

## LO SPETTRO DELLA COSCIENZA

Ken Wilber è un pensatore originale, psicologo, filosofo con molti campi di interesse che vanno dalla scienza alle discipline orientali come il buddhismo e lo yoga. E' considerato tra i fondatori della Psicologia Transpersonale. La Psicologia Transpersonale studia le dimensioni trascendenti e spirituali dell'esperienza umana, prende in esame gli stati di coscienza alterati e le esperienze mistiche, si occupa di studiare il più alto livello del potenziale umano attraverso il riconoscimento e l'esplorazione degli stati di coscienza spirituali e trascendenti. Per questo si serve delle scoperte della psicologia moderna e dei metodi delle discipline delle tradizioni contemplative orientali e delle altre tradizioni mistiche e spirituali.

Uno dei lavori più interessanti di Wilber è uno schema, una mappatura dell'esperienza definito "lo spettro della coscienza": un modello della coscienza che tende a dimostrare che la personalità umana è una manifestazione articolata su diversi livelli della stessa coscienza. Prendendo in considerazione le intuizioni delle scienze psicologiche occidentali (psicologia dell'Io, psicoanalisi, psicologia analitica junghiana, psicologia umanistica), con le intuizioni delle antiche tradizioni orientali, Wilber vuole disegnare lo spettro della coscienza in una sintesi che va dal livello più inferiore (l'ombra, l'inconscio, gli istinti) al livello transpersonale, di quelle esperienze di apertura di coscienza o peak experiences, descritte nelle tradizioni orientali come esperienze di satori o illuminazione, e che si trovano anche nelle esperienze mistiche di altre tradizioni spirituali.

Parlando di 'spettro', Wilber si serve di una metafora presa in prestito dalla fisica. In fisica i vari tipi di radiazioni pur avendo diverse lunghezze d'onda sono considerate forme diverse di un'unica energia elettromagnetica: così come la radiazione elettromagnetica consiste in uno spettro di energia di varia lunghezza, lo spettro della coscienza rappresenta un approccio all'identità dell'uomo a più dimensioni e tramite questa immagine Wilber vuole suggerire che la coscienza è un continuum che i vari studi hanno descritto in maniera parziale e settoriale. Per esempio l'approccio delle varie scuole di psicologia e psicoterapia occidentale si è soffermato più sul livello dell'Io ed esistenziale mentre l'approccio orientale cerca di trascendere questi due livelli e descrive questa esperienza come di unità in cui corpo mente e cosmo si fondono in un'unica consapevolezza.

Wilber distingue tre livelli principali di coscienza:

1. livello dell'Io
2. livello esistenziale
3. livello della Mente

I primi due sono oggetto di studio della psicologia occidentale. Il livello dell'Io comprende il ruolo, l'auto-immagine, l'intelletto, l'analisi, la capacità di discriminare. Il livello esistenziale, è l'autocoscienza a livello sensoriale: la coscienza della separazione, la convinzione di esistere come soggetto separato dalla nostra esperienza. Il livello della Mente (in maiuscolo per indicare un altro livello), preso in considerazione dalle tradizioni orientali, è la coscienza mistica: l'essere uno con l'universo.

"Così mentre il Livello dell'Io concerne la mente, e il Livello Esistenziale sia la mente che il corpo, il Livello Mentale comprende sia la mente che il corpo che l'universo". (1)

Mentre la psicologia occidentale cerca di rafforzare l'io, le tradizioni orientali cercano di trascenderlo. La contraddizione è solo apparente perché si tratta di livelli diversi: l'io ci serve a dare continuità ed organizzazione interna alla nostra esperienza e alle nostre relazioni. Nelle varie fasi della propria crescita l'individuo deve imparare a distinguere sé dall'ambiente per svilupparsi in maniera equilibrata come persona. Solo dopo aver acquisito un certo livello di struttura della personalità e di conoscenza di sé si può passare ad un livello superiore. Trascendere l'io allora diventa un superamento delle proprie limitazioni, dei propri attaccamenti nevrotici, degli schemi mentali rigidi e limitanti.

Con questo modello Wilber vuole dimostrare che la coscienza è pluridimensionale e che le varie scuole di psicologia e psicoterapia, religioni non sono in contraddizione ma si rivolgono solo a livelli diversi, quindi sono complementari. Lo spettro della coscienza allora può essere un modello molto funzionale in cui tutti i vari approcci allo studio della mente possano riconoscersi.

Eugenio Bacchini  
Pedagogista, Professional Counselor  
info@counselingolistico.it

(1) Wilber Ken. "Lo spettro della coscienza", Crisalide 1993 pag20