

# 10.

## La valle, la montagna e la vetta

Per la cura del disagio esistenziale, abbiamo ripetuto spesso, non è necessario essere medici o psicologi, perché questo disagio riguarda l'esistenza come tale, indipendentemente da malattie o traumi. E' la cura del male di vivere che non risparmia nessuno, dal momento che la condizione umana è intrinsecamente segnata dalla *mancanza*. Mancanza oggettiva o soggettiva, di ciò che abbiamo o non abbiamo, di ciò che siamo o non siamo. Voglio oggi tirare le somme di quello che abbiamo scoperto in questi anni di seminari sulla cura del male di vivere per andare oltre, in direzione di quella che potremmo chiamare la *cura radicale* di questo male.

Vi propongo una mappa che descrive i tre livelli della cura: *la valle, la montagna e la vetta*. Il *primo livello* è quello della coscienza ordinaria, segnato dalla mancanza e dall'illusione. Su questo piano i conti dell'esistenza tornano solo nella misura della soddisfazione dei bisogni e realizzazione dei desideri. Siamo felici se otteniamo ciò che vogliamo, o immaginiamo di ottenerlo, o se l'abbiamo ottenuto di conservarlo. E' il piano esistenziale descritto dalla formula "sarò felice quando": quando avrò trovato la persona giusta, o quando la persona giusta che è già al mio fianco si deciderà a fare il suo dovere, che è quello di rendermi felice (del resto chiedo così poco), o quando troverò il lavoro giusto, o quando i figli faranno giudizio, o i genitori smetteranno di rompere. E' il piano dell'ordinaria infelicità che, pensava Freud, è il massimo cui può aspirare il nevrotico: passare da un'infelicità nevrotica a una infelicità normale. Non che non vedesse la possibilità di un'esistenza creativa. Lui stesso era un uomo altamente creativo: la sua creatura, la psicoanalisi, ha cambiato il mondo. Ma credeva che la creatività fosse un dono riservato a pochi individui di genio, come lui, come Leonardo. In ogni caso, non amava avere altre persone creative intorno a sé. Tra gli altri fu costretto ad andarsene Otto Rank, che pur restando fedele al metodo freudiano aveva un'idea molto diversa delle sue potenzialità, non colte fino in fondo da Freud. La nevrosi, pensava, è solo una forma di creatività abortita. C'è in ogni essere umano un impulso creativo che è quello che fa di lui propriamente un uomo, a patto che lo ascolti e lo segua. Ma nella maggior parte degli umani questo impulso rimane allo stato latente. C'è una forte resistenza a destarlo, e di conseguenza a svegliarsi a una vita propriamente umana, libera e creativa. Il risveglio implica la presa di coscienza dei condizionamenti che ci governano, e il cammino di liberazione inizia nel momento in cui ci rendiamo conto che siamo prigionieri di una vita governata da meccanismi biologici e culturali di ogni sorta, e dai personaggi con cui ci siamo identificati: la madre, il padre, il professionista, il docente... Pochi vogliono intraprendere questo cammino, perché questo vorrebbe dire sconvolgere gli assetti costituiti, le abitudini consolidate, le figure e le forme con cui siamo identificati, che ci danno sicurezza, che ci dicono chi siamo. Vuol dire morire a se stessi per rinascere persone libere, non una sola volta come il bruco che muore e rinasce farfalla, ma più e più volte. In questa prospettiva, ha mostrato Rank sulle orme di Kierkegaard, il nevrotico è un passo avanti rispetto al normale: la sua sofferenza è un travaglio che potrebbe portare a una nuova nascita, se non abortisse in qualche impasse nevrotica.

Così la maggior parte delle persone conduce una vita contrassegnata dall'illusione e dall'autoinganno nella *valle di lacrime* in cui siamo stati gettati. Non stanno bene, ma sono disposte a curarsi solo fintanto che non si toccano le radici del loro malessere, che affondano nel terreno

dell'immagine che hanno di sé e del mondo, positiva o negativa che sia: perché la prospettiva che questa venga meno equivale per loro a una catastrofe intollerabile, alla fine del mondo – del *loro* mondo, naturalmente, l'unico di cui sono a conoscenza. A questo disagio universale si riferisce la prima nobile verità del Buddha: la vita è segnata da una sofferenza la cui causa è indicata dalla seconda nobile verità: noi soffriamo a causa dei nostri attaccamenti e delle nostre repulsioni, in definitiva a motivo della nostra ignoranza dell'impermanenza di tutte le cose, e quindi dell'illusione della permanenza. Se non fossimo preda di questa illusione non ci attaccheremmo a nulla e non rifiuteremmo nulla di ciò che la vita ci porta. L'illusione è vista come una specie di malattia da cui bisogna cercare di guarire, ma una malattia universale, in quanto condizione necessaria di ogni coscienza non illuminata. Il Buddha si pone come medico di questa malattia: la terza nobile verità è che è possibile liberarsi di questa sofferenza, e la quarta indica la via da seguire, il sentiero della via di mezzo.

Ora, è giusto dire che l'illusione è una malattia da curare: a patto di riconoscere che in primo luogo l'illusione è essa stessa un tentativo di cura. Direi di più, un tentativo necessario e persino benefico, dunque del tutto legittimo sul suo piano. Un bambino ha bisogno di credere che babbo Natale porta i doni e mamma e papà si vogliono tanto bene. Gli uomini-bambini hanno bisogno di credere che arriverà la persona giusta che col suo amore li sollevierà dal mare di affanni in cui annaspano ogni giorno, o il Messia a salvarli da ogni afflizione, di cui ogni caso saranno risarciti nell'aldilà. La sposa e madre fedele e integerrima ha bisogno di credere che i suoi sacrifici saranno ricompensati da un uomo a lei ugualmente fedele e devoto. Tutti costoro non potrebbero sopportare la fatica di vivere e il peso delle rinunce senza queste illusioni. Non solo: c'è un'illusione che non è ingenua come quelle che ho elencato. E' quella in cui volontariamente entriamo tutte le volte che assistiamo a uno spettacolo teatrale o a una proiezione cinematografica. Se avessimo continuamente la percezione di essere seduti in platea a guardare uno schermo, e una voce interna ci ripetesse "è solo un film" non permettendoci di dimenticare la nostra realtà di spettatori per lasciarci trascinare e coinvolgere dalla vicenda cui stiamo assistendo, non potremmo goderci lo spettacolo. Perché la vita è *anche* uno spettacolo cui siamo chiamati a partecipare in veste di attori o autori o registi o comparse. La partecipazione è guastata sia da un eccessivo distacco sia da un eccessivo coinvolgimento. L'illusione è benefica quando è giusta, appropriata alle circostanze e al momento. E' bene che un bambino di cinque anni creda a Babbo Natale, se questo gli serve per vivere l'incanto e la magia della festa, ma se continua a crederci a quindici anni è un problema. Gli stoici raccomandavano di praticare nella vita la *saggezza dell'attore*, quella di chi partecipa con passione alla rappresentazione in cui è coinvolto senza mai dimenticare del tutto la propria posizione di attore. E' una forma di illusione controllata, potremmo dire. Così possiamo capire in che senso l'illusione è paragonabile a una malattia, e in quale altro lo è a una cura. L'illusione è benefica se è controllata e gestita con saggezza, permettendo in tal modo di godere dello spettacolo o del gioco, o di attraversare la vita con leggerezza, a passo di danza. E' invece foriera di ogni sorta di guai quando acceca colui che possiede, che quindi non la controlla ma ne è controllato.

Da quanto precede si può cogliere la necessità di comprendere il primo livello della cura, caratterizzato dall'illusione, nel rapporto con gli altri livelli. Infatti, la saggezza dell'attore che rende benefica l'illusione è a sua volta resa possibile dal fatto che l'attore non è totalmente immerso o identificato nella rappresentazione, ma ha guadagnato una distanza che gli permette di osservarsi mentre recita, cioè di essere consapevole del dramma in cui è impegnato. Il che significa che almeno in parte ha potuto accedere al *secondo livello* della cura, che considerato da diversi punti di vista può essere detto filosofico, o psicoanalitico, o artistico: precisamente le tre gambe su cui si regge e cammina la nostra scuola – le tre gambe accomunate dal perseguire un obiettivo di

conoscenza e trasformazione di sé. Nell'*approccio dialettico* che caratterizza tutto il nostro percorso, un livello non è superato per essere lasciato indietro e dimenticato, ma per essere trasformato. Evitiamo, in questa prospettiva, di cadere nell'errore in cui sono spesso cadute diverse forme di spiritualità: quello di vedere l'illusione *solo* come una malattia da superare, o il mondo materiale *solo* come una realtà da trascendere. L'illusione o la materialità sono effettivamente delle malattie se il soggetto ne è irretito, venendone trattenuto a *un livello di coscienza in cui il vissuto soggettivo è identificato con la realtà oggettiva*. La leggerezza del gioco è perduta e tutto diventa, di conseguenza, mortalmente serio. Se tuttavia questa identificazione è superata, l'illusione diventa un ingrediente necessario del gioco, e la corporeità il materiale da utilizzare nella pratica dell'arte di vivere.

L'identificazione del soggetto con i personaggi della sua commedia, che a causa di questa identificazione si fa troppo umana e non molto divina, è stata paragonata a uno stato di sonno ipnotico, da cui egli può tuttavia destarsi iniziando un cammino di risveglio il cui primo passo è il *cogito* cartesiano, il dubbio sistematico su qualsiasi contenuto della coscienza. Se ho preso coscienza del fatto che sto dormendo, tutto ciò che vedo appartiene al sogno che sto sognando, mentre l'unica certezza cui posso appigliarmi è che sono cosciente di me stesso nell'atto di dubitare. Questo primo passo del cammino segna il passaggio dal primo al secondo livello della cura, dall'illusione alla conoscenza, e ha in sé *in nuce* anche l'ultimo, in quanto contiene embrionalmente l'intuizione che dobbiamo cercare la nostra essenza nella coscienza, piuttosto che in uno qualsiasi dei suoi contenuti. Tra il primo e l'ultimo, tuttavia, ci sono diversi passaggi intermedi piuttosto impegnativi: dobbiamo trovare dei compagni di viaggio, perché se procediamo da soli il rischio di smarrirci è altissimo; dobbiamo allenarci nelle discipline dell'intenzione e dell'attenzione, per non essere continuamente ricatturati dal livello da cui cerchiamo di affrancarci; dobbiamo poi trovarci ripetutamente in situazioni limite, in cui siamo messi impietosamente di fronte alla nostra radicale impotenza, e attraversarle senza cedere alla tentazione depressiva; dobbiamo infine cogliere il senso della nostra appartenenza all'universo, o dell'appartenenza dell'universo a noi, cioè della co-appartenenza di ogni vivente a un unico organismo micro-macrocosmico in cui a ciascuno spetta e conviene trovare e occupare il proprio posto<sup>1</sup>.

Il cammino di risveglio, o di liberazione, può essere inteso come *un sentiero che sale verso la cima di una montagna attraversata da molti, virtualmente infiniti sentieri*, nel senso che ciascuno può disegnare il proprio sentiero personale, utilizzando tratti di sentieri più o meno conosciuti o aprendo sentieri inediti grazie all'esplorazione di porzioni ancora sconosciute della selva. Tutti gli esploratori sono comunque concordi nel segnalare la difficoltà di un cammino che richiede molta pazienza, determinazione e costanza, oltre che molto tempo. Nella tradizione induista si ripete spesso che occorrono molte vite per raggiungere la cima della montagna, la vetta della liberazione o del risveglio. Una cosa decisamente scoraggiante per un occidentale, abituato all'instant coffee, all'instant book, e in genere all'intolleranza per tutti gli obiettivi che non si presentano come raggiungibili facilmente e in breve tempo. Ma ecco la buona notizia. Esiste la possibilità di arrivare in cima alla montagna in un solo balzo, qui e ora, in questo stesso momento. Non solo, ma questa possibilità è alla portata di tutti coloro che vogliano coglierla. Ognuno può fare esperienza personale di questa possibilità: non per installarsi sulla vetta e non fare più ritorno a valle, ma per avere, da quel punto di osservazione, una visione globale sia della valle sia della montagna con tutti i suoi sentieri; e da questa visione trarre ispirazione e indicazioni per la vita sia da valligiano sia da montanaro, le figure corrispondenti ai primi due livelli esistenziali che ho sommariamente descritto:

---

<sup>1</sup> CdR, cap. 7-10.

per trovare il proprio ruolo nella valle senza farsene intrappolare, e il proprio sentiero sulla montagna da percorrere passo per passo senza farsi scoraggiare dagli ostacoli e dalla fatica.

Mi riferisco alle *peak experiences*, le esperienze vetta, di cui si è occupato in particolare Abraham Maslow<sup>2</sup>, in cui il raggiungimento della cima non è l'effetto di un cammino lungo e faticoso, ma piuttosto di circostanze particolari e spesso occasionali. Sono detti *stati alterati di coscienza*, dove l'alterazione è relativa allo stato di coscienza ordinaria, quello della valle, e non implica un giudizio di valore: al contrario, la metafora della vetta si riferisce proprio al punto più elevato di sviluppo della coscienza umana. Queste esperienze sono descritte come momenti di illuminazione in cui si riduce fino a scomparire la distanza tra sé e il mondo lasciando il posto a un senso di unità, pienezza, calma, benessere fino a stati di estasi. Si ha l'impressione di un arresto del tempo, le comuni preoccupazioni per il domani svaniscono, si vedono le cose da una prospettiva allargata, come dalla cima di una montagna. Anche qui ci sono vette piccole, medie e grandi, ma il carattere dell'esperienza è inconfondibile. Si ha la certezza in quei momenti che questa sia la vita vera: così dovrebbe essere, non l'affannarsi quotidiano dietro a mille faccende che da quel punto di osservazione appaiono molto ridimensionate.

Le esperienze vetta possono essere indotte da condizioni diverse: da stati di innamoramento, pratiche sportive, esposizione a opere d'arte o immersione nella natura, ascolto di brani musicali con o senza danza, iperventilazione, meditazione, assunzione di sostanze psicoattive. Come si vede, è un insieme di condizioni assai eterogeneo. Lo stato alterato di coscienza (*Altered State of Consciousness*, ASC) può essere prodotto da una sostanza come la psilocibina o da una condizione fisiologica come l'innamoramento, o piuttosto essere il risultato di uno sforzo fisico o mentale prolungato, come nello sport e nella meditazione. La ricerca di questi stati può sfociare in dipendenza patologica da droghe, nella pratica di sport estremi, o nella ricerca ossessiva dell'estasi amorosa; ma anche nella pratica seria di varie forme di meditazione, sport, musica, danza. Nella saga di don Juan di Castaneda, lo stregone fa sperimentare degli ASC all'apprendista inizialmente con delle sostanze allucinogene. Successivamente smette di darglieli, e gli insegna piuttosto a raggiungere gli stessi stati grazie a tecniche di meditazione. L'apprendista allora gli chiede: "Perché mi hai fatto prendere quelle sostanze, se non era necessario?". "Perché eri troppo stupido", risponde lo stregone<sup>3</sup>. Intendeva dire: perché eri troppo profondamente addormentato. Quando il sonno è molto profondo abbiamo bisogno di scosse molto energiche per cominciare a svegliarci. A volte queste scosse vengono dagli eventi, che in una certa fase della vita di un individuo sembrano accanirsi senza tregua.

Anche delle droghe psichedeliche possono servire per aprire "le porte della percezione", osserva Aldous Huxley in un famoso saggio (*The doors of perception*, 1954)<sup>4</sup>, in cui sostiene una tesi interessante. Il nostro cervello è strutturato per aiutarci a sopravvivere nel nostro mondo, che è un mondo culturale. La nostra esperienza è organizzata sostanzialmente in base a schemi verbali, necessari nella cultura in cui viviamo ma inadatti all'evoluzione spirituale dell'uomo perché agiscono da filtro, nel senso di lasciar entrare solo quello che corrisponde alle forme verbali impresse nel cervello e di escludere o deformare tutto ciò che non vi corrisponde. La sostanza usata da Huxley, la mescalina, principio attivo del peyote (un cactus originario del Messico), inibendo l'assimilazione del glucosio da parte del cervello, ne metterebbe parzialmente fuori uso la funzione

---

<sup>2</sup> Abraham Maslow, *Religions, Values, and Peak Experiences*, 1964.

<sup>3</sup> Carlos Castaneda, *Viaggio a Ixtlan*, 2012.

<sup>4</sup> Aldous Huxley, *Le porte della percezione*, 1980.

di filtro, con la conseguente “apertura delle porte della percezione”. Sulla stessa linea si è mosso Stanislav Grof, psichiatra cecoslovacco co-fondatore, assieme a Maslow, della psicologia transpersonale. Invece della mescalina Grof usò l’LSD fino alla fine degli anni Sessanta. Quando l’uso legale di quella droga fu soppresso, Grof continuò i suoi studi sugli stati alterati di coscienza utilizzando al posto della droga l’iperventilazione. Il meccanismo d’azione sembra analogo a quello visto per la mescalina: l’iperventilazione produce una iperossigenazione del sangue che a sua volta provoca vasocostrizione in alcuni settori corporei, tra i quali il cervello, che di conseguenza ne viene paradossalmente ipo-ossigenato. La diminuzione temporanea di apporto di ossigeno, come quella di glucosio, disattiverebbe la funzione di filtro del cervello, aprendolo alla percezione di una realtà più vasta di quella ordinaria. Grof ha distinto due modi di coscienza: *ilotropico*, focalizzato sulla realtà materiale (*hylos*) o ordinaria, corrispondente a quello che ho descritto come primo livello esistenziale (la valle), e *olotropico*, letteralmente “tendente alla totalità (*holos*)”, la coscienza della realtà non ordinaria, o delle esperienze-vetta<sup>5</sup>.

Personalmente ho lavorato abbastanza a lungo con l’iperventilazione, negli anni Settanta e Ottanta del secolo scorso: quanto è bastato per convincermi della verità di ciò che lo stregone don Juan diceva al suo apprendista. Alterare la chimica del cervello, con sostanze psichedeliche o con l’iperventilazione, può essere utile per darci una scossa quando siamo molto addormentati e portarci sulla vetta d’un balzo, in modo da avere una visione mozzafiato del mondo da quell’altezza e guardarlo almeno per qualche attimo con una riduzione dei filtri mentali. Tuttavia, non sfuggirà a nessuno la differenza tra lo scalare una montagna a piedi e l’arrivare in cima con un elicottero: è la differenza tra un percorso formativo compiuto passo per passo e una “illuminazione” che può essere folgorante, e persino duratura, ma lascia sostanzialmente immodificata la struttura della personalità. Ho potuto constatarlo da vicino con il maestro indiano di cui sono stato discepolo per un breve periodo, parecchi anni fa. Era un maestro illuminato da cui ho imparato molto e a cui sono ancora oggi molto grato, dal quale mi sono tuttavia allontanato quando mi sono reso conto di alcuni tratti immaturi, al limite della patologia, in una personalità peraltro di altissimo livello spirituale. Circondandosi come faceva di devoti, invece che di compagni con cui continuare un cammino evolutivo, scelse di giocare la parte di colui che è “arrivato”, e non ha più niente da imparare. Così facendo si infilò nel vicolo cieco in cui anni più tardi dovette fare i conti con una serie di eventi decisamente spiacevoli per lui e per la comunità che gli si era raccolta attorno. E’ stata, questa, l’ultima preziosa lezione, anche se involontaria, ricevuta dal mio maestro indiano.

L’esperienza della vetta (o del *formless being*, dell’essere senza forma, per chi ha familiarità con il linguaggio di Eckhart Tolle) non deve essere intesa come un modo per sottrarsi al compito evolutivo connotato all’uomo in quanto animale incompiuto, ma in primo luogo come un modo per avere una visione distaccata dei livelli inferiori, quella visione che al primo livello permette di giocare senza prendere troppo sul serio il gioco, e al secondo di evolvere facendo un passo dopo l’altro, serenamente e senza fretta, apprezzando comunque il punto al quale ci si trova in qualsiasi momento. L’esperienza della vetta o dell’essere senza forma può valere poi anche come quella pregustazione della meta che aiuta a procedere in un percorso a volte tanto duro da scoraggiare i viaggiatori meno motivati. Ha detto un maestro zen<sup>6</sup>: «L’illuminazione è solo l’inizio, è solo un passo del viaggio. Non puoi attaccarti ad essa come a una nuova identità, o sei nei guai. Devi

---

<sup>5</sup> Stanislav Grof, *Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy*, 2010.

<sup>6</sup> Citato da Jack Kornfield nel suo libro *After the ecstasy, the laundry* (Dopo l’estasi, il bucato), 2001. Kornfield riporta diverse testimonianze che mostrano in modo persuasivo l’illusorietà dell’illuminazione come stato finale, raggiunto il quale non resterebbe altro da fare.

tornare alle faccende e al caos della vita, devi impegnarti nella vita per anni. Solo così potrai integrare quell'esperienza. Solo così potrai imparare la perfetta fiducia». Io condivido l'opinione di quel maestro. Le pratiche meditative – che permettono di raggiungere l'illuminazione in modo più fisiologico rispetto alla manipolazione chimica del cervello – costituiscono un passo del cammino del risveglio che ho proposto. Il quarto, per la precisione, come se la sua collocazione al centro dei sette esprimesse anche simbolicamente la centralità di quel passo privilegiato per il quale forse più che per ogni altro vale il detto che *il passo è già la meta*.

Esploreremo nei prossimi seminari l'articolazione e l'integrazione dei tre livelli della cura – la valle, la salita della montagna e la vetta. Cercheremo di mostrare l'importanza di questo lavoro per la cura del disagio fondamentale che è all'origine di malesseri secondari e disturbi di vario tipo e gravità, un disagio che sembra iniziare nel momento stesso in cui veniamo al mondo, come ha genialmente intuito Otto Rank. E' come se, espulsi dal grembo materno in cui abbiamo sperimentato un senso di unione quasi perfetta con il corpo materno (salvo nei casi in cui il trauma è anticipato dal rifiuto materno della gravidanza), non cessassimo di rimpiangere per tutta la vita il paradiso perduto, cercando di colmare quel vuoto disperante con ogni sorta di rimedi immancabilmente fallimentari, fintanto che non riusciamo a trasformare quel dolore nel *travaglio di parto* per una nuova nascita: con le parole di Rank, finché non trasformiamo la nevrosi in creazione, essendo quella nient'altro che una forma abortita di questa.

Il parto è un travaglio perché è una fine e un principio. E' necessario che un mondo finisca perché ne inizi uno nuovo, e l'evoluzione a tutti i livelli è un processo di continue morti e rinascite. Poiché ogni essere cerca di mantenere la forma che ha, la resistenza al cambiamento è una componente fisiologica della vita. L'essere umano è l'unico animale sulla Terra che abbia l'onore e l'onere di poter contribuire volontariamente e coscientemente alla propria evoluzione, affrontando le resistenze che dal piano dell'esistenza ordinaria, dominata dalla precarietà e dall'illusione, si oppongono strenuamente al passaggio ai livelli superiori. La trasformazione della comune sofferenza, o disagio esistenziale, in travaglio di parto, sarà il filo conduttore del prossimo ciclo di seminari, sul tema della *seconda nascita nel terzo millennio*.