

LO SVILUPPO DELLA COSCIENZA

L'incontro ed il confronto fra metodi scientifici occidentali allo studio della mente e quelli delle antiche tradizioni orientali stanno producendo risultati interessanti sia nella pratica clinica che nella ricerca spirituale. In particolare alcuni studiosi (Wilber-Engler) confrontando i diversi approcci allo studio della mente hanno formulato la possibilità di un 'modello a spettro intero' dell'evoluzione, della crescita e dello sviluppo della coscienza: un modello che includa gli studi dell'approccio cognitivo della psicologia dinamica e della psichiatria, e dall'altro tenga in considerazione gli aspetti più elevati descritti nelle grandi tradizioni contemplative e meditative del mondo.

Messi insieme questi approcci sembrano indicare un modello generale dello sviluppo umano composto da vari stadi che, anche se superficialmente possono sembrare diversi, viste le diversità culturali, hanno in comune alcune somiglianze.

Jung per primo aveva trovato nelle delle culture più diverse delle somiglianze e delle corrispondenze nei simboli e nei miti che rimandavano a esperienze profonde comuni a tutte le culture: gli archetipi. Per Jung gli archetipi erano dei contenuti dell'inconscio collettivo ed erano la manifestazione della base psichica comune dell'umanità. L'inconscio collettivo fa sì che vi siano temi simili ricorrenti in culture diverse. Per Jung l'inconscio collettivo non era uno concetto teorico ma empirico che egli riscontrava dall'osservazione dei propri sogni e da quelli dei pazienti.

Il modello a stadi è usato nella psicologia occidentale per delineare lo sviluppo cognitivo, dell'io, sessuale e all'intera gamma dello sviluppo umano. Se guardiamo le tradizioni contemplative si nota anche qui un evolversi delle esperienze di meditazione secondo un modello a stadi.

Qual'è allora il rapporto fra questi due approcci? Sono descrizioni di sequenze di sviluppo simili?

La psicologia occidentale si è occupata più specificamente della parte "personale" della coscienza, della costruzione dell'io: l'io della psicologia e della psicoanalisi è una struttura che media fra i bisogni interni e la realtà esterna, ci permette di dare ordine e di organizzare le esperienze e che ci dà un senso di unità e continuità personale.

Le tradizioni orientali buddhiste e yoga si occupano della parte "transpersonale" e cioè delle dimensioni contemplative, degli stadi più elevati della coscienza, ma la definizione che danno dell'io è simile a quella della psicologia: l'io è considerato il prodotto di una identificazione in cui impariamo a riconoscere come io, me alcune componenti che organizzano la nostra esperienza degli oggetti. Fino a qui abbiamo una similitudine molto forte. Dove i due approcci divergono è nella funzione dell'io. Mentre però la psicologia e la psicoanalisi fanno risalire molti problemi psicologici fra i più gravi alla mancanza di un senso del sé, nel buddhismo la presenza del sé e di un senso di identità sono il problema: la più profonda fonte di sofferenza è il tentativo di mantenere il sé e l'afferrarsi ad esso. Le pratiche contemplative sono finalizzate a dis-identificarsi dalle identificazioni sulle quali si fonda la nostra esistenza perché la realtà è impermanente e continuamente mutevole. Allora, che ne facciamo di questo io? Formulato in questi termini sembra una contraddizione insormontabile. Solo in apparenza, perché se visti in una prospettiva più ampia, riferito a due livelli diversi di sviluppo, in cui uno sia il prerequisito dell'altro tutto si colloca al suo posto. Una frase dello psichiatra e maestro di meditazione Jack Engler riassume il concetto: "prima di riuscire a non essere nessuno bisogna essere qualcuno".(1)

Vi sono due livelli di sviluppo e conseguentemente due livelli di psicopatologia: senza delle solide fondamenta, un Io ben strutturato e la capacità di presa in carico e di elaborazione dei propri conflitti e delle proprie zone d'ombra, la meditazione, specialmente quella di consapevolezza e specialmente in ritiri molto lunghi, può essere controproducente: in soggetti affetti da psicopatologia possono aggravare lo stato patologico. Per salire sulle vette bisogna prima passare dal fango e dalla nebbia delle valli, scrive Hillman riferendosi a coloro che intraprendono un cammino spirituale cercando solo le "peak experiences" le esperienze delle vette, senza prima prendere in considerazione il lavoro su di sé di presa di coscienza dei propri limiti, di andare a scavare e confrontarsi con l'ombra: le proprie paure, i conflitti, i pregiudizi, le proprie idiosincrasie. Certamente lo scopo della meditazione e delle pratiche contemplative di ogni tradizione è quello di aumentare il senso di benessere della persona e di portarla ad un grado di consapevolezza più elevato, ma prima di salire ai piani superiori bisogna prima sporcarsi le mani per 'ripulire' quelli inferiori. In alcuni casi dei maestri di meditazione hanno accettato degli allievi solo dopo un percorso di psicoterapia per aiutarli a fare chiarezza dentro di sé. Lo studio integrato dei modelli di sviluppo del sé orientale e occidentale sta trasformando il mondo della ricerca spirituale e della pratica clinica, portando ad una visione più completa sia della psiche che della spiritualità.

Dott. Eugenio Bacchini,
Pedagogista, Professional Counselor
info@counselingolistico.it

(1) Wilber, Engler, Brown, Transformation of Consciousness, Shambala. Boston 1986