la precognizione e la psicocinesi, sono stati oggetto di esperimenti di laboratorio molto approfonditi e dettagliati da parte di numerosi ricercatori iconoclasti che hanno coraggiosamente sfidato il ridicolo e talvolta messo a repentaglio la propria credibilità e carriera scientifica [JAH *et al*, 1987], [RAD, 1997], [TAR, 2009], [KRI *et al*, 2010]. Ma nonostante i risultati di queste innumerevoli indagini sostengano la tesi della realtà di questi fenomeni (a prescindere dalla loro interpretazione), ancora oggi c'è un evidente ostracismo da parte della maggior parte degli uomini di scienza che rifiutano in blocco questi risultati, senza nemmeno entrare nel merito (salvo alcune eccezioni), nonostante si tratti di dati ottenuti in esperimenti di laboratorio perfettamente controllati, realizzati secondo i più rigorosi criteri dell'arte sperimentale.

Questa mancanza di scientificità da parte di quegli stessi scienziati che da secoli combattono l'oscurantismo religioso è un chiaro sintomo che la scienza è un'attività condotta da uomini e che questi uomini-scienziati sono soggetti alle stesse leggi psicologiche e sociologiche a cui è soggetta ogni altra coscienza in evoluzione su questo pianeta. Con questo voglio dire che nel suo movimento di disidentificazione dal pensiero mistico-religioso, la scienza, nel suo complesso, ha finito per identificarsi con una visione diametralmente opposta, che è quella del *materialismo metafisico*, o *fisicalismo*. Ma proprio perché diametralmente opposta, anch'essa rimane, paradossalmente, una visione essenzialmente dogmatica.

Ad alcuni lettori potrebbe venire in mente l'età adolescenziale, un passaggio tipico nel percorso di maturazione psicologica di un essere umano. Se nella fase infantile c'è una totale dipendenza dalla realtà genitoriale, in quella adolescenziale si cerca di acquisire maggiore autonomia, passando solitamente da una condizione di piena



identificazione nei modelli genitoriali a un'identificazione in modelli diametralmente opposti, rifiutando cioè in blocco tutti i contenuti dei primi. In questo modo, l'adolescente recide (anche se ancora solo in parte) il *cordone ombelicale psicologico* e sperimenta la propria capacità di esistere a prescindere dai riferimenti parentali. Solo in un secondo momento, una volta terminata questa prima fase di ribellione, cioè una volta superata la crisi d'identità a cui si riferisce, l'individuo può raggiungere la piena maturità psichica, reintegrando quei pezzi che nel processo di *disobbedienza adolescenziale* erano andati persi lungo il percorso. Per dirla con *Paul Watzlawick*, "essere maturi significa saper fare ciò che è giusto, anche se sono i genitori ad averlo vivamente consigliato".

Questa analogia con la psicologia evolutiva [GIA, 2004] mi sembra molto calzante per descrivere la condizione attuale della scienza, nel nostro periodo storico. Possiamo dire, infatti, che quello della religione è stato il modello parentale di partenza, da cui ha avuto origine l'impulso della ricerca, cioè il tentativo di dare risposte alle domande fondamentali della vita. È difficile stabilire se nell'antichità, forse nella preistoria, siano esistiti su questo pianeta movimenti religiosi che fossero espressione di un vero e proprio *genitore normativo positivo* – per usare un'espressione tipica dell'analisi transazionale di *Eric Berne* [STE *et al*, 1987] – capace cioè di guidare costruttivamente l'evoluzione e di sostenere la piena maturazione degli individui. È certo, però, che la maggior parte dei sistemi religiosi attuali ha perso questo ruolo di guida, trasformando l'autorevolezza di un tempo in una forma di autorità cieca e ottusa. In altre parole, l'ipotetico genitore normativo positivo, in grado di offrire una direzione e illuminare il cammino, si è trasformato nel tempo in un *genitore normativo negativo*, favorendo così sia gli estremi della sottomissione che della ribellione.

Fortunatamente, la piena sottomissione al potere religioso è storia antica nei Paesi di costituzione moderna, che vedono la laicità come uno dei principi fondamentali dello Stato. D'altra parte, dobbiamo notare che la fase adolescenziale di ribellione dell'attuale

establishment scientifico non sembra essere ancora terminata. Infatti, la scienza sente ancora di poter sopravvivere solo al prezzo di distinguersi in tutto e per tutto dal suo genitore normativo negativo, facendo una chiara scelta di campo. Così facendo, però, assume a sua volta una veste normativa negativa, decretando dall'alto del suo piedistallo, spesso su basi puramente arbitrarie, quali conoscenze sono tali, cioè scientifiche, e quali sono semplicemente pseudoscientifiche, e in questo senso inaffidabili.

Ma come dice il proverbio, buttando via l'acqua sporca dobbiamo stare attenti a non buttare via anche il bebè. Il bebè è quel nucleo luminoso che possiamo supporre sia all'origine dei primi movimenti religiosi, che hanno dato corpo a quelle domande che l'uomo rivolgeva al cielo, alla ricerca del senso della sua esistenza e di quella strana percezione (a volte consapevole) che aveva di sé. In altre parole, per uscire dalla sua crisi di identità adolescenziale, tuttora in corso, la scienza ha interesse a guardare indietro e a recuperare il seme di quelle domande originarie, senza le quali la montagna scientifica rischia di partorire un topolino. In realtà, anche la filosofia ha interesse a fare lo stesso. Infatti, sorprendentemente, anche la riflessione filosofica moderna si è allontanata notevolmente dalle questioni metafisiche che la caratterizzavano inizialmente, finendo anch'essa per occuparsi di questioni di portata sempre meno universale.

Bene, ma qual è il passo successivo? Ovvero, nel suo percorso di crescita ed emancipazione, quale identità potrà assumere l'organismo-scienza quando avrà superato il suo conflitto adolescenziale? La risposta è contenuta nella già citata massima di Watzlawick: una scienza pienamente adulta è tale quando è in grado di aprirsi a un'indagine a trecentosessanta gradi, senza pregiudizi di sorta, riconoscendo che la scientificità non ha nulla a che fare con le scelte di campo, cioè con il campo di indagine, ma con il modo in cui tale indagine viene condotta. Solo allora potrà iniziare a dedicarsi non solo all'*atomo di materia-energia*, ma anche e soprattutto all'*atomo di coscienza*, aprendosi a metodologie sperimentali finora impensabili.

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

Il lettore colto potrebbe obiettare che ci sono campi di indagine che già lo fanno, come quello della *psicologia*, da sempre interessata, appunto, alla dimensione interiore dell'uomo. È un'ottima osservazione. In effetti, la psicologia, se considerata nella sua accezione più nobile, può certamente aspirare ad abbracciare pienamente il campo di indagine che sta alla base della *ricerca interiore*. Etimologicamente parlando, il termine "psicologia" deriva dal greco *psyché*, traducibile con *anima*, o *spirito*, e *logos*, che significa *studio*, o *ricerca*. La psicologia, quindi, è (o meglio, potrebbe essere) la scienza dell'anima, dello spirito, della mente, della coscienza, e in questo senso la sua logica, il suo campo di indagine, sarebbe molto simile a quello dell'autoricerca.

A questo proposito è interessante notare che, probabilmente non a caso, ci sono molti scienziati che ancora oggi non considerano la psicologia un campo di studio propriamente scientifico [KHU, 1962], [POP, 1963]. Dico questo per sottolineare quale sia la portata

del pregiudizio che circonda qualsiasi forma di indagine che veda l'uomo al centro, come evidentemente è il caso della psicologia, che non ha nulla da invidiare ad altre discipline scientifiche, per quanto riguarda la scientificità dei metodi che abitualmente impiega.

Apro una brevissima parentesi per spiegare quali sono le basi di una seria attività scientifica. Le ho già evocate in precedenza: lo scienziato è un ricercatore che nel suo lavoro di indagine utilizza un duplice strumento: quello logico-razionale e quello sperimentale. E lo fa con l'obiettivo di comprendere l'oggetto del suo studio, cioè di risolvere il problema di una lacuna conoscitiva sulla possibilità di spiegare il comportamento e la natura di una certa porzione di realtà. A tal fine, egli fa largo uso dell'osservazione, della sua capacità di definire con chiarezza i dati del problema, di formulare ipotesi appropriate e di elaborare strategie sperimentali per verificare tali ipotesi, raccogliendo dati empirici di qualità che andranno così a confermare o falsificare quelle ipotesi. In questo modo, in un dialogo incessante tra spiegazione e osservazione (intesa anche nel senso di sperimentazione), si costruiscono teorie sempre più strutturate e articolate, capaci nel tempo di evolvere e aumentare il loro potere esplicativo e predittivo.

Naturalmente, non basterebbe un libro per spiegare in modo esaustivo le diverse articolazioni del metodo scientifico [POP, 1963], [NEW, 1997], [SAS, 2010], che in definitiva esprime un approccio molto naturale alla conoscenza, sempre parsimonioso nella costruzione delle sue spiegazioni e sempre desideroso di passarle al setaccio della realtà. Quello che vorrei osservare qui è che la psicologia, checché se ne dica, aderisce pienamente a questi criteri, esprimendo una chiara dimensione empirica, cioè la capacità di formulare chiaramente i problemi, sviluppare protocolli sperimentali ed elaborare teorie che poi è in grado di confrontare con i dati dell'esperienza, sviluppare modelli semplificativi e sintetici della dimensione interiore dell'uomo, delle sue personalità e subpersonalità, con i quali cerca poi di cogliere l'essenza del comportamento umano, dei suoi stati interiori e del modo in cui

questi vengono percepiti e vissuti, sia soggettivamente che intersoggettivamente, in modo più o meno lucido o consapevole.

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

Tra l'altro, questo problema di riconoscimento ha portato nel tempo molti ricercatori della psiche ad adattare i propri metodi a quelli delle cosiddette scienze dure, come la fisica, la chimica e la biologia, considerate come modelli di indagine perfetti da imitare. Di conseguenza, anche nell'ambito della psicologia, l'essere umano è stato spesso fatto a pezzi, separando variabili che per loro natura forse non potevano essere separate. La psicologia, da scienza della mente, si è così trasformata in una mera scienza del comportamento, dei meccanismi di azione-reazione, stimolo-risposta, riducendo l'essere umano a una semplice macchina, certamente complessa, ma comunque meccanica, quindi riducibile a un sistema di comportamenti esterni da provocare e osservare. Il *comportamentismo* ha così potuto aspirare al tanto agognato riconoscimento scientifico, ma al prezzo di snaturare (o comunque ridurre fortemente) l'oggetto del suo studio, cioè al prezzo di spogliare paradossalmente l'individuo della sua anima, della sua interiorità, della sua integrità. In altre parole, per rendere apparentemente più scientifica la psicologia, si è uccisa la psicologia! Operazione riuscita, paziente morto, come dice il famoso detto.

Ovviamente, ancora una volta, sto semplificando la discussione all'estremo. Quello che vorrei sottolineare è che esistono essenzialmente due visioni della psicologia. Una è tipicamente *materialista* e *riduzionista* e cerca di equiparare l'uomo a una mera macchina, le cui parti possono essere studiate separatamente, mediante opportuni esperimenti di laboratorio, controllando le variabili una per una, e considerando invece la mente soggettiva e la coscienza un mero epifenomeno, cioè qualcosa di interesse secondario, di cui la scienza non ha bisogno di occuparsi. In questo approccio, la psiche viene totalmente assimilata all'attività neurologica del cervello fisico e la psicologia diventa una sottobranchia della neurologia, della medicina, della biologia e della psichiatria, che vedono, ad esempio, nel trattamento farmacologico la via maestra per la cura dei disturbi mentali, espressione di un malfunzionamento del sistema nervoso centrale.

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

Naturalmente non è mia intenzione parlare qui di psicologia. Non sono uno psicologo, anche se mi sono certamente interessato, come ogni serio ricercatore di sé, ai rudimenti delle teorie psicologiche, che naturalmente sono molto articolate e possiedono molteplici orientamenti che vanno ben oltre la mia ultra schematica (e del tutto incompleta) classificazione in correnti comportamentiste

e cognitiviste (o paracognitiviste). Ciò che mi premeva sottolineare in questa sede è che la psicologia è certamente un ottimo punto di partenza per promuovere un'indagine finalizzata alla ricerca di sé, poiché al suo interno sono stati sviluppati alcuni linguaggi molto utili e modelli articolati, attraverso i quali è certamente possibile avviare un dialogo con il proprio universo interiore, che è di natura essenzialmente psichica, cioè emotiva e mentale.

Inoltre, non c'è ombra di dubbio, come già ribadito, che la psicologia sia un campo di ricerca attendibile perché fa ampio uso del metodo scientifico<sup>1</sup>. Nonostante ciò, ancora oggi viene guardata con diffidenza dalla maggior parte degli scienziati mainstream. E se questo è lo sguardo che di solito viene rivolto alla psicologia, che comunque ha il suo posto nelle università del mondo, immaginiamo quale possa essere il grado di accettazione, o semplicemente di comprensione, da parte di questi stessi scienziati della più ampia ricerca interiore, che integra nel suo approccio anche la cosiddetta dimensione spirituale, e che per il momento non ha un vero e proprio riconoscimento nel mondo accademico (al di là dello studio delle religioni).

La conferma più eclatante di quanto sto affermando è l'osservazione che la maggior parte degli scienziati su questo pianeta di solito non lavora in alcun modo su di sé. Quando ero attivo in ambito accademico, come fisico teorico, ho avuto modo di osservare ricercatori con intelletti sopraffini, capaci di produrre astrazioni e ragionamenti di notevole complessità e creatività, ma allo stesso tempo totalmente ciechi nell'osservare l'incoerenza e l'inconsistenza

---

<sup>1</sup> È importante capire che in psicologia, come in qualsiasi altra disciplina scientifica, esiste anche la possibilità di fare speculazioni, cioè congetture sulla base di ipotesi che devono essere verificate. L'importante, quando si fanno speculazioni, è distinguerle da contenuti che invece sono già stati confermati sperimentalmente. Le spiegazioni evolvono e le speculazioni di un tempo (non tutte, certo) diventano le teorie concorrenti di oggi. Questo per dire che, essendo la psiche umana e le interazioni tra le persone una realtà molto complessa, non ci si può aspettare che la psicologia abbia la stessa capacità predittiva, ad esempio, della fisica, ma ciò nulla toglie alla sua scientificità in senso lato.

di molti loro comportamenti, o la difficoltà di comunicare in modo costruttivo con i propri simili, o semplicemente di entrare in contatto con la propria dimensione emotiva, in modo consapevole, disidentificandosi da certe idiosincrasie infantili, o da certi meccanismi di autocorruzione.

A volte nei miei corsi propongo la seguente immagine simbolica: un ricercatore, ad esempio un fisico, è nel suo laboratorio, molto concentrato su un particolare esperimento. Supponiamo che stia studiando la carica elettrica degli elettroni. Per farlo mette in atto procedure molto sofisticate, che esegue con cura, sempre attento a non commettere errori di valutazione o a non giungere a conclusioni troppo affrettate. Dopo aver fatto tutte le verifiche e le controverifiche del caso, dopo aver ripetuto l'esperimento più volte, prende atto del fatto che gli elettroni possiedono una carica elettrica negativa, opposta a quella dei protoni. Non si oppone a questo fatto, lo accetta di buon grado, perché questo è il dato di fatto della realtà e non avrebbe senso per lui negarlo. In parole povere, non gli passerebbe nemmeno per l'anticamera del cervello di inveire contro un elettrone, pretendendo che la sua carica sia positiva, anziché negativa. Sarebbe assurdo per lui anche solo pensarlo.

Poi, però, quello stesso scienziato, quando torna a casa la sera, magari aggredisce la moglie verbalmente, o le mette il broncio, perché non ha preparato una cena fumante come si aspettava. E lo fa senza essersi preso la briga di osservare, oggettivamente, le ragioni di questo stato di cose. Ad esempio, potrebbe essere tornato a casa con due ore di ritardo, senza nemmeno avvisare. E in ogni caso, a prescindere dalle ragioni più o meno condivisibili che avrebbero indotto la moglie a non accoglierlo con una tavola imbandita, resta il fatto che mentre lo scienziato riconosce il diritto di un elettrone di essere ciò che è, di manifestare la sua natura a prescindere dalle sue aspettative, alla sua compagna di vita non viene concesso lo stesso privilegio. Se nell'osservare l'elettrone è attento a non commettere errori di interpretazione e giungere a conclusioni affrettate, nei confronti della sua consorte fa esattamente il contrario, arrabbiandosi con lei per non



aver sposato la sua personale teoria di come una moglie dovrebbe comportarsi nei confronti di un marito (naturalmente, la stessa storiella vale anche per una moglie scienziata e un marito casalingo).

Con questa piccola caricatura, voglio solo sottolineare il fatto che nella ricerca scientifica c'è ancora una lacuna fondamentale: *la ricerca non si è ancora trasformata in autoricerca!* [SAS, 2010]. Gli scienziati hanno sì imparato a mostrare una notevole dose di obiettività nel considerare le leggi del mondo “là fuori”, ma la maggior parte di loro non ha idea di come funzionino le leggi del mondo “qui dentro”, cioè le leggi che governano la loro interiorità e che, di conseguenza, danno forma a molti dei loro comportamenti esteriori, che spesso sono tutt'altro che armonici e razionali, per esempio nel campo delle relazioni umane.

Detto questo, e prima di passare a discutere un po' più specificamente (anche se brevemente) quali sono i tipici strumenti di indagine a disposizione di un moderno autoricercatore, vorrei concludere questa parentesi sulla natura scientifica dello studio di sé, e più in particolare sulle difficoltà che l'autoricerca incontra nell'essere considerata un'autentica (cioè scientifica) forma di indagine, accennando a due delle principali critiche che di solito le vengono mosse.

La prima è l'impossibilità, nello studio in terza persona di esseri umani, ad esempio in uno specifico ambiente di laboratorio (ma non solo), di non influenzare indebitamente il loro comportamento e le loro percezioni. Lo scienziato, cioè, interagendo con l'oggetto del suo studio (cioè con un altro soggetto umano), rischia di alterare in modo inappropriato il suo modo di agire e di sperimentare la realtà. Questa critica aveva forse una sua ragione d'essere un tempo, quando non si conoscevano ancora le leggi che regolano le interazioni dei sistemi, soprattutto nel dominio microscopico. Infatti, se è vero che lo studio dei sistemi cognitivi include inevitabilmente un elemento di forte *contestualità*, cioè di dipendenza del risultato dal contesto sperimentale, è anche vero che la stessa situazione si presenta, *mutatis*

*mutandis*, nei sistemi fisici, soprattutto quelli di natura microscopica.

Questo effetto, talvolta indicato come *effetto osservatore* [SAS, 2011], non è però da considerarsi come un limite nello studio di qualsiasi sistema appartenente alla nostra realtà, ma piuttosto come una delle caratteristiche fondanti di ogni indagine, di cui bisogna semplicemente tenere conto: la realtà che osserviamo è sempre il risultato di un incontro tra ciò che è – e quindi esiste a prescindere dalla nostra osservazione – e ciò che si crea come conseguenza del processo osservativo in quanto tale [AER, 1998]. È noto, infatti, che non possiamo vedere o toccare direttamente le cose che osserviamo, ma semplicemente interagire con esse attraverso processi la cui natura (a seconda del tipo di osservazione) può essere più o meno invasiva, quindi in grado di produrre variazioni, anche grandi, sull'entità osservata. Il fatto di non poter osservare direttamente le cose in sé, senza alterarle (quantomeno rimanendo sullo stesso “piano” di osservazione dell'entità osservata), è quindi un aspetto che non è specifico della ricerca interiore, poiché abbraccia l'intero campo dell'indagine umana, compresa la fisica.

Questo mi porta al secondo elemento di critica, legato proprio all'impossibilità di avere accesso diretto all'oggetto della propria indagine: la *coscienza* in quanto tale e i suoi diversi stati. Questo accesso diretto è problematico perché l'unico essere-coscienza a cui il ricercatore ha realmente accesso è il proprio. Pertanto, se vuole andare in profondità nella comprensione del suo oggetto di studio, dovrà passare dall'indagine in terza persona (sugli altri) all'indagine in prima persona (su di sé), cioè dall'osservazione e sperimentazione in terza persona all'auto-osservazione e auto-sperimentazione. Questo è l'unico modo per accedere al fenomeno della vita direttamente, dall'interno, piuttosto che attraverso l'osservazione dei suoi effetti esteriori.

Questo cambio di prospettiva, che poi non è altro che la naturale evoluzione del metodo scientifico verso una forma di indagine più ampia, in cui lo scienziato diventa a sua volta anche oggetto (e non

più solo soggetto) del proprio studio, è ancora oggi ostacolato da buona parte degli uomini di scienza, che diffidano di ogni forma di conoscenza soggettiva, anziché vedere nella soggettività non solo, certamente, una fonte di possibili errori di interpretazione e di valutazione, ma anche e soprattutto una risorsa difficilmente sostituibile che costituisce una via principe (o principessa) per la conoscenza e lo sviluppo di sé.

Naturalmente, la soggettività non deve necessariamente fare rima con l'arbitrarietà. Tutte le osservazioni e le sperimentazioni sono comunque, per forza di cose, soggettive. L'importante è che questa soggettività possa essere condivisa, cioè trasformata in oggettività attraverso un processo intersoggettivo di costruzione di un possibile consenso. In altre parole, si tratta di intendere l'oggettivo semplicemente come l'insieme di quelle esperienze private condivise e riconosciute consensualmente come sufficientemente simili tra loro.

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

Queste considerazioni mi portano all'ultima parte di questa mia esposizione, in cui desidero discutere un po' più specificamente quali sono gli strumenti tipici a disposizione di un autoricercatore. È chiaro che, poiché svolge un duplice ruolo, sia come ricercatore sia come oggetto della propria indagine, dovrà prestare particolare attenzione alla qualità e all'affidabilità dei suoi strumenti di studio. Infatti, come sottolineato in precedenza, ciò che percepiamo non sono solo le cose in sé, ma l'incontro tra queste e lo strumento di osservazione-sperimentazione. Ciò significa che, a seconda delle caratteristiche di quest'ultimo, il risultato del processo percettivo può cambiare notevolmente.

Esistono vari modi per descrivere questo fatto, che è importante comprendere appieno se si vuole affrontare il mondo della ricerca di sé in modo serio e disincantato. Prendiamo l'esempio del nostro corpo fisico, che chiunque è in grado di percepire abbastanza chiaramente, e consideriamo più in particolare l'organo della vista, cioè il sistema occhio-cervello. È noto che questo sistema è in grado di rilevare e decodificare le informazioni di natura elettromagnetica provenienti dal mondo fisico esterno. Semplificando il discorso, l'occhio è lo strumento di rilevazione, mentre il cervello è lo strumento di elaborazione dei dati provenienti dall'occhio, sotto forma di impulsi nervosi, affinché questi possano generare immagini che abbiano un senso per la coscienza.

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

A questo proposito, e a titolo esemplificativo, basti pensare ai progressi che l'astronomia osservativa ha compiuto quando ha iniziato a scrutare il cielo non più solo attraverso i tradizionali telescopi ottici, che permettono di rilevare lo spettro visibile, ma anche esaminando, attraverso appositi strumenti, le *onde radio*, che hanno permesso di individuare, ad esempio, le *nubi molecolari* e la *polvere interstellare*; o le *onde millimetriche*, che hanno permesso di scoprire la *radiazione cosmica di fondo*; o ancora le *radiazioni infrarosse*, che hanno permesso di individuare le stelle più fredde, e le *radiazioni ultraviolette*, che hanno messo in luce i corpi più caldi; senza dimenticare l'*astronomia X e gamma*, che hanno evidenziato l'attività di *pulsar*, *buchi neri* e altre fonti di energia ancora oggi misteriose.

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

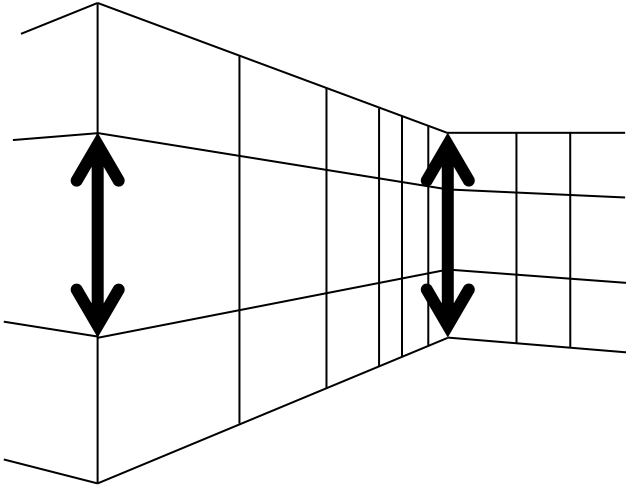
Ma continuando ad analizzare l'esempio del sistema occhio-cervello, se è vero che l'occhio produce una sua specifica limitazione (filtraggio) del campo delle possibilità accessibili a causa delle sue caratteristiche intrinseche, è altrettanto vero che una seconda forma di limitazione viene operata quando lo spettro visibile percepito viene ulteriormente elaborato, cioè decifrato, dal cervello fisico. Infatti, una cosa è la ricezione dei dati grezzi e un'altra è l'interpretazione di questi stessi dati, attraverso la quale la coscienza cerca di attribuire loro un significato.

Qui, come possiamo immaginare, il processo di filtraggio avviene come conseguenza di un possibile pregiudizio della coscienza sulla natura della realtà osservata. Cioè, la coscienza, nel suo sperimentare la realtà, se ne forma un'opinione, sulla quale elabora poi le sue strategie di sopravvivenza e, più in generale, di vita. La tendenza è quindi quella di conformare, nel tempo, ogni dato in arrivo con il contenuto di questa sua opinione, con la conseguenza che ogni impressione in grado di minacciare la sua validità rischia di essere semplicemente filtrata (cioè eliminata).

Considerando che stiamo parlando dell'organo della vista, possiamo citare l'esempio emblematico delle *illusioni ottiche*, attraverso le quali il nostro cervello tenta di interpretare dati potenzialmente ambigui ricreando *ad hoc* immagini inesistenti, che pur risolvendo l'ambiguità cancellano al contempo l'oggettività dell'informazione in entrata (vedi l'esempio della Figura 3).

Quanto appena espresso può essere facilmente riassunto in una famosa massima attribuita a *Marc Twain*: se abbiamo solo un martello, prima o poi tutto inizierà ad assomigliare a un chiodo! Il

ricercatore di sé, consapevole di questo fatto innegabile (di questa *legge dello strumento*), cercherà non solo di usare quel martello nel modo più creativo possibile, ma anche di procurarsi nuovi strumenti che gli permettano di attuare nuove strategie, e anche, soprattutto, di scoprire nuove dimensioni (livelli, piani, settori, spazi, ecc.) del reale, di cui non poteva sospettare in alcun modo l'esistenza.



**Figura 3** Il sistema occhio-cervello crea un'immagine dove la freccia di sinistra appare notevolmente più corta rispetto alla freccia di destra, sebbene, di fatto, le due frecce siano perfettamente identiche. Questo al fine di conferire coerenza, e quindi significato, alla percezione complessiva delle due frecce in relazione al contesto in cui vengono percepite, tenendo conto della conoscenza a priori che il soggetto ha sviluppato, nel corso della sua evoluzione (in questo caso biologica), circa la natura (geometrica) del suo ambiente fisico ordinario.

Ma come ridurre l'*effetto imbuto* prodotto dai nostri filtri cognitivo-percettivi? Come riusciamo a espandere la nostra prospettiva sulla realtà e a limitare quell'*insidioso restringimento coscienziale* che ci impedisce di scoprire l'immensità della realtà multidimensionale in cui ci troviamo immersi? E soprattutto, è davvero possibile farlo? Quella dell'autoricerca (ricerca di sé) non è forse una delle tante illusioni dell'essere umano, anzi, la principessa delle illusioni, dal momento che

proprio nel tentativo di penetrare il cosiddetto *velo di Maya*, non faremmo altro che creare quel velo? In breve, quali garanzie avremmo che non si tratti semplicemente di un sogno infantile che non ha riscontro nella realtà?

A dire il vero, in questo campo non è possibile offrire garanzie. Pretendere di offrirne sarebbe, in fondo, solo un modo per introdurre nuovi elementi dogmatici all'interno di un percorso che, per definizione, vuole solo promuovere lo sviluppo del discernimento e della conoscenza attraverso la sperimentazione personale. D'altra parte, resta vero che, come in ogni altro campo di studio e di ricerca, ci sono persone più avanzate di altre, che portano avanti questo tipo di ricerca da più tempo. Queste persone possono essere considerate, in senso relativo, dei punti di riferimento per iniziare la propria indagine.

Storicamente, queste coscienze evolutivamente più avanzate sono state chiamate *maestri* (o *maestre*), un termine che nel campo della ricerca interiore si presta però a numerosi fraintendimenti. Infatti, il termine "maestro" è stato spesso associato a individui che, invece di promuovere una maggiore autonomia e indipendenza nei soggetti a cui si rivolgevano, favorivano una condizione di crescente dipendenza. Naturalmente, in questo caso si tratta di *falsi maestri*, o falsi insegnanti. Non dimentichiamo, però, che tali individui abbondano non solo negli ambiti della ricerca spirituale, ma anche in quelli della ricerca accademica convenzionale, nelle scuole e, in generale, nelle tante strutture gerarchiche del mondo del lavoro (per non parlare dei tanti rapporti patologici tra genitori e figli).

Questo per dire che il rischio di imbattersi in modelli negativi è sempre presente e, come in ogni altra attività umana, il novello autoricercatore dovrà necessariamente correre qualche rischio. Ma se la sua sete di conoscenza è sincera, col tempo imparerà a fare la differenza tra veri e falsi maestri, cioè tra chi offre un insegnamento di qualità, orientato all'evoluzione umana, e chi invece lo scimmietta, mosso solo da un infantile bisogno di attenzione e riconoscimento.

Detto questo, posso affermare con sicurezza che esistono individui su questo pianeta che offrono, direttamente o attraverso i testi che

scrivono, o hanno scritto, informazioni di valore evolutivo, che almeno in parte hanno potuto corroborare a livello personale, attraverso un percorso non solo di studio e di ricerca, ma anche e soprattutto di auto-studio e di autoricerca, quindi di autosperimentazione e autosviluppo, mettendo a punto e perfezionando strumenti efficaci nel facilitare l'emergere di una maggiore *intelligenza evolutiva*.

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

Tra questi insegnamenti, quello della ricerca di una visione *etica* dell'esistenza è ovviamente centrale. È senza dubbio il punto di partenza di ogni seria ricerca spirituale. Per etica intendo qui l'adozione (o il tentativo di adozione) da parte della coscienza di comportamenti in grado di facilitarne l'evoluzione. Ma non solo, per etica intendo anche la ricerca di un senso profondo dell'esistenza, al di là di una visione epidermica del mondo, per rendere manifesto e rafforzare quel legame che gli esseri umani hanno con il cosmo che li contiene.

Naturalmente, come per ogni altra cosa, all'inizio il nuovo ricercatore autonomo adotterà certi codici etici come semplice *atto di fede*, o meglio, per dirla in termini più scientifici, come semplice *ipotesi di lavoro*, sulla base ad esempio di un'intuizione, o di un sentire non meglio discernibile. In seguito, però, nella misura in cui avanza nel suo percorso di conoscenza, tali ipotesi diventeranno



sempre più dei fatti, cioè delle evidenze empiriche, delle verità deducibili in modo diretto da una visione più ampia della realtà. L'etica si trasforma allora in *cosmoetica*, cioè in una forma di conoscenza in cui la riflessione sulle grandi questioni dell'uomo avviene in un quadro di riferimento allargato, non più limitato alla sola realtà fisica ordinaria e contingente [VIE, 1999].

Questo quadro di riferimento ampliato viene definito da alcuni autoricercatori come *paradigma coscienziale* [MUS, 1998], [PIT, 1998], [VIE, 2002], [SAS, 2006]. Di cosa si tratta esattamente? Ebbene, il paradigma coscienziale è un quadro teorico in cui l'essere umano viene descritto come un principio intelligente di natura *multidimensionale*, nel senso anche di *multimateriale*, capace di manifestarsi non solo nella cosiddetta dimensione fisica, attraverso il veicolo biologico, ma anche su altri piani di esistenza, di natura più sottile, detti *extrafisici*. In altre parole, all'interno del paradigma coscienziale, la coscienza umana viene descritta come un'entità capace di abbracciare dimensioni esistenziali molto più ampie, in quanto dotata di un intero *multiveicolo di manifestazione* di cui il corpo fisico è solo la punta di un immenso iceberg. Non c'è quindi alcuna perdita di *continuità di coscienza* al momento della morte fisica, e quella che abitualmente chiamiamo realtà (fisica) non sarebbe altro che un piccolo teatro in cui si svolge una specifica rappresentazione, quella della *vita intrafisica* per l'appunto. Ma esisterebbero numerosi altri teatri, e rappresentazioni, in cui operiamo a nostra insaputa da molto più tempo, che è necessario comprendere al fine di conferire maggiore significato al nostro passaggio su questo pianeta.

Rispetto al paradigma scientifico dominante, il paradigma coscienziale è senza dubbio un quadro teorico più ampio e per certi versi più all'avanguardia, se non altro dal punto di vista di alcuni ricercatori e autoricercatori. Tuttavia, è anche uno dei modelli più antichi della realtà, poiché ad esempio già ampiamente descritto nella visione metafisica dello *Yoga*. Pertanto, l'aspetto propriamente moderno del paradigma non sta tanto nei suoi contenuti, quanto nel modo in cui ci si vuole rapportare a tali contenuti: non come se si

trattasse di un sapere dogmatico e infallibile, che non sarebbe possibile confutare, ma esattamente come si fa con una teoria scientifica che è possibile confermare o falsificare, sulla base di un percorso di sperimentazione personale.

Per farlo, è ovviamente necessario essere disposti a investire in un percorso di sviluppo personale. Ma questo non deve sorprendere. Per fare un parallelo, immaginate di voler comprendere appieno il contenuto dell'*equazione di Schrödinger* della meccanica quantistica. Per farlo, dovrete prima acquisire solide basi di fisica classica, poi padroneggiare l'analisi matematica, la teoria delle equazioni differenziali, la teoria degli spazi vettoriali e l'analisi funzionale, quindi la teoria degli spazi di Hilbert di dimensione infinita. Solo allora avrete a disposizione il linguaggio appropriato per cercare di comprendere gli assiomi di base della fisica quantistica, quindi il contenuto della sua equazione dinamica fondamentale, formulata dal fisico austriaco *Erwin Schrödinger* nel 1926. Non sto dicendo che allora sarete in grado di capire davvero la fisica quantistica, ma che, più semplicemente, sarete in grado di entrare nell'argomento, con una certa autonomia di pensiero. Ora, se non avete alcuna dimestichezza con la fisica e la matematica, questo vi richiederà molti anni di studio intenso, per un totale di molte ore al giorno.

Naturalmente, un modo per evitarlo è semplicemente quello di rivolgersi a un fisico teorico professionista e chiedergli di spiegarvi in dettaglio il contenuto dell'*equazione di Schrödinger*. Egli sarà certamente in grado di offrirvi alcune informazioni su questa importante conquista della fisica, ma se è onesto vi dirà anche che dovrete semplicemente accettare alcune delle sue sconcertanti affermazioni sulla base di un semplice atto di fede, dal momento che non gli sarà possibile approfondire con voi il sofisticato linguaggio fisico-matematico dell'equazione e le sue implicazioni sperimentali, senza le quali non sarebbe possibile dare un reale fondamento alla sua argomentazione.

Quante volte avete sentito dire da maestri (o da pseudo-maestri) che il nostro linguaggio ordinario non è sufficiente a descrivere

compiutamente certe esperienze, associate a stati di coscienza non ordinari e più dilatati, e che quindi, per comprenderle, l'unico modo è fare in modo di farne esperienza diretta? La situazione, in fondo, non è molto diversa da quella della comprensione dell'equazione di Schrödinger: anche in questo caso, infatti, è necessario un serio investimento personale, nel corso di numerosi anni, per acquisire risorse sufficienti e poter sbloccare quelle possibilità evolutive che ci permetteranno di... toccare direttamente con mano!

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

Per fare un esempio, la discriminazione tra i generi sessuali, assai marcata in alcune culture, è sicuramente segno di una grave mancanza di riflessione etica, o meglio cosmoetica, in quanto deriva non solo da una ingiustificata sottovalutazione di un genere rispetto all'altro, ma anche, ad esempio, dalla mancata constatazione che l'abito somatico è, appunto, un mero indumento, che la coscienza indossa nel corso della sua vita intrafisica, e che quindi non caratterizza in alcun modo la sua primaria identità multidimensionale (che trascende quella di sesso biologico). Insomma, non è possibile pensare di intraprendere un autentico percorso di autoricerca (ricerca di sé) se non si comincia a liberarsi dell'immensa zavorra dei nostri pregiudizi storico-culturali, che abbiamo ereditato in parte a causa della nostra (cattiva) educazione, e che in parte abbiamo prodotto come residuo del nostro processo evolutivo.

Detto questo, e dato per scontato che l'autoricercatore si sia impegnato solennemente con se stesso a cercare in tutti i modi di non cadere vittima di facili pregiudizi e dogmatismi, veniamo agli aspetti più tecnici del lavoro di autoricerca e autosviluppo, sui quali mi accingo a concludere questa mia riflessione. Come già sottolineato, l'autoricercatore rivolge il suo sguardo principalmente verso l'interno e, in questo suo movimento centripeto, ciò che cercherà inizialmente di capire sarà la natura e l'affidabilità degli strumenti a sua disposizione per accedere alla realtà, sia essa interiore o esteriore. In altre parole, l'autoricercatore inizierà a rendersi conto che tutto ciò che conosce intimamente (e non per semplice sentito dire) sul mondo è tale perché ne ha fatto esperienza, ma che la natura delle informazioni a cui ha avuto accesso attraverso queste esperienze dipende a sua volta dalle caratteristiche degli strumenti cognitivo-percettivi che ha utilizzato per interagire con il reale.

La situazione è analoga a quella precedentemente evocata dell'astronomo che si interroga sulla vera natura del cosmo, consapevole che i suoi strumenti ottici gli offriranno solo una finestra di esplorazione molto limitata su di esso. Questa consapevolezza lo spingerà a diventare astrofisico, quindi a studiare a fondo, in laboratorio, la natura della radiazione elettromagnetica, o di qualsiasi altra radiazione che i corpi fisici sono in grado di emettere. Imparerà così ad ampliare e perfezionare la capacità dei suoi strumenti di osservazione, allargando la sua finestra di accesso alla realtà, che diventerà ancora più vasta e misteriosa, ma allo stesso tempo anche più logica e intelligibile, favorendo così la sua comprensione.

Nel caso dell'autoricercatore, il processo è abbastanza simile, con la differenza che questa volta gli strumenti di cui cercherà di aumentare la portata e la risoluzione sono quelli del proprio *olosoma* [VIE, 1999, 2002], cioè del proprio multiveicolo di manifestazione, che non si riduce al solo strumento dell'organismo biologico e del suo sistema nervoso centrale. Per riuscirci, l'autoricercatore dovrà sottoporsi a un vero e proprio processo trasformativo, applicando a questo scopo

specifiche metodologie interiori. Di solito, e per aumentarne l'efficienza e l'efficacia, questo suo lavoro trasformativo sarà idealmente promosso (anche se solo inizialmente) all'interno di luoghi di pratica specificamente dedicati allo scopo. Si tratta di luoghi che in passato hanno ricevuto nomi diversi, ma che oggi possiamo semplicemente chiamare *laboratori coscienziali* [VIE, 2003].

Come è noto, il termine latino *laboratorium* indica "ciò che può essere lavorato". Un laboratorio è quindi un luogo speciale attrezzato per facilitare alcune operazioni di trasformazione. Un esempio tipico sono gli antichi laboratori alchemici, o i più moderni laboratori di chimica e fisica. Allo stesso modo, un laboratorio coscienziale è un luogo ottimizzato per massimizzare i profitti di un lavoro di ricerca e trasformazione interiore (autoricerca). Ora, se i laboratori ordinari sono dotati di strumenti tecnologici, i laboratori coscienziali, invece, sono dotati di *paratecnologie*, cioè di tecnologie interiori. Queste consistono sia nelle varie metodologie che la coscienza impiega nel suo lavoro di autoricerca e autosviluppo, sia nella possibilità di creare e mantenere *in situ* un adeguato campo energetico debitamente informato, capace di potenziare gli effetti del lavoro svolto.

Il lavoro di autoricerca e autosviluppo (ricerca e sviluppo di sé), promosso consapevolmente dalla coscienza in evoluzione, può essere didatticamente suddiviso in due aspetti. Il primo aspetto è quello della *scoperta*, attraverso la quale la coscienza, nel corso del tempo, entra maggiormente in contatto con il proprio *potenziale*, con i propri *attributi* specifici, soprattutto con i *tratti forti e deboli*; in altre parole, con l'interezza della propria dotazione olosomatica. Questo significa anche, tra l'altro, riconoscere con maggiore obiettività e onestà intellettuale il proprio livello evolutivo e la natura delle sfide da affrontare.

Allo stesso tempo, e nella misura in cui la coscienza autoricercatrice impara a scoprire porzioni sempre più ampie di sé e del mondo, aprendosi a nuove possibilità, sperimenterà anche il secondo aspetto, che è quello della *creazione*. In effetti, scoperta e creazione costituiscono uno dei binomi fondamentali di qualsiasi processo di

evoluzione della conoscenza. Invero, mentre scopriamo ciò che già è, creiamo contemporaneamente i presupposti per il cambiamento e l'evoluzione. Questo significa che la coscienza autoricercatrice, una volta compresa la propria condizione, si impegnerà a cercare attivamente di progredire nel proprio percorso evolutivo attraverso una pratica sempre più mirata e continuativa.

Inizialmente, questo lavoro di scoperta e creazione, inteso anche come consapevolezza e apertura alla trasformazione, si svolgerà, come già ribadito, principalmente nell'ambito di specifici laboratori coscienziali. Questo non perché la coscienza non sia in grado di promuovere il suo lavoro direttamente nel grande laboratorio del mondo, cosa che di fatto sempre fa, ma semplicemente perché col tempo riconoscerà che l'efficacia e l'efficienza del suo lavoro saranno enormemente potenziate dalla partecipazione alle attività di un laboratorio coscienziale, grazie anche all'incontro e al confronto con altri colleghi autoricercatori e colleghe autoricercatrici, di diversi livelli evolutivi.

Che i laboratori coscienziali siano un elemento strategico per promuovere l'evoluzione della coscienza dovrebbe essere evidente a tutti. In un certo senso, le istituzioni educative, i licei, le università e, più in generale, gli istituti di ricerca del pianeta hanno esattamente questa funzione: promuovere un'evoluzione della conoscenza degli esseri umani. L'unico problema, se così si può dire, è che al momento in questi luoghi, dedicati alla crescita del potenziale umano, manca la consapevolezza dell'importanza di poter trasformare, ampliandola, la ricerca in autoricerca. E questo significa che, per il momento, la maggior parte dei laboratori coscienziali attualmente presenti sul pianeta si trova ancora al di fuori di queste istituzioni.

Nelle scuole si trova facilmente l'*ora di religione*, ma non certo l'*ora di autoricerca*. Nei licei si parlerà di alcuni aspetti della filosofia e della scienza, ma raramente si suggerirà come applicare costruttivamente tali conoscenze per migliorare la propria vita. Nelle università e nei politecnici si parlerà certamente di *evoluzione* nel senso *darwiniano* o *neodarwiniano* del termine, ma certamente non si darà

spazio a un possibile ampliamento del concetto di evoluzione biologica esplorando l'ipotesi di un'ulteriore *evoluzione coscienziale*, dove la coscienza non è intesa unicamente come una proprietà emergente associata all'attività del cervello fisico, ma anche a quella di strutture paramateriali di natura più sottile, ma non per questo meno oggettiva e reale.

Paradossalmente, rimanendo nell'esempio della fisica, oggi è possibile tenere conferenze in prestigiose accademie e pubblicare articoli su riviste di livello internazionale su argomenti come la *materia oscura* e l'*energia oscura* (detta anche *quintessenza!*), anche se tali "sostanze" non sono mai state osservate direttamente. È anche possibile speculare sull'esistenza di entità fisiche primordiali, probabilmente mai osservabili, come *stringhe* e *membrane* di varie dimensioni, associate a esotiche "teorie del tutto", o parlare senza imbarazzo di *universi paralleli*, entità pre-spaziali e pre-temporali, forse per sempre inaccessibili ai nostri strumenti ordinari di misura, e così via, ma resta assolutamente tabù discutere, in questi stessi ambiti, di materie "sottili" e di dimensioni "più dilatate" dell'esistenza, anche se queste materie "sottili" e dimensioni "extrafisiche" sono rilevabili da qualsiasi essere umano sufficientemente lucido e preparato.

Ma col tempo, senza dubbio, gli esseri umani su questo pianeta impareranno a riconoscere l'importanza dell'insegnamento e della ricerca che si concentreranno sempre più sull'autoconoscenza e sulla trasformazione di sé. Si tratta di un processo di maturazione del tutto inevitabile, di cui ogni coscienza sufficientemente avanzata è pienamente consapevole, avendolo sperimentato sulla propria pelle (e para-pelle) nel corso di un lungo percorso evolutivo.

Ovviamente, non è questa la sede adatta per descrivere i dettagli delle varie tecnologie interiori a disposizione delle coscienze intrafisiche (cioè dotate di un corpo fisico) desiderose di imprimere un'accelerazione alla loro evoluzione. Posso dire, tuttavia, che la maggior parte di queste tecnologie (o metodologie) sono disponibili su questo pianeta da tempo immemorabile, anche se nel corso del tempo, ovviamente, hanno subito alcune mutazioni (a volte in meglio,

a volte in peggio), soprattutto per quanto riguarda il modo in cui vengono insegnate e trasmesse.

Ho già evocato l'antica pratica dello *Yoga*, e più in particolare gli *Yogasutra* (aforismi dello yoga) di *Patanjali*. Questo antico manuale può essere preso come esempio, in quanto contiene alcuni frammenti di una scienza avanzata dell'integrazione psicofisica e mentale, il cui complesso contenuto cognitivo, raggiungibile solo attraverso un percorso di sperimentazione e ricerca personale, ha proprio come obiettivo l'accelerazione dell'evoluzione coscienziale attraverso il risveglio graduale della consapevolezza e del potenziale interiore del praticante. Non è un caso che ogni ulteriore metodologia interiore sia stata profondamente ispirata dagli scritti di Patanjali e dalle tecniche in essi indicate.

Tra questi, possiamo citare quelli relativi al lavoro consapevole con il proprio corpo e il respiro, ma anche e soprattutto l'esplorazione della propria dimensione energetica, non solo per scoprirla ma soprattutto per svilupparla, sia in termini quantitativi che qualitativi; c'è poi il lavoro sugli aspetti emotivi e mentali, attraverso l'applicazione di tecniche osservative e di disidentificazione, con l'obiettivo di accedere a stati di coscienza non ordinari e più rarefatti, che vanno dalla "semplice" quiete interiore alla sperimentazione lucida delle diverse dimensioni extrasensibili, ad esempio attraverso le *proiezioni extracorporee della coscienza* (OBE), fino a stati ancora più dilatati di *cosmocoscienza* (samadhi), in cui la coscienza può sperimentare direttamente la profonda unità del cosmo, non solo intellettualmente, ma direttamente, in termini pratici [VIE, 2002], [RAV, 2009].

Lo scopo di tutto questo, naturalmente, non è quello di promuovere una condizione che qualcuno potrebbe erroneamente definire patologica, cioè espressione di una sorta di "ortoressia spirituale", che ci porterebbe a rifuggire dalla nostra realtà fisica contingente. Al contrario, si tratta di accedere, con sempre maggiore consapevolezza e maturità, a porzioni più ampie di realtà, per comprenderla meglio e svolgere così il nostro compito evolutivo con maggiore efficienza, efficacia e responsabilità, tenendo conto,



naturalmente, del contesto esistenziale in cui ci troviamo e delle opportunità che questo contesto ci offre, sia in termini di progressione personale sia in termini di assistenza ad altre coscienze in evoluzione, con le quali, volenti o nolenti, siamo intimamente connessi.

Naturalmente lo Yoga è solo un esempio emblematico. Oggi, infatti, sono numerose le persone e le organizzazioni che promuovono un autentico lavoro di autoricerca a trecentosessanta gradi, coniugando intelligentemente le più moderne conquiste del metodo scientifico con la preziosa eredità lasciataci dalle tradizioni più antiche, che fin dalla notte dei tempi si sono occupate della ricerca di una verità (relativa) più avanzata, nei limiti di ciò che all'epoca era raggiungibile.

Una cosa è certa: nonostante le difficoltà, più volte evocate in questo articolo, di una società umana ancora profondamente identificata, da un lato, con il pensiero magico-superstizioso e, dall'altro, con la falsa razionalità del pensiero improntato esclusivamente al materialismo metafisico (erroneamente identificato con il pensiero scientifico), bisogna dire che mai come oggi, su questo pianeta, le condizioni sono state così buone per promuovere un'evoluzione coscienziale. Infatti, nonostante i continui resoconti dei media sulle numerose guerre, crimini e inciviltà che ancora oggi caratterizzano molte delle nostre società, e che potrebbero far pensare a una sorta di peggioramento della condizione planetaria globale, un'analisi più attenta probabilmente evidenzerebbe l'esatto contrario: che mai prima d'ora l'umanità, nel suo complesso, ha vissuto un periodo di pace così profonda e un livello generale di conflittualità così basso.

Se questo è accaduto, come ritengo sia accaduto, è perché le coscienze di questo pianeta hanno continuato, seppur con numerose difficoltà e con notevole lentezza, a evolversi, e i segni di questa evoluzione, per chi è in grado di leggerli, sono abbastanza tangibili. Quasi certamente, coloro che stanno leggendo questo articolo non dovranno preoccuparsi, a differenza dei loro antenati, se mangeranno questa sera o della loro sicurezza quando torneranno a casa al tramonto. E sebbene per molti uomini, donne

e bambini su questo pianeta le condizioni di vita rimangono oggettivamente molto difficili, oggi una larga fetta dell'umanità ha accesso a un'incredibile quantità di informazioni, provenienti da una varietà di fonti, e possiede tempo libero da dedicare alle priorità evolutive. E questo, inesorabilmente, porterà questo bellissimo pianeta-ospedale – e, in misura minore, pianeta-scuola [VIE, 2003] – a diventare nel prossimo futuro una grande università multidimensionale della conoscenza. Ma questo potrà però avvenire unicamente con l'aiuto di tutti, e soprattutto di quelle coscienze più avanzate (di cui probabilmente fai parte anche tu, lettore) che da tempo immemorabile lottano per promuovere coraggiosamente l'evoluzione su questo pianeta, promuovendola innanzitutto in sé stesse, attraverso la pratica dell'autoricerca.

## Bibliografia

- [AER, 1998] D. Aerts, *The entity and modern physics: The creation-discovery view of reality*. In E. Castellani (Ed.), *Interpreting bodies: Classical and quantum objects in modern physics*. Princeton: Princeton University Press (1998).
- [GIA, 2004] G.C. Giacobbe, *Alla ricerca delle coccole perdute: una psicologia rivoluzionaria per il single e per la coppia*. Ponte alle Grazie (2004).
- [KRI *et al*, 2010] S. Krippner and H.L. Friedman Editors, *Debating Psychic Experience: Human Potential or Human Illusion?* Praeger (2010).
- [KUH, 1962] T.S. Kuhn *The Structure of Scientific Revolutions*. Univ. of Chicago Pr (1962).
- [JAH *et al*, 1987] R.G. Jahn and B.J. Dunne, *Margins of Reality: The Role of Consciousness in the Physical World*. Harcourt Brace & Company (1987).
- [JON *et al*, 2009] Z. Jones, B. Dunne, E. Hoeger and R. Jahn, *Filters and Reflections: Perspectives on Reality*. ICRL Press (2009).
- [MAG, 1991] P. Magnone, *Patañjali: Aforismi dello Yoga (Yogasutra)*. Promolibri Magnanelli, Torino (1991).
- [MUS, 1998] T. Muskopf, *Consciential Paradigm: Leading Theory of Conscientiology*. *Journal of Conscientiology*, Volume 1, No. 1, 53-57 (1998).
- [NEW, 1997] R.G. Newton, *The Truth of Science*. Harvard University Press (1997).
- [PIT, 1998] A. Pitaguarì, *A Paradigm for Consciousness*. *Journal of*

*Conscientiology*, Volume 1, No. 2, 113-128. Part 2: No. 3, 237-254 (1998).

[POP, 1963] K. Popper, *Conjectures and Refutations: The Growth of Scientific Knowledge*. Routledge & Kegan Paul (1963).

[RAD, 1997] D. Radin, *The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena*. HarperCollins Publishers Inc. (1997).

[RAV, 2009] R. Ravindra, *The Wisdom of Patanjali's Yoga Sutras: A New Translation and Guide by Ravi Ravindra*. Morning Light Press. (2009).

[SAR, 2002] S.S. Saraswati, *Four Chapters on Freedom: Commentary on the Yoga Sutras of Patanjali*. Yoga Publications Trust (2002).

[SAS, 2006] M. Sassoli de Bianchi, A Dialogue About Science, Reality and the Consciousness – Part I. *Journal of Conscientiology*, Volume 9, No. 33, 365-418 (2006).

[SAS, 2010] M. Sassoli de Bianchi, *Talking about reality*. Lulu.com (2010).

[SAS, 2011] M. Sassoli de Bianchi, *The Observer Effect*. arXiv:1109.3536v2 [quant-ph] (2011). To appear in: *Foundations of Science*.

[SAS, 2012] M. Sassoli de Bianchi, *Lo Yoga Darshana di Patanjali*. Lulu.com (2012).

[STE *et al*, 1987] I. Stewart and V. Joines, *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. Lifespace Pub (1987).

[TAR, 2009] C.T. Tart, *The End of Materialism: How Evidence of the Paranormal Is Bringing Science and Spirit Together*. New Harbinger Publications (2009).

[VIE, 1999] W. Vieira, *Our Evolution*. International Institute of Projectiology & Conscientiology (1999).

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

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