

HAL • SIDRA STONE

Il Dialogo delle voci
Conoscere ed integrare i nostri sé nascosti



Edizioni



AMRITA

CAPITOLO I

Una nuova visione della coscienza

L'introduzione ai nostri sé

Il momento del risveglio interiore o spirituale è qualcosa di molto speciale nelle nostre vite. A volte accade quando siamo svegli, altre volte è il risultato di un sogno, oppure può presentarsi durante una meditazione. È sempre accompagnato da una consapevolezza più acuta, sentimenti e percezioni sono intensificati e noi abbiamo la sensazione che si aprano prospettive nuove. Il momento del risveglio è illustrato bene nel caso di Marilyn, una donna tra i trenta e i quarant'anni, che aveva un forte senso di identificazione con il ruolo di "madre". Durante tutta la sua vita aveva sempre trattato quelli che incontrava come una mamma tratterebbe il suo bambino. Aveva preso su di sé la cura del mondo: questo atteggiamento era la sua "natura di capra". Dopo l'inizio di una terapia ebbe il seguente sogno che apparve nel momento del risveglio, quando Marilyn cominciava a separarsi dalla sua natura materna, a svegliarsi dal "sonno" che lei aveva scambiato per la realtà.

I suoni si sono intensificati; molto rumore e confusione mi impediscono di dormire. Finalmente mi sveglio completamente e mi guardo intorno: è come se fossi in una casa sconosciuta,

eppure so che è casa mia e ci vivo da tanto tempo. Davanti al mio letto c'è uno specchio e io vi dò un'occhiata: inorridisco quando mi accorgo che durante il sonno sono diventata vecchia. Il rumore è assordante e mi sposto per capire da dove venga... Quando arrivo sulla porta della cucina mi accorgo che viene di lì. Intorno al tavolo ci sono molte persone, alcune giovani, altre molto più vecchie di me: sono tutte vestite come bambini e aspettano che si dia loro da mangiare; mi vedono e cominciano a battere le ciotole sul tavolo e a chiamarmi "mamma". Dall'altra parte della stanza scorgo di spalle il pastore della mia chiesa e penso che certamente lui mi può spiegare che cosa sta succedendo, ma mentre mi avvicino si volta e vedo che ha un bavaglino al collo e una ciotola in mano, anche lui! Mi affretto verso la porta per andarmene, e passando accanto al tavolo scorgo i miei genitori seduti lì, anche loro con i bavaglino come tutti gli altri. Quando arrivo alla porta, sta entrando un uomo: so che è mio marito anche se non è il marito che avevo quando mi ero addormentata. Mi fa delle "avances" e mi sento sollevata pensando che almeno lui non mi prende per sua madre. Quando lo guardo, tuttavia, indossa dei pantaloncini e ha il viso di un bambino. Penso che si tratti di un incubo e corro a chiudermi nella mia stanza per svegliarmi del tutto, ma so di non essere addormentata. Mi chiedo ripetutamente: che cosa ho fatto mentre dormivo? Entra Ray [Ray è un terapeuta che vive nella stessa città]. Penso che sicuramente lui mi può aiutare, ma sta piangendo perché si è fatto male a un ginocchio e vuole che io gli metta un cerotto.

Questo sogno indica chiaramente il momento del risveglio per Marilyn. Finora, la sola realtà che conosce è questa identità autoprogrammata di "madre" (la sua natura di capra) della quale è stata prigioniera fin dall'infanzia. L'immagine del sogno è veramente viva: mentre lei dormiva è diventata vecchia e intanto tutti intorno a lei si sono trasformati in bambini bisognosi di cure. Ma ora Marilyn

si è svegliata e si separa dall'identificazione con la sua natura di madre: guarda se stessa e ciò che le sta intorno con occhi nuovi e quindi comincia a porsi delle domande e a cercare qualcosa di diverso. È curiosa, vuol scoprire che cosa esiste dentro di lei, oltre a questa madre, e andare verso la pienezza del suo essere. Proprio come la nostra tigre/capra scoprì il suo sé tigre, anche Marilyn scoprirà parti della sua vera natura che prima non conosceva.

Il “ruggito del risveglio” non è sempre un ruggito. Possiamo farne esperienza come ruggito quando si applica ai nostri “sé tigre” — la nostra sessualità o altri sentimenti particolarmente intensi — ma molti altri aspetti della nostra vera natura attendono di essere scoperti. Ralph, sessantadue anni, razionale, grande lavoratore e uomo di successo, fece il seguente sogno rivelatore:

Sto camminando su una strada di campagna: improvvisamente sento un rumore che sembra un pianto. Guardo giù, verso il lato della strada, e vedo una mano che spunta dal terreno. Inorridito corro fino alla mano e comincio a scavare intorno. Scavo più a fondo e dissotterro il corpo di un bambino di tre o quattro anni: è vivo per miracolo. Comincio a pulirlo dalla terra e lo tengo stretto a me.

In questo sogno il risveglio si presenta come l'azione di dissotterrare qualcosa che era stato sepolto tanto tempo fa, il bambino interiore. Ralph aveva vissuto identificandosi con quegli aspetti di sé che lo spingevano verso un grande successo finanziario e politico, eppure qualcosa mancava nella sua vita: non aveva mai conosciuto una reale intimità con gli altri. Attraverso il sogno cominciò ad entrare in contatto con questa intimità, facendo la notevole scoperta che una parte molto importante di se stesso era stata sepolta: la sua vulnerabilità, la paura del mondo, il suo senso di isolamento e il timore dell'abbandono. Queste qualità erano personificate nel bambino che era stato

“sepolto”, uno dei sé di Ralph, completamente represso da quando aveva quattro anni.

Talvolta il processo di risvegliarci a ciò che giace dentro di noi si presenta come un viaggio: questo è un tema molto comune nel simbolismo dei sogni. Una donna di cinquant'anni all'inizio del suo cammino di scoperta personale sognò che doveva andare in viaggio da sola, senza nessuna assistenza da parte di suo marito o di nessun altro. Il viaggio le si profilava davanti: trovare la via di casa fu un processo lungo e difficile. Il suo inconscio dipingeva la sua coscienza in evoluzione come un viaggio, un viaggio che ognuno di noi deve fare da solo. Spesso è lunga e difficile la strada per tornare a casa, poiché per poter abbracciare la nostra “natura di tigre” e sperimentare il nostro ruggito del risveglio dobbiamo prima incontrare ed abbracciare la moltitudine dei sé che compongono la ricca totalità del nostro essere. Via via che scopriamo un nuovo sé e impariamo ad onorarlo, esso diventa per noi una fonte di informazioni per la continuazione del nostro cammino.

Dopo essere divenuta consapevole della sua forte identificazione materna, Marilyn (la donna che aveva sognato di essere la madre di tutti) si rese conto di essersi anche fortemente identificata con il suo sé razionale. Cominciò la pratica della meditazione, e ciò provocò in lei delle esperienze molto diverse da qualsiasi altra vissuta fino a quel momento. Per esempio, una notte fece un sogno con un forte sapore religioso: ne fu disturbata perché la spiritualità non era una parte legittima della sua “natura di capra” (la razionalità). Il risultato fu la seguente esperienza:

Mi svegliai da un sogno sentendomi molto agitata. Non riuscendo a riaddormentarmi scesi nel soggiorno a fumare una sigaretta. La lampada in cucina era accesa e mandava un fascio di luce nel soggiorno, così non accesi nessun'altra luce. Il tap-

peto nel soggiorno è color sabbia e il chiarore proveniente dalla cucina ne illuminava una parte. Vi posai gli occhi distrattamente quando improvvisamente mi apparve coperta di scrittura. Sul tappeto c'è un tavolino con il piano di vetro trasparente e io pensai che forse c'era sopra una lettera e la luce aveva in qualche modo proiettato la scrittura sul tappeto, ma sul tavolino non c'era nessuna lettera. Lo spostai, ma lo scritto rimase; cercai di cancellarlo con un piede, pensando che forse i bambini avevano provato a scrivere sul pelo del tappeto con le dita. Lo scritto non scompariva, per cui mi sedetti per leggerlo, ma non mi fu possibile. Pensai: chiunque tu sia, ti prego, mostrami che cosa stai cercando di dire. Le parole allora apparvero sul tappeto una alla volta e fui in grado di leggerle: se non riuscivo a leggerne una la parola ricompariva subito sul tappeto, e ciò avveniva ogni volta che mi sentivo confusa. Non sembrava più un tappeto color sabbia, ma piuttosto della sabbia sulla quale le parole fossero state impresse profondamente. Queste sono le parole che ricordo: "Non hai ancora trovato te stessa. Devi amare la tua vita. Trova una mente la cui speranza sia la luce che illumina la strada per la tua anima. Ti ho dato Maria [una figura del sogno dal quale si era svegliata e da cui era nata l'agitazione]. Perché non hai sperato? Ora hai ricominciato. Metti l'amore vicino alla speranza e seguili sulla strada verso il tuo sé. Il viaggio è iniziato". Chiusi gli occhi e pensai: è pazzesco, me lo sto immaginando; delle parole non possono apparire su un tappeto. Qualcosa dentro di me disse: "Puoi scagliare pietre su quelli che non vogliono vedere?" Aprii gli occhi e le parole erano sparite. Mi alzai e guardai da vicino lo spazio su cui le parole erano apparse. Pensavo che dovessero aver lasciato qualche segno perché non erano scritte con mano leggera, ma impresse in profondità, come sulla sabbia. Non vi era alcuna traccia. Mi arrabbiavi con me stessa perché non aveva accettato subito la cosa e così avevo perso alcune parole.

Nella storia della tigre, il ruggito del risveglio rappre-

senta la scoperta della nostra natura istintiva fondamentale che ci dice di diventare pienamente ciò che siamo. Ralph scoprì il piccolo bambino sperduto della sua infanzia che sarebbe stato recuperato attraverso questo processo. Nel caso di Marilyn scopriamo un tipo di energia radicalmente differente, ciò che chiameremmo energia spirituale o transpersonale. La sua visione la iniziò ad una realtà diversa. Le fu chiesto di trovare una mente nuova, una mente permeata di speranza che illuminasse la strada per la sua anima. La voce della sua natura spirituale offriva un insegnamento molto diverso da ciò che aveva saputo fino a quel momento! In effetti le veniva chiesto di sviluppare nuovi modi di pensare, più compatibili con le realtà di queste energie spirituali emergenti. L'evoluzione della coscienza è piena di sorprese del genere.

In contrasto con Marilyn, Jane lavorava sul problema dell'acquisizione del proprio potere. Il suo ruggito del risveglio avvenne durante la psicoterapia. Aveva imparato come essere potente nel mondo, ma a spese del suo bambino interiore e delle sue reazioni istintive. Le fu presentato il suo bambino interiore durante una seduta di Dialogo delle Voci (il metodo sarà spiegato in dettaglio nel terzo capitolo) quando al bambino fu consentito di parlare e divenire reale per la prima volta nella vita adulta di Jane. Come risultato di questo processo, Jane divenne consapevole del bambino e così riuscì a separarsi da lui. Poche notti più tardi incontrò le sue energie istintuali perdute nel seguente sogno:

Sono in una stanza con un leoncino: terrorizzata mi slancio verso la porta e lo spingo fuori. Rientro nella stanza con un sospiro di sollievo quando scorgo un altro leone molto più grosso del primo. Sono terrorizzata e corro per aprire la porta, ma il leone ci arriva prima di me, impedendomi di aprirla per farlo uscire oppure per lasciarmelo dietro.

Il sogno assomiglia molto alla nostra storia della tigre. Questa volta però è un leone che la persona deve affrontare. Non può sfuggire al suo leone che cresce e diventa più potente: in effetti il leone è un aspetto di lei stessa che non può più essere ignorato. Affrontando questo leone e imparando ad utilizzare le sue energie, avrà a disposizione il potere dei suoi istinti. Con questo potere può riuscire a prendersi cura di se stessa e in particolare del suo bambino interiore. Il vero ricupero del potere è questo: la nostra vulnerabilità diviene disponibile nei rapporti in maniera conscia, e così anche le nostre energie istintive sono presenti per esercitare una funzione protettiva. In tal modo le energie sono in equilibrio: non abbiamo bisogno di comportarci in maniera particolarmente arrogante, perché siamo in una posizione di potere in modo del tutto naturale.

Come avviene il nostro sviluppo

Abbiamo parlato del fatto che noi siamo composti di tanti sé. Questi sé sono stati definiti in molte maniere diverse da molte persone diverse. Sono stati chiamati “i molti io”; “sé” o “sé parziali”; “complessi”; “personalità multiple” e, in tempi più recenti, “schemi di energia”. Nel contesto di questo libro useremo, in modo intercambiabile, i termini: *sé*, *sub-personalità* e *schemi di energia*.

Il concetto che noi siamo composti di sé diversi è talvolta difficile da comprendere. Alcune persone si oppongono a questa idea, sostenendo che una teoria del genere frammenta la personalità. Noi invece sentiamo che è già “frammentata” e il nostro compito è di divenire consapevoli di questa frammentazione o molteplicità di sé, in modo da poter fare delle scelte valide per la nostra vita.

Questi sentimenti contraddittori sono visibili in tutti noi in questo o in quel momento della nostra vita. Quanto

più alta è la posta emotiva, tanto più è possibile che, in una data situazione, proviamo una molteplicità di sentimenti. Pensiamo ad una donna la cui unica figlia sta per andarsene di casa. Da una parte vediamo il suo senso di sollievo: “Vorrei che si spicciasse e andasse. Ho proprio voglia di avere la casa tutta per me”. Dall’altra parte vediamo il suo senso di perdita: “Magari non se ne andasse. Vorrei che rimanesse qui a farmi compagnia per sempre: mette tanta allegria”. Oppure pensiamo a un uomo a cui è stata offerta una promozione a una importante posizione di comando: è inutile dire che una parte di lui è esultante e non vede l’ora di mettersi alla prova, di avere autorità e di sentire l’esaltazione che viene da una posizione del genere; un’altra parte rimpiange la perdita di cameratismo che accompagna necessariamente una promozione da un rango inferiore.

Come si sviluppano questi sé? Un neonato è un essere umano unico che viene al mondo con il suo patrimonio genetico determinante la sua fisiologia (e parte del suo comportamento) e con una specifica qualità dell’“essere” unicamente sua. Noi chiamiamo questa particolare qualità l’“impronta digitale psichica” del bambino. Qualsiasi donna che ha avuto più di un figlio ammetterà facilmente quanto diverso fosse ogni bambino, anche nell’utero. Dopo la nascita questa differenza è ancora più marcata.

Il neonato è completamente privo di difese, totalmente vulnerabile e dipendente per la sua sopravvivenza dal mondo adulto. Tuttavia, insieme a questa impronta psichica di base il neonato possiede anche il potenziale per sviluppare un’infinita gamma di schemi di energia o sé, la cui somma totale costituirà la personalità individuale. A questo punto della vita inizia la costruzione della corazza intorno alla nostra vulnerabilità e lo sviluppo della nostra personalità.

Il neonato impara che deve stabilire una qualche misura

di controllo sull'ambiente per evitare esperienze sgradevoli: in questo consiste effettivamente l'evoluzione della personalità, la quale si sviluppa come modo di trattare la vulnerabilità. Quanto più è forte la personalità che si sta formando, tanto più il bambino si allontana dalla vulnerabilità, dalla sua impronta psichica: perde il contatto con questo essere unico via via che impara ad essere potente.

Come funziona questo processo? Come fa il bambino a diventare più potente? Egli impara, ad esempio, che la mamma è molto contenta quando il bebé sorride. Ora, al bebé può far piacere di sorridere, ma ben presto il piacere sarà superato dal sapere che il sorriso porta con sé certe conseguenze. Analogamente, urinare e defecare diventano una *cause célèbre* quando si instaura un sistema di premi o punizioni collegato con queste azioni. Anche l'aggressività viene premiata o punita; essa può venire percepita come mezzo per padroneggiare il mondo o può essere trattata come comportamento negativo o anti-sociale.

In alcuni casi il bambino cerca di stabilire una qualche misura di controllo sull'ambiente ritirandosi nella fantasia. I sogni ad occhi aperti possono divenire un fattore chiave nella formazione della personalità: ad esempio, un ragazzino i cui genitori si erano separati fantasticava di essere in un sottomarino nel profondo del mare e vi passava sempre maggiori quantità di tempo nel tentativo di sentirsi meglio. Parlando obiettivamente, era evidente che si allontanava dalla sofferenza; su un altro livello, aveva trovato un modo di trattare la sua estrema vulnerabilità. In contrasto, un altro bambino aveva capito che il successo scolastico era la chiave per dominare il suo ambiente e proteggere i suoi sé vulnerabili, per cui sviluppò il suo lato ambizioso e le sue caratteristiche compiacenti.

Nel nostro processo di sviluppo veniamo premiati per certi comportamenti e puniti per altri; pertanto alcuni

sé risultano rinforzati ed altri indeboliti. Noi impariamo bene la lezione e sviluppiamo le “personalità” di conseguenza. È strano pensare che una personalità sia effettivamente un sistema di sub-personalità (sé) che sradica la nostra impronta psichica intanto che ci dà il controllo, e quindi potere, nel mondo.

In effetti uno dei primi aspetti a svilupparsi nella nostra personalità è il sé che ci protegge. È come una guardia del corpo, costantemente in cerca dei pericoli che possono stare in agguato intorno a noi e dei modi per meglio salvaguardarci. Incorpora le ingiunzioni parentali e sociali, e controlla il nostro comportamento, in gran parte stabilendo un insieme di regole che esso ritiene garantiranno la nostra sicurezza e l'accettazione da parte degli altri; decide della nostra emotività; si assicura che non agiamo stupidamente o in modo da mettere noi stessi in imbarazzo. Chiamiamo questo sé il protettore/controllore.

Il protettore/controllore è lo schema primario di energia che sta dietro a molti altri sé: ad esempio utilizza le energie del sé razionale e del genitore responsabile quale mezzo per mantenere il controllo sul nostro ambiente. Quando la maggior parte delle persone usa la parola “io”, si riferisce in effetti al suo protettore/controllore; per la grande maggioranza di noi l'energia del protettore/controllore è l'agente che indirizza la personalità: è ciò che molte persone credono sia l'ego.

Abbiamo dunque visto come, nello sviluppo della personalità, differenti schemi di energia servano a far riuscire al meglio il nostro soggiorno sulla terra: il problema è, naturalmente, che perdiamo le tracce della nostra impronta psichica. È una situazione triste, poiché l'intero sistema dei nostri rapporti rimane influenzato da questa perdita. Se non siamo più in contatto con quelle qualità che compongono la nostra peculiare impronta psichica, allora *non* è il nostro sé

più profondo e vulnerabile ad essere coinvolto nelle nostre relazioni. Invece è un gruppo di sub-personalità sorvegliate dal protettore/controllore a determinare i nostri sentimenti e comportamenti. In tal modo abbiamo sempre una vaga paura che se l'altra persona sapesse *realmente* come siamo, lei o lui ci abbandonerebbe (sebbene noi stessi non sappiamo come sia quella misteriosa persona "reale").

Possiamo dunque vedere come sia importante conoscere le sub-personalità che operano dentro di noi. Se non le conosciamo siamo in una posizione di impotenza, in cui restiamo a guardare le diverse sub-personalità che guidano la nostra macchina psicologica mentre noi siamo seduti sul sedile posteriore o, peggio ancora, ci nascondiamo nel portabagagli. Diventa una questione molto importante scoprire che cosa sono questi sé e come funzionano; un tale viaggio di scoperta è l'evoluzione della coscienza.

Sembra strano pensare alla nostra macchina guidata da sé diversi, ciascuno che reclama il suo turno, ma questa è esattamente la situazione. Di solito siamo stati condizionati così bene da perdere, una volta diventati adulti, e generalmente molto prima, il collegamento con la nostra impronta psichica, il nostro vero sé. Come si diceva, non sappiamo più chi siamo o che cosa sentiamo; le nostre tigri e i nostri leoni sono stati sepolti da lungo tempo e li intravediamo soltanto in momentanei intervalli. Ci può succedere di essere periodicamente furiosi senza sapere il perché, ma è facile dimenticarsi di tali esplosioni, e credere che "non ero io che avrei voluto ammazzare, era soltanto un'aberrazione".

Leoni e tigri spesso emergono in noi quando abbiamo bevuto e il controllo del protettore/controllore comincia a dissolversi nell'alcool. Ad esempio, un uomo molto tranquillo e controllato faceva delle sfuriate e usava un linguaggio orribile con sua moglie ogni volta che aveva bevuto, e

questo andò avanti per anni. Il terapeuta suggerì alla moglie di registrare le parole di suo marito durante uno di questi momenti di collera sotto l'influenza dell'alcool. Essa seguì il suggerimento e glielo fece riascoltare quando era sobrio. All'ascolto del nastro il marito rimase sconvolto: non riusciva a credere di aver parlato così!

Esaminiamo innanzitutto come leoni e tigri vengono sepolti all'inizio. Consideriamo il caso di Kevin, un bimetto di quattro anni: stava giocando in giardino quando improvvisamente si precipitò in casa perché un altro bambino l'aveva picchiato. La madre reagì in modo molto protettivo dicendogli: «Johnnie è un bambino sgarbato. Perché non stai qui con me a farmi compagnia?» Comportandosi così la madre non aiutò il figlio ad affrontare la sua vita istintiva. Molto probabilmente non aveva mai affrontato la propria e non sapeva come sostenere l'aggressività naturale di Kevin.

Quella notte Kevin ebbe un incubo: si svegliò urlando che in camera sua c'era un leone. Sua madre andò da lui, lo confortò e lo rassicurò che non c'era nessun leone, che era "soltanto un sogno". Kevin tornò a letto ed ebbe lo stesso incubo, per cui si svegliò di nuovo urlando. Questa volta la madre accese la luce e insieme guardarono sotto il letto e nell'armadio: in tal modo gli diede ampia dimostrazione che non c'era nessun leone. Dopo alcune altre ripetizioni di questa scena, veramente non ci fu più nessun leone per Kevin.

Che cos'è effettivamente successo? Primo, Kevin fu protetto dall'affrontare la sua aggressività naturale: questa si presentò nel sogno sotto forma di leone. Avendo negato il leone nella vita di veglia, sostenuto in questo dalla madre, il leone nel sogno divenne il suo nemico. Secondo, fu negata la realtà della vita simbolica. La madre di Kevin non aveva mai imparato a onorare i sogni, la vita simbolica; che cosa

poteva fare di diverso? Accadde quindi che ben presto nella vita di Kevin il protettore/controllore divenisse più forte e assumesse il ruolo di agente direttivo, il che fece sì che Kevin evitasse i bambini aggressivi. Poiché non sapeva come affrontare l'aggressività, Kevin o era la vittima di questi bambini oppure giocava soltanto con bambini che non rappresentavano una minaccia per lui.

Kevin crebbe e divenne avvocato penalista, ma in tribunale era sempre pieno di ansietà. Che cos'era a riempirlo di tale paura quando si trovava di fronte come avversario un avvocato senza scrupoli? Era il suo leone, che si agitava nella profondità del suo essere. Tuttavia non se ne rendeva conto. Invece si sentiva a disagio quando quella parte di lui (che sua madre aveva rinnegato in se stessa e insegnato a lui a rinnegare) veniva attivata nel profondo del suo inconscio.

Mancandogli il suo leone come alleato, Kevin si sentiva vulnerabile e il bambino dentro di lui intuiva il pericolo. Inoltre egli era inconsapevole di questo bambino interiore, aveva perso anche il contatto con lui tanto tempo prima, poiché, contrariamente a Peter Pan, Kevin era cresciuto. La sua "macchina psicologica" era guidata in diversi momenti dal suo attivista, dal suo sé compiacente, dal suo bambino spaventato e dal suo critico interno, che era sempre disposto a fargli sapere quanto fosse realmente inadeguato. La notte, Kevin sognava spesso scene di grande violenza, ma per lui erano "soltanto" sogni.

Dal nostro punto di vista l'evoluzione di Kevin è perfettamente normale e naturale. In lui non è in funzione alcuna consapevolezza, cosicché nessun ego consapevole può guidare la sua macchina, secondo le regole che andrebbero bene per la sua natura essenziale. Invece sono alla guida le sue sub-personalità (un'impressionante schiera di personaggi). Questo è esattamente il caso della stragrande

maggioranza di noi prima di fare l'esperienza del nostro ruggito del risveglio.

Come abbiamo detto prima, uno dei problemi principali nell'evoluzione della coscienza è la scoperta di queste sub-personalità e del modo in cui operano dentro di noi. Prima di discutere la scoperta di questi sé e la maniera di procedere per saperne di più, dobbiamo innanzitutto definire una struttura concettuale alla quale ci riferiremo continuamente in questo libro. Il nostro approccio all'esplorazione dei sé è basato su questa struttura concettuale o definizione della coscienza e dei termini relativi.

La natura della coscienza

Nell'affrontare la definizione di coscienza, cominciamo con l'idea fondamentale che la coscienza non è una *entità*, ma un *processo*. Ciò che definiremo pertanto non è la coscienza bensì l'evoluzione di essa: la chiamiamo coscienza, ma non parliamo di una condizione statica dell'essere. Dal nostro punto di vista, le persone non diventano coscienti: la coscienza non è uno stato che le persone si sforzano di raggiungere, bensì un processo che deve essere vissuto, un processo evolutivo che cambia continuamente da un momento all'altro. Sarà importante tenere presente questo aspetto cinetico del processo, quando useremo il termine "coscienza" nelle pagine che seguono.

La coscienza si evolve su tre livelli distinti. Il primo è il livello di consapevolezza; il secondo è l'*esperienza* dei differenti sé, sub-personalità o schemi di energia; il terzo è lo sviluppo di un ego consapevole.

La consapevolezza

La consapevolezza è la capacità di osservare la vita in tutti i suoi aspetti senza valutare o giudicare gli schemi

di energia osservati, e senza aver bisogno di controllare il risultato di un avvenimento. Spesso negli scritti spirituali ed esoterici viene definita come “testimonianza” o “coscienza”. In questi scritti, la si vede come una posizione di non attaccamento: né razionale e neppure, al contrario, emotiva. È semplicemente un punto di riferimento che oggettivamente è testimone di ciò che è.

Questo livello consapevole della coscienza deve essere chiaramente differenziato dallo schema di energia che chiamiamo il protettore/controllore. Quest’ultimo è soggettivo nelle sue osservazioni; è sempre profondamente preoccupato del nostro impatto sugli altri; ha sempre in mente uno scopo specifico; è generalmente molto razionale e influenza grandemente quello che noi percepiamo e il modo in cui pensiamo e ci comportiamo. Differentemente dal livello di consapevolezza che è semplicemente il testimone silenzioso, che osserva in maniera oggettiva. La maggior parte dei sistemi di meditazione cercano di sviluppare il livello consapevole della coscienza: è un punto di riferimento basato sulla non-azione. Non fa null’altro che osservare. Nei sistemi psicologici tradizionali, questa consapevolezza sarebbe in relazione con il concetto di pura intuizione.

L’esperienza dei sé

Il secondo aspetto dell’evoluzione della coscienza è l’esperienza degli schemi di energia. Nella vita vediamo tutto come uno schema di energia di un tipo o di un altro. Questi schemi sono in rapporto con i nostri stati interiori, siano essi fisici, emotivi, mentali o spirituali: possono variare da un vago sentimento o sensazione appena avvertibile fino a una sub-personalità pienamente sviluppata. Gli esempi che seguono illustrano questa fase del processo.

Un uomo è arrabbiato: può tenersele dentro o esprimere la sua rabbia davanti a tutti. Noi diremmo che è

sopraffatto dal suo sé arrabbiato. La sua coscienza non partecipa perché la sua consapevolezza non è disponibile. Una volta divenuto consapevole della sua rabbia, saranno state soddisfatte due delle nostre condizioni fondamentali per la coscienza: farà l'esperienza della sua rabbia e, ad un altro livello, la sua consapevolezza lo informerà spassionatamente di questo fatto.

In un altro esempio, una donna fa l'esperienza di potenti energie durante una meditazione e le identifica come energie spirituali. Di nuovo, se essa ha un livello di consapevolezza che osserva questa esperienza spirituale, allora due condizioni per la coscienza saranno state soddisfatte, e potremmo dire anche qui che la coscienza sta evolvendosi.

Consideriamo un terzo esempio, preso da un caso vero incontrato nel nostro lavoro con il Dialogo delle Voci. Susan era a una festa con il marito e si sentiva molto gelosa perché lui faceva la corte ad una altra donna. Il forte allenamento spirituale di Susan, tuttavia, le aveva insegnato che sentimenti come la collera e la gelosia possono e *devono* essere trasmutati. Sapeva come farlo usando la meditazione, per cui meditò finché si sentì distaccata dalla situazione. Ben presto non sentì più gelosia ma amore.

Dal nostro punto di vista Susan effettivamente aveva controllato la sua reazione emotiva con l'aiuto del suo protettore/controllore e poi, con le sue capacità meditative, aveva attinto da un'energia d'amore proveniente dal suo lato spirituale. Essa tuttavia credeva di aver trasmutato la gelosia in amore. Secondo noi, qui non sono in ballo né trasformazione né consapevolezza: Susan aveva semplicemente sepolto la sua gelosia. Se fosse stata consapevole avrebbe sentito dentro di sé la gelosia e sarebbe stata anche consapevole di questo sentimento e della sua importanza.

Sarà bene ricordare che fortunatamente la perfezione

è al di là della portata della maggior parte di noi. Quindi non ci aspettiamo che la consapevolezza e l'esperienza si manifestino simultaneamente. Non abbiamo bisogno di "aspettare" finché la nostra consapevolezza si sia sviluppata; possiamo vivere la nostra vita pienamente, così come siamo, poiché la nostra consapevolezza alla fin fine entrerà in gioco.

Fino a questo punto abbiamo descritto la consapevolezza e l'esperienza degli schemi di energia. Come abbiamo detto prima, noi guardiamo l'esperienza degli schemi di energia da un punto di vista olistico. Ciò significa semplicemente che è un'esperienza onnicomprensiva, che incorpora eventi derivanti dalle dimensioni fisica, emotiva, mentale e spirituale. La nostra percezione e la nostra esperienza del mondo in cui viviamo avvengono dentro questo spettro olistico di energie. Dobbiamo ancora descrivere il terzo livello per completare la definizione dell'evoluzione della coscienza.

L'ego consapevole

Nella sua definizione tradizionale, con cui siamo d'accordo, ci si riferisce all'ego come alla *funzione esecutiva* della psiche, ovvero ciò che compie le scelte. Qualcuno deve mandare avanti le cose e l'ego se ne fa carico. Secondo il nostro sistema, l'ego riceve le informazioni sia dal livello della consapevolezza sia dall'esperienza dei diversi schemi di energia. Via via che la coscienza si evolve, l'ego diviene più consapevole: in quanto tale si trova in una condizione migliore per fare scelte reali.

Tuttavia molto presto in questo lavoro diviene chiaro che l'ego è soggiaciuto ad una combinazione di diverse sub-personalità che si sono appropriate della sua funzione esecutiva. Pertanto ciò che funziona come ego può essere in effetti una combinazione di protettore/controllore, atti-

vista, compiacente, perfezionista e critico interno. Questa particolare combinazione di sub-personalità, o sistemi di energia, percepisce il mondo in cui viviamo, elabora l'informazione e poi dirige la nostra vita. Quando ciò avviene, il nostro ego si è *identificato* con questi particolari schemi. Molte persone, e sono le più, credono di avere una volontà libera perché *loro* scelgono di fare una certa cosa e credono che questa sia realmente una scelta. Noi abbiamo scoperto, tuttavia, che al mondo c'è veramente pochissima scelta: a meno che non ci risvegliamo al processo della coscienza, la stragrande maggioranza di noi è pilotata dagli schemi di energia con cui ci siamo identificati o da quelli che abbiamo rinnegato.

Cerchiamo ora, con qualche esempio, di contrapporre un ego identificato con un particolare insieme di sub-personalità e un ego consapevole. Un medico, John, voleva andare in Messico a praticare la medicina e aiutare le popolazioni povere di quel paese. Si considerava molto altruista e spirituale e voleva impegnarsi in qualche modo in un servizio planetario. Poco dopo aver preso questa decisione sognò di essere in Messico, seduto su di un trono, onorato con rispetto e con doni dai contadini del luogo.

Secondo il nostro sistema, l'ego di John si era identificato con uno schema di energia fatto di spiritualità e abnegazione. Era sempre stato un uomo molto responsabile e il servizio era una parte della maniera in cui il padre responsabile dentro di lui agiva nel mondo. Il sogno rivelò un nuovo schema di energia, il suo gestore del potere, quella parte di lui che cercava egoisticamente di diventare importante. Ciò non indica una scelta sbagliata; significa semplicemente che quando John fece la sua scelta non era presente in lui un ego consapevole. La scelta era stata fatta dal padre responsabile, spirituale e orientato nel senso del servizio.