

PREFAZIONE

Le vie dell'anima. Ipnosi, meditazione e volontà di immortalità

Ines Testoni¹

La struttura di fondo di questo volume si concentra su un tema che guadagna un sempre maggiore interesse e consenso tanto nell'ambito medico quanto in quello psicologico. Infatti si addentra in un nodo critico degli studi relativi all'epistemologia dell'ipnosi, nell'intento di riconoscerne la collocazione nella geografia delle forme con cui le diverse espressioni di attraversamento dei confini del flusso ordinario di coscienza si sono manifestate tra Oriente e Occidente. La definizione del tema è già in sé una tesi, in quanto colloca la fenomenologia ipnotica nel grande universo della meditazione. L'intento è quello di delineare un orizzonte univoco entro il quale inscrivere tale continuità, mantenendo in primo piano le istanze di attendibilità attribuibile a tali esperienze. La prospettiva neurologica accompagna quindi la descrizione puntuale delle diverse forme con cui molte correnti mistiche, esoteriche e religiose hanno affrontato le incursioni nel mistero che ci abita, mettendo in evidenza le trasformazioni della materia biologica in cui consiste il cervello sotto l'azione di ciò che la prospettiva dualista indica come "anima", alla quale l'Occidente ha affidato il compito di spiegare la continuità tra terra e iperuranio.

La tensione del libro è quella di superare il dualismo occidentale mente-corpo, cercando di rintracciare negli insegnamenti orientali un possibile monismo risolutorio, mantenendo però ferme le istanze occidentali. L'implicito in gioco riguarda la possibilità di inferire, grazie all'ipnosi, se ciò che la scienza scandaglia oltrepassi la semplice dimensione psichica e mentale e dunque interessi le più recondite facoltà che garantiscono l'"immortalità". La discussione intorno all'ipnosi mantiene fermo infatti in modo più o meno implicito questo aspetto e talvolta la sperimentazione sembra voler convalidare l'idea che ciò che viene esperito/ricordato dall'ipnotizzato indichi qualcosa di reale. Si pensi per esempio alle rievocazioni dell'"ipnosi regressiva" e ai tentativi di utilizzarle come prova della reincarnazione; ma anche alla riproduzione ipnotica di Near Death

1. Ines Testoni: Direttrice Master "Death Studies & The End of Life", Università degli Studi di Padova, ines.testoni@unipd.it - www.endlife.it.

Experiences (NDE), che sembrano scommettere sulla possibilità di aprire con questo stato di coscienza vie di accesso verso dimensioni trascendenti che confermano il persistere di forme di esistenza oltre il confine mortale. Le difficoltà che tali rappresentazioni impongono al ricercatore consistono nel fatto che il linguaggio scientifico è poco propenso a promuovere argomentazioni che cerchino di riattualizzare temi che abbiano a che fare con aspetti mistico-esoterici, se non al fine di comprendere quali meccanismi producono degli effetti desiderabili e quindi riproducibili.

Per quanto riguarda l'ipnosi, molto apprezzato è il suo effetto analgesico per le sue implicazioni terapeutiche. Il realtà, l'interesse autentico per il fenomeno tanto dello studioso quanto del pensatore profano non è legato all'analgesia ma alla possibilità che essa testimoni l'esistenza di un principio, quale è quello dell'anima, che ha una propria essenziale autonomia rispetto al corpo. Se così fosse, potremmo svincolare tale entità dalla materia biologica e quindi ridurre l'angoscia di morte, come insegnano con grande puntualità le religioni occidentali, le quali considerano il corpo come scarto a perdere e l'anima come principio destinato all'eternità.

Lo *Zeitgeist* oggi diffuso a livello mediatico e informatico su questi temi vanta ormai un florilegio infinito delle più pittoresche forme di rappresentazione di energie e magnetismi che agiscono sulla salute, e proprio in questo colorito catalogo ricopre un posto di primo piano l'ipnosi. L'interesse crescente per tale tecnica viene spesso rubricato nella *renaissance* di mitologie esoteriche, che sembrano voler arginare l'inarrestabile successo del linguaggio medico per limitarne le implicazioni più radicali. Ovviamente il linguaggio scientifico opera una forte censura su siffatte forme di utilizzo dell'ipnosi e il volume accoglie interamente tale istanza ponendosi come ricerca epistemologicamente rilevante di una soluzione dell'ambivalenza, che per un verso vuole ridurre la portata universalistica del pensiero scientifico (per cui esso non risulta essere esaustivo rispetto all'interessa delle forme di sapere sulla vita) e per l'altro ne accoglie il riduzionismo rispetto alla negazione del dualismo metafisico, cercando appunto nel patrimonio delle culture orientali una possibile risoluzione. La difficoltà consiste nel non chiamare in causa questi temi con intenti banalmente "consolatori", perché risulterebbero sostanzialmente illusori, rispetto alla ragione per cui sono interessanti.

Ciò che rimane latente nelle rappresentazioni scientifiche e comuni dei trattamenti sul cervello e sulle sue funzioni è il senso da attribuire a tale "organo": o la totale "materialità" o la soggettività trascendente (non materiale). Se la visione riduzionista-fisicalista è quella per cui ogni accadere dei fatti dell'esistenza è riconducibile al suo "esser materia", e all'opposto la visione spiritualista è quella che stabilisce l'essenzialità della vita umana nel suo essere trascendente (ossia oltrepassante l'accidentalità dell'appartenenza di un "soggetto pensan-

te” a un corpo), il problematicismo aperto dall’incommensurabilità delle due posizioni poste dinanzi alla questione epistemologica relativa all’immortalità non è indifferente, dato che alla base della discussione giace sovrana una domanda fondamentale: quale è il senso da attribuire alla vita dell’uomo, animale (macchina-materia) pensante? Se stabiliamo che la natura dell’uomo è animale, quindi “materia vivente” e che ciò di cui gli spiritualisti parlano è solo un “epifenomeno” specifico delle cellule grigie in azione, riconosciamo un certo significato alla vita umana; ma lo stesso oggetto assumerebbe un significato differente qualora il corpo venisse considerato “abitazione dell’anima”. Un conto è ritenere che la chiocciola abiti un guscio, altro è affermare che l’essenzialità della chiocciola consista nel suo guscio. L’ipnosi, da quando ha abbandonato il territorio del mesmerismo e dello sciamanesimo, inscrivendosi nell’ambito della ricerca scientifica si è prestata a essere considerata una modalità di intervento attendibile, nella misura in cui utilizzandola è possibile produrre esiti di laboratorio che diano risultati prevedibili, ove però, non per tale loro prevedibilità, il ricercatore possa generalizzare tale risultato per dimostrare che esistono dimensioni trascendentali.

Se l’ipnosi non è attraente semplicemente perché si tratta di una tecnica che, parallelamente al biofeedback o al training autogeno, può essere usata per rilassarsi o controllare reazioni neurovegetative del nostro organismo, è importante capire che cosa al di là di questo effetto stiamo cercando. Il libro discute proprio questo. Per un verso ci racconta che gli effetti di questa tecnica sono fisiologicamente comprensibili e lo saranno sempre di più grazie alle strategie di neuroimaging; per l’altro cerca di definire in che senso la scienza approcci i segreti che il misticismo e le religioni hanno progressivamente sviluppato nel corso della storia dell’umanità permettendo di pensarsi oltre la morte. La problematicità di questo tema può essere rinvenuta nelle discussioni aperte dalle tecniche di intervento e studio neurobiologico, che hanno trascinato la comunità scientifica in un costante esame di che cosa significhi che l’identità della persona è determinata dal suo cervello.

Per quanto mi riguarda, abito da tempo il territorio di confine tra monismo e dualismo, in quanto mi interessa delle forme con cui viene gestita la morte nella vita delle persone e nelle diverse realtà sociali. In particolare mi interessa considerare la questione dell’esistenza oltre la morte e di come questa venga rappresentata a livello culturale. Il tema è rilevante dal punto di vista sia filosofico sia psicologico. Infatti la dimensione psicologica vorrebbe trovare risposte che garantiscano la possibilità di pensarsi oltre l’ultimo confine della vita, mentre la riflessione filosofica occidentale è interessata a stabilire a che cosa si debba dare credito e che cosa sia invece illusione. Dal punto di vista psicologico, le religioni sono una risorsa importante per il benessere, ma questo non significa, dice la filosofia, che i contenuti che ci permettono di stare bene siano

veritieri, così come l'ipnosi, nel ridurre il dolore non garantisce l'eliminazione della causa che lo produce. Infatti, poiché sapere di dover morire è causa di un'angoscia profonda, le religioni giocano un ruolo centrale nella difesa psicologica da tale esito. La volontà di non soffrire e mantenere la serenità necessaria per vivere, gestendo la consapevolezza squisitamente umana di dover morire, ha infatti prodotto, attraverso il misticismo e le religioni, visioni del mondo che lungo il corso della storia hanno fornito sistemi di significazione che indicano la salvezza oltre la morte. Ma tutto questo, dice la scienza, è soltanto una difesa psicologica e sociale contro l'angoscia, che si placa grazie alla sostanziale negazione della realtà della morte.

La scienza, come ultima e più attuale emanazione del pensiero sistematico attraverso processi di verifica e falsificazione fa proprio perno sul concetto di "realtà", per stabilire quale sia l'"entità" di ciò cui si presta credito. Credere nell'anima o in principi che ci garantiscono di essere oltre la materia è consolatorio, fa bene perché riduce l'angoscia, può dunque essere usato per curare, ma non significa che i principi cui si crede siano "attendibili". Gli sviluppi delle ricerche scientifiche in campo neuropsicologico e psicofisiologico sono giunti inevitabilmente a dimostrare la dipendenza della dimensione psichica da quella materiale (sia essa intesa in senso ambientale-ecologico-sociale, sia essa intesa in senso neuronale), fino a rendere sempre più forte l'ipotesi che supporta le teorie dell'identità tra psiche-mente e cervello. In questa prospettiva la sfera psicologica dell'individuo viene considerata alla stregua del resto del corpo, ossia "immanente", identica alla dimensione somatica. In quanto tale, anche la dimensione psichica non è più testimonianza di alcunché di trascendente che garantisca la permanenza oltre la morte: la psiche-cerebrale quindi è destinata a morire con la morte del cervello. La confutazione contro il dualismo consiste esattamente in questo: il monismo indica l'impossibilità di essere altro che materia.

Secondo Severino, il dualismo è la croce alla quale resta appeso tutto il pensiero occidentale, in quanto è l'espressione del fallimento della tradizione filosofica nata con l'intendimento di stabilire il senso ultimo dell'"identità", mentre le "posizioni dualiste" si pongono come il compromesso assunto da chi ritiene che da ultimo ciò sia impossibile. Peraltro, non si possono dimenticare le insuperabili difficoltà che si originano quando si ritenga l'uomo cartesianamente scisso in due dimensioni antitetice, quella corporea e quella incorporea, ove l'una è mortale e l'altra no. Eppure, discute il filosofo, qualsiasi volontà riduzionista è sostanzialmente contraddittoria, in quanto intende dimostrare l'identità presupponendo l'opposto che intende confutare. Il filosofo mette infatti in evidenza che per negare una entità, questa deve innanzitutto essere vista e ammessa. Ma la soluzione a questo problema sta altrove e in effetti l'Occidente, come ampiamente discute il filosofo, è la base della più radicale

contraddizione da cui inevitabilmente fioriscono tutte le contraddizioni possibili: il nichilismo. L'incapacità di pensare l'eternità, in cui consiste appunto il nichilismo, produce come esito la splendida storia dell'errore più sistematico che l'umanità abbia compiuto fino ad ora, definendo peraltro un linguaggio che permette da ultimo di riconoscere lo stesso errore e di risolverlo in un futuro che è già cominciato.

L'Oriente non si è posto il problema della verità incontrovertibile e quindi non è in grado di rispondere alle istanze occidentali: può offrire interessanti elementi di riflessione, ma non è in grado di essere risolutivo in senso radicale rispetto ai dilemmi abissali che l'Occidente pone. La soluzione è possibile solo oltrepassando il nichilismo, non tornando indietro nella storia, ovvero ripercorrendo o riattualizzando strade già percorse e che comunque inevitabilmente ci porteranno qui, dove ancora siamo.

È dunque appassionante attraversare questo volume, perché esso mette a disposizione numerosi elementi particolarmente rilevanti rispetto alla questione. Di estremo interesse è infatti la proposta che mette in primo piano l'interazione tra ipnosi e meditazione, presentando entrambe come le due facce della stessa medaglia, come peraltro lo sono il pensiero orientale e quello occidentale. Forse rimane ancora in sospeso la definizione di che cosa sia la "medaglia" di cui stiamo parlando, della quale tutti possiamo intuire la portata, perché ci riguarda ognuno intimamente, essendo in gioco il riconoscimento della nostra più autentica identità. La questione rimane ancora ampiamente aperta e per il momento la soluzione adottata da Enrico Facco è quella della "prospettiva debole", ovvero del pensiero che, sulla scia del decostruzionismo, stabilisce che non si può giungere a una risposta definitiva. Questa è certamente una scelta saggia, dato il tema che il volume affronta, ma credo che si tratti anche di una prima tappa e che altre ne seguiranno, perché saranno sempre più stringenti le difficoltà che la ricerca scientifica esporrà senza peraltro poterle chiarire ultimativamente.

La soluzione più autentica al problema della morte è dunque impostare un ragionamento che sappia svilupparsi oltrepassando il nichilismo, risolvendone i contenuti attraverso la rilevazione della loro sostanziale contraddizione. A partire da ciò che Severino indica come l'originaria necessità dell'essere eterno, che mostra il nostro essere già da sempre salvi e che compete a tutto ciò che appare, è possibile affrontare la fenomenologia del dualismo con un linguaggio nuovo, che può risultare infatti decisivo anche rispetto al rapporto mente-cervello e magari, come già discutono gli eternalisti, offrire interessanti opportunità di confronto sui possibili modelli che potrebbero permettere di dare senso alle esperienze di trascendenza che l'ipnosi induce facilitando alcuni stati alterati della coscienza.

INTRODUZIONE

*La maggior parte delle persone
è così assorbita dalla contemplazione del mondo esterno
da ignorare completamente ciò che accade al loro interno*
Nikola Tesla

La meditazione e l'ipnosi appaiono come due materie totalmente diverse e indipendenti per storia, cultura di appartenenza, definizioni e utilizzo; anche il pubblico interessato a queste discipline appare diverso, fatto che, in un colloquio non recente sulla mia intenzione di scrivere questo libro, portò un autorevole rappresentante dell'editoria italiana a sconsigliarmi di farlo e piuttosto di scrivere due libri separati, uno sulla meditazione e l'altro sull'ipnosi. Tuttavia questi due argomenti apparentemente così diversi sono in realtà, come si vedrà nei capitoli successivi, più intimamente connessi di quanto non si possa immaginare: la meditazione e l'ipnosi potrebbero rivelarsi come due facce della stessa medaglia.

L'interesse per la meditazione e per l'ipnosi, dopo un lunghissimo periodo in cui sono state sostanzialmente ignorate quando non screditate o derise, si è riaperto negli ultimi vent'anni anche nella ricerca scientifica, grazie allo sviluppo delle tecniche di neuroimaging funzionale. Queste tecniche hanno infatti reso possibile analizzare i sorprendenti effetti dell'ipnosi e della meditazione sull'attività cerebrale, prima impensabili e inesplorabili: i dati oggi disponibili nella letteratura scientifica internazionale stanno dunque dimostrando finalmente il loro ineludibile quanto misconosciuto valore. A questi studi si affianca una serie di ricerche cliniche che dimostrano i loro effetti terapeutici in diversi disturbi psicologici, psicosomatici, funzionali e come possano contribuire a migliorare la sofferenza e la qualità della vita anche nelle malattie organiche gravi.

Quello che rende queste tecniche particolarmente preziose è il fatto di essere in grado di catalizzare le potenzialità e le risorse del paziente in modo del tutto fisiologico, sempre disponibile, privo di effetti collaterali e di costi; i pazienti possono poi essere addestrati alla meditazione o all'autoipnosi ed acquisire così una migliore capacità di gestire se stessi e i propri problemi. I farmaci rimangono certamente utili e anzi indispensabili, ma non c'è alcun motivo valido né scientifico, né filosofico, né etico per escludere a priori quello (poco o tanto che sia) che queste tecniche possono fare per contribuire al benessere psichico e fisico a costo zero; d'altra parte, la medicina, se vuole coerentemente

definirsi scientifica, non deve rifiutare nulla a priori, come invece è stato spesso fatto fino ad oggi con tutto il mondo delle medicine non convenzionali. Il problema è di natura essenzialmente epistemologica e sarà discusso alla fine di questo libro.

La scienza e la cultura degli ultimi secoli si è orientata sempre di più verso il mondo esterno e la realtà fisica, considerata come manifestazione primaria della realtà, ma ha sottostimato la rilevanza del mondo interno. In questo clima culturale, l'ipnosi, in quanto tecnica introspettiva, è stata fin dal suo esordio fraintesa, pregiudizialmente rifiutata o interpretata in modo errato per ragioni storiche e culturali profonde e questi pregiudizi si sono trascinati per oltre due secoli. Se tali errori e pregiudizi esistono, è indispensabile riconsiderare il problema dalle sue basi, con tutte le sue profonde implicazioni epistemologiche e culturali. L'inaccettabile alternativa è quella trasformare la conoscenza in una sorta di integralismo dogmatico, di teologia di un paradigma che esclude a priori quanto non conforme ad esso, ai pregiudizi e alle credenze dell'epoca in cui si vive. È il problema dello spirito del tempo, già ben riconosciuto da Goethe nel primo atto del Faust (I, 577-85): *“Quel che chiamate spirito dei tempi è in sostanza lo spirito di quei certi signori in cui si rispecchiano i tempi. E poi è spesso, in verità, una scena trista, da scappar via da voi alla prima occhiata: un bidone per rifiuti e una stanza di sbratto o al più uno di quei drammi politico-sociali zeppi di massime morali, molto adatte all'eloquenza delle marionette”*.

Questo libro esce esattamente quattro anni dopo la pubblicazione della mia precedente monografia su *“Esperienze di premorte. Scienza e coscienza al confine tra fisica e metafisica”*. L'argomento appare del tutto diverso e conseguentemente appaiono diverse anche le ragioni che mi hanno portato a scriverlo. Tuttavia, pur essendo chiara la diversità formale degli argomenti, essi sono intimamente collegati e questo libro può essere considerato come diretta continuazione dell'altro. Il tema di fondo comune è infatti la relazione mente-cervello-corpo-realtà. È il problema fondamentale dell'umanità ed è inscindibilmente scientifico, filosofico e psicologico: un problema misterioso, ancora irrisolto e con profonde implicazioni epistemologiche e culturali.

Del resto le esperienze di premorte, la meditazione e l'ipnosi nei decenni passati sono state tutte incluse nel discutibile capitolo dei cosiddetti *stati alterati di coscienza*, quindi, pur diverse fra loro, presentano importanti *trait d'union* (Facco 2012). Gran parte degli argomenti del primo libro sono assolutamente affini agli argomenti qui trattati e questo mi ha spesso portato a rinviare ad essi per ulteriori dettagli, ma mi auguro che le frequenti citazioni non appaiano ridondanti e stucchevoli (nel qual caso è per altro sufficiente ignorarle totalmente).

Anche la meditazione può apparire come un argomento totalmente diverso e indipendente dall'ipnosi, ma, come già accennato, si tratta in realtà di due

parti di un'unità non scindibile, essendo qui lo scopo valutare se e quali corrispondenze e affinità vi siano tra le due tecniche. Analogamente, le ragioni che mi hanno portato a scriverlo sono diverse, ma anche queste in realtà sono parti di un'unica intenzione. Questa sovrapposizione di diversità-identità può apparire logicamente incongruente e richiede almeno una parziale spiegazione, la quale comprende alcuni elementi autobiografici utili a delineare e chiarire la mia posizione.

Gli argomenti di entrambi i libri sono certamente tutt'altro che convenzionali nell'ambito della medicina, anzi sembrano avere (devo dire ancora una volta solo apparentemente) implicazioni più filosofico-religiose e metafisiche che scientifiche; inoltre, dopo la pubblicazione di *Esperienze di premorte*, diversi lettori e persone incontrate nel corso di una serie di conferenze sull'argomento mi hanno chiesto perplesse quale fosse la mia posizione, che appariva curiosa, non comprensibile, non chiaramente atea né religiosa, né cristiana, né buddhista, né agnostica.

Posso anticipare che non sono nessuna di queste e, in qualche modo, tutte queste insieme; soprattutto non sono praticante formale di alcuna religione, ma vivo una religiosità che potrei definire secolare. Ovviamente sono di educazione cristiana e ho certamente nel mio DNA culturale, volente o nolente, una storica affinità per Cristo, il messaggio evangelico e le Sacre Scritture. Questo tuttavia non implica alcuna militanza né pratica formale, dalla quale mi sono staccato all'età di circa 17 anni, dopo aver fatto per sei anni il chierichetto e aver poi frequentato per cinque anni una scuola cattolica. Quello che mi ha portato a questa scelta è stata l'educazione dell'epoca, in cui prevaleva, accanto a cose buone, una posizione piuttosto rigida, dogmatica, che faceva spesso leva più sulla paura e il senso di colpa che non sulla consapevolezza di sé e dei profondi valori del messaggio evangelico; in termini psicologici, essa favoriva più la coartazione che la crescita, il condizionamento più che la consapevolezza, la regressione più che l'individuazione, una (comoda) deresponsabilizzazione (nel ruolo di pecora smarrita) bilanciata dal facile perdono più che scelte motivate (con le relative assunzioni di responsabilità).

Le considerazioni che mi hanno portato a interrompere quasi bruscamente la pratica religiosa, fortemente sollecitate dall'incontro e l'ostilità di persone tanto formalmente osservanti quanto deprecabili nel comportamento (evento tutt'altro che sporadico nell'arco di tutta la mia vita e la mia carriera), sono così riassumibili: a) se praticare vuol dire solo comportarsi bene per ottenere meriti e vantaggi ed evitare castighi, questo non porta da nessuna parte, perché si riduce a uno sterile tentativo di mercimonio della salvezza (cosa esplicitamente condannata da Cristo stesso); b) un'autentica via religiosa, la cui natura è essenzialmente filosofica e quindi ricerca di verità (e come tale prescinde da qualsiasi teologia e confessione), non può essere costellata da dogmi e cieca

obbedienza, ma deve perseguire la via della consapevolezza, della trasformazione e dell'evoluzione personale, con tutti gli inevitabili dubbi e dilemmi. *Ergo*, per cercare di diventare un buon cristiano, l'unica strada possibile era paradossalmente quella di dimenticarsi dell'esistenza di Dio, per cercare la *Via* in modo totalmente libero da preoccupazioni per i vantaggi personali, nell'aldilà come nell'ipotetico aldilà. Se il rischio, una volta abbandonata la casa madre, poteva essere quello di trovare altre vie o perdersi per strada, tuttavia era una buona cosa e un rischio da correre, perché è l'unico modo per cercare di comprendere la natura della Realtà, qualunque essa sia, senza alcun calcolo di ipotetiche convenienze (questa idea, *il fare per nulla*, è molto saggiamente analizzata nella filosofia di Confucio, riportata al cap. 9).

In quell'epoca, dopo aver molto amato a scuola la matematica e le materie scientifiche (pensavo che da grande avrei fatto l'ingegnere), si è risvegliato improvvisamente un profondo interesse per la filosofia durante il terzo anno del liceo scientifico. Parallelamente, e in modo che mi appare tutt'oggi ancora misterioso, è nato un forte interesse e un grande feeling per l'oriente, in modo particolare per la filosofia cinese; misterioso perché nessuno mi aveva mai messo in contatto con questi mondi lontani né alcuno stimolo esterno aveva suscitato la mia curiosità. Questo interesse è stato tale da costituire a distanza di oltre quarant'anni il filo conduttore della mia vita, sia privata sia professionale.

A 17 anni ho dunque cominciato a coltivare il mio grande hobby iniziando a leggere libri di Buddismo Zen e di Yoga, a scoprire il Taoismo, ma anche cominciare a studiare psicologia, materia che ritenevo e ritengo tuttora intimamente affine alla filosofia in generale e alle filosofie orientali in particolare; così affine da rendere successivamente psicologia e filosofia parti indispensabile della mia attività professionale e del rapporto con i miei pazienti, con le ineludibili implicazioni terapeutiche disgraziatamente negate a priori dalla medicina scientifica.

All'epoca tutto avrei pensato tranne che di fare il medico, tanto meno l'anestesista rianimatore: la sola idea della sofferenza, del dolore fisico e della parte cruenta della medicina mi angosciavano al punto da ritenere di non essere in grado di affrontarle (probabilmente condizionato dalla lunga malattia e la morte di mio padre quando avevo 11 anni). Tuttavia, se si cerca di comprendere la realtà, bisogna essere disposti ad affrontare e superare le proprie paure, guardare in faccia il diavolo e prenderlo per le corna; questo porta poi spesso a scoprire che in fondo è anche lui un povero diavolo, che cerca solo di fare il suo necessario mestiere meglio che può (cosa che per altro sembra riuscirci anche troppo bene). Come afferma Mefistofele nel primo atto del Faust di Goethe, il diavolo è "*una parte della forza che vuole sempre il male e che opera sempre il bene*" (il tema della dualità bene-male e dell'errore implicito nel dualismo apparente alla coscienza ordinaria è un tema che permea tutto il libro).

Tagliando corto sulla mia biografia per non annoiare il lettore con argomenti di nessun interesse, dopo la maturità mi sono iscritto alla Facoltà di Medicina (una decisione ineluttabile nata in qualche parte del mio inconscio e inconsapevolmente covata a lungo). Un elemento critico di questa scelta era di natura filosofica, ovvero la convinzione della necessità di conoscere meglio che potevo il cervello e la mente, avere una base biologica e scientifica che ritenevo essenziale e imprescindibile per la filosofia stessa. Da studente ho continuato a coltivare i miei interessi filosofico-professionali seguendo corsi di agopuntura tradizionale cinese e di psicoterapia, per poi intraprendere la carriera di anestesista (in alternativa a quella di psichiatra inizialmente considerata). L'anestesia è una splendida disciplina, che come poche mette a contatto con la sofferenza fisica e psichica, il dolore, le alterazioni della coscienza, la disabilità, la fine della vita, la morte: una palestra, spesso massacrante per quantità e qualità del lavoro, in cui si combatte una guerra di trincea affrontando clinicamente i più grandi problemi e misteri filosofici della condizione umana.

In sintesi, ho sempre ritenuto scienza e filosofia materie inscindibili e ho sempre sostenuto la necessità di riavvicinare medicina, psicologia e filosofia fin dalla mia iscrizione alla Facoltà di Medicina. È innegabile che la filosofia nasca come scienza della natura (questo vale sia per i presocratici in occidente che per il Taoismo in Cina); nasce quindi come fisica ma anche medicina, dalla quale è originata dopo circa duemila anni la scienza come oggi viene intesa. Anche la religione nasce dallo stesso desiderio di sondare e conoscere i più grandi misteri della condizione umana e, in sé, essa è filosofia; a questo si aggiungono le componenti dottrinali e di culto, ma queste non ne rappresentano affatto il fondamento. Filosofia, religione e scienza sono dunque ancelle della stessa unica conoscenza, con metodi diversi, utili a sondare i diversi aspetti della realtà (interna e esterna) e i grandi misteri del mondo, per alcuni dei quali la sola conoscenza intellettuale non è sufficiente. Come giustamente affermava il grande fisico Erwin Schrödinger (1987) sui rapporti fra scienza e religione, *“È deplorabile vedere l'umanità affaticarsi verso la stessa meta lungo due diversi sentieri tortuosi e difficili, munita di paraocchi e di mura di divisione”*. Il rapporto tra scienza e religione (l'argomento sarà trattato nel cap. 9) è stato fin dall'inizio conflittuale per ragioni essenzialmente politiche, creando un'incompatibilità di natura pregiudiziale, successivamente estesa al rapporto tra scienza e filosofia. Tale situazione di conflitto è stata metaforicamente dipinta da Einstein in modo mirabile: *“Gli atei fanatici sono come schiavi che ancora sentono il peso delle catene dalle quali si sono liberati dopo una lunga lotta. Essi sono creature che – nel loro rancore contro le religioni tradizionali come ‘oppio delle masse’ – non possono sentire la musica delle sfere”* (Isaacson 2007).

Se, come sarà discusso nei prossimi capitoli, tale separazione è mal fondata, è assolutamente necessario riconsiderare dalle fondamenta il problema della

conoscenza e delle facoltà della mente in essa implicate, per riconoscere le profonde radici del pregiudizio, il più autentico e pericoloso virus della conoscenza. Esso, come ogni buon virus, è invisibile e agisce dal di dentro: prenderne coscienza è quindi più difficile di quanto non si creda.

La possibilità che nel mondo della scienza possano persistere per lunghi periodi pregiudizi ed errate convinzioni non sorprende e anzi costituisce la base fisiologica dell'evoluzione delle scienze stesse e delle loro rivoluzioni; tuttavia ogni uomo di scienza (cosa che purtroppo non sempre avviene) deve avere una profonda consapevolezza dei propri pregiudizi e credenze e della fragilità, parzialità e provvisorietà delle proprie conoscenze, che si comportano come un potente filtro culturale in grado di impedire la comprensione del diverso o anche di negarne l'esistenza. È invece indispensabile mantenere un corretto e armonico equilibrio tra rigore da una parte e apertura mentale, libertà e creatività dall'altra: senza il primo è facile prendere lucciole per lanterne, ma senza le seconde il nuovo non può essere compreso, anzi nemmeno intravisto. Come osservava di nuovo Einstein in una lettera a Schrödinger, *“Le persone sono incapaci di uscire dall'insieme dei concetti ammessi e continuano a girarci intorno in modo grottesco”*. Gli scienziati possono essere quindi divisi in due grandi categorie. I primi percepiscono la realtà come un profondo mistero che cercano di sondare consapevoli dei limiti del proprio paradigma e pronti, quando necessario, a trasgredirli. I secondi, quelli apparentemente più rigorosi, catalogano la realtà sulla base di una fede assoluta nei propri assiomi e, come guardiani dei templi, impediscono l'entrata degli infedeli e degli spiriti alieni, difendendo così dal diverso e costruendo l'immagine di un mondo cristallizzato nei suoi confini precisi; questi sono destinati prima o poi a trasformarsi inesorabilmente in detrattori delle nuove teorie e scoperte.

Il pregiudizio, dal quale la scienza non è affatto immune, nasce dall'Ego, dalla paura, dal mondo dell'avere e del potere: quindi un altro tema che necessariamente permea tutto il libro è la critica dell'Ego e della fisiologica posizione egocentrica della coscienza ordinaria. Poiché Maria Teresa Tosello, eminente psicologa e straordinaria persona, mi ha fatto argutamente notare che tendo a dare dell'Ego all'Io, è opportuna una breve definizione di questi due concetti per evitare possibili fraintendimenti. Essa sarà seguita da una descrizione dell'immagine di copertina, che è una rappresentazione storica e simbolica tra le più eloquenti del conflitto tra sapienza, conoscenza e arte da una parte e pregiudizio e potere dall'altro, e rappresenta bene quindi l'intento di questo libro; seguiranno infine alcune note per il lettore, riprese da quelle del mio precedente libro con alcune ulteriori aggiunte.

Un ultimo chiarimento utile a evitare fraintendimenti con il lettore: le critiche al paradigma, ai limiti della conoscenza intellettuale e razionale, alla co-

scienza ordinaria, alla mente discriminante, alla scienza medica, all'Io, insomma a diversi aspetti della nostra cultura che saranno incontrati nel corso della lettura non devono indurre il lettore a pensare che io le giudichi negativamente come cose prive di valore. Questo è un possibile errore interpretativo, dipendente proprio dalla mente discriminante e da un uso eccessivo della logica e del principio di non contraddizione. Ne è prova il fatto che io appartenga al mondo della medicina scientifica e continui ad utilizzarne con soddisfazione il paradigma dominante, che ritengo valido e potente: il problema è quello di riconoscere le competenze, i limiti e gli abusi delle facoltà della mente e delle discipline culturalmente più celebrate, per evitare di prendere lucciole per lanterne e trasformare la conoscenza in una sorta di mondo parallelo alla realtà, quella specie di sogno lucido che è lo spirito del tempo come definito da Goethe.

Il complesso Ego-Io

In psicologia, l'Io (*Ego* in inglese, quindi da non confondere con il termine Ego usato qui in italiano) rappresenta l'ente psichico deputato alla relazione e mediazione tra mondo interno e realtà esterna. Il processo di definizione dell'Io nasce in occidente con Cartesio e il dualismo radicale tra *res cogitans* e *res extensa*. Ritenuto fino all'inizio del XIX secolo come principio e fondamento della coscienza, anzi confuso da Cartesio stesso con l'anima (l'argomento sarà discusso in dettaglio al cap. 9), la sua definizione è in seguito radicalmente cambiata ponendosi tra due estremi, ovvero l'idea dell'Io intesa come identità personale, sostanziale, e quella dell'Io intesa come risultato funzionale emergente dall'esperienza (Musil lo definisce come un buco da colmare con materiali tratti dal mondo esterno), fino ad arrivare, prima con Schopenhauer e poi Nietzsche a negarne l'esistenza.

L'Io in psicanalisi è l'istanza della psiche che si situa tra Es e Super-Io: l'Io è la centrale operativa che integra gli input che provengono dalla realtà esterna, dalle pulsioni inconse dell'Es e dagli imperativi del Super-Io. In questo ruolo di mediatore, l'Io si trova in una posizione di subordinazione rispetto alle forze degli impulsi provenienti dalle altre istanze, che hanno pulsioni e imperativi molto forti e spesso contrastanti. Il benessere e la salute mentale dipendono dalla sua capacità di integrarle e conciliarle adeguatamente con il mondo esterno, in modo da far sì che le esigenze degli istinti si adattino alle leggi e ai principi imposti dalla realtà e dalla vita sociale. In questa attività di mediatore fra realtà esterna ed interna, Freud stesso ammette che: *“Le due spiegazioni – che la vita pulsionale della sessualità non si può domare completamente, e che i processi psichici sono di per sé stessi inconsci e soltanto attraverso una percezione*

incompleta e inattendibile divengono accessibili all'Io e gli si sottomettono – equivalgono all'asserzione che l'Io non è padrone in casa propria” (Freud 1916, p. 663). L'Io si delinea quindi, ben che vada, come una sorta di Arlecchino servo di due padroni, con il ruolo di gestire i rapporti con il mondo e strettamente connesso alla protezione dai pericoli e quindi all'angoscia. In quest'ultima constatazione di Freud si può notare un residuo legame con la vecchia idea dell'Io come fondamento della coscienza, della psiche o come equivalente dell'anima, mentre il pensiero filosofico moderno già menzionato contesterebbe anche la sua proprietà della casa o perfino l'esistenza della casa stessa.

Secondo Jung, l'Io è un complesso di rappresentazioni che costituisce il centro del campo della coscienza. Egli distingue l'Io dal Sé, che rappresenta globalmente la psiche nella sua totalità, compreso l'inconscio, ed è il fondamento del processo di individuazione. Se un padrone di casa può esserci, questa può essere solo prerogativa del Sé e non dell'Io al completamento del processo di individuazione, che ha un'affinità con il concetto orientale di illuminazione.

La prospettiva esistenziale di Laing critica la classificazione logico-analitica della psiche in istanze, perché separa e assegna una realtà autonoma a ciò che in natura è indiviso; propone quindi di sostituire il concetto di Io con quello di *presenza*, in cui la relazione dualistica soggetto-oggetto sia sostituita dalla comprensione della relazione originaria indivisa di *essere-nel-mondo*, una prospettiva in sintonia con quella di *Essere e Tempo* di Heidegger. Per Lacan l'Io, assoggettato all'inconscio, è in realtà un soggetto immaginario, inesistente, il *sintomo per eccellenza dell'uomo*. Esso è dipendente dall'inconscio impersonale, luogo dell'universo dei simboli, da cui origina più che esserne l'artefice: l'Io non è il fondamento originario della vita psichica, ma è una costruzione sovrapposta all'inconscio.

Mentre nella psicanalisi freudiana l'Io si forma progressivamente in un processo di maturazione durante lo sviluppo del bambino, per Melanie Klein esso esiste già in forma primitiva alla nascita e molto precocemente comincia a svilupparsi nella relazione con il seno materno: senza un ente con le prerogative relazionali dell'Io, per quanto ancora indifferenziato e costituito quindi da rappresentazioni fantasmatiche, non potrebbe esservi una relazione oggettuale con la madre e l'inizio dell'integrazione con il mondo esterno, con la fame e il nutrimento. Ad esso è indissolubilmente associato il drammatico conflitto tra pulsione di morte e pulsione di vita e l'emersione dei sentimenti di invidia e gratitudine. Nel corso del primo anno di vita si sviluppano quindi i meccanismi di difesa di scissione e di proiezione e le relative posizioni, prima schizoparanoide e poi depressiva; quest'ultima integra le pulsioni contrastanti e inconciliabili della posizione precedente.

L'invidia, come pulsione distruttiva, gioca un ruolo centrale nell'angoscia e nell'elaborazione delle difese, mentre la mancanza e il deficit di integrazio-

ne sono responsabili di nevrosi o di psicosi la cui origine è molto precoce. *“La difesa contro l'invidia assume spesso la forma di una svalutazione dell'oggetto. Ritengo che il danneggiare e lo svalutare siano inerenti all'invidia... Una difesa particolare dei soggetti più depressi è la svalutazione del Sé... Valutando le proprie doti queste persone negano l'invidia e allo stesso tempo si puniscono per questo... Un'altra difesa contro l'invidia è strettamente legata all'avidità... Una modalità di difesa frequente è quella di stimolare l'invidia degli altri con il proprio successo, con la ricchezza e la fortuna, rovesciando così la situazione di chi sperimenta l'invidia. L'inefficacia di questa modalità è dimostrata dall'angoscia persecutoria a cui essa dà origine... Esiste un'altra non infrequente difesa, la repressione dei sentimenti di amore e il corrispondente intensificarsi dell'odio... Tutto ciò può non esprimersi come odio e assumere l'apparenza di indifferenza. A questa difesa se ne associa un'altra: l'evitare il contatto con la gente... Con ciò sono ancora lontana dall'aver descritto tutte le difese contro l'invidia perché la loro varietà è infinita”* (Klein, 1969, p. 86-9).

Non esiste una chiara separazione tra i concetti di Io ed Ego in psicologia e in psicanalisi e i due termini perlopiù sono usati come sinonimi sia nei testi sia nei dizionari di psicologia, come ad esempio quello di Galimberti (2006); manca quindi terminologicamente una chiara distinzione tra Io come persona (oggetto d'amor proprio, investito di libido narcisistica) e Io come istanza (sottostruttura della personalità), entrambe incluse nel significato freudiano di Io, rendendo il termine ampio ma ambiguo (Tosello, comunicazione personale).

In conseguenza della scarsa distinzione in psicologia, anche nei dizionari la definizione dell'Io e dell'Ego si confondono. Il dizionario della lingua italiana Devoto-Oli (2013) alla voce Ego riporta soltanto *“In psicanalisi, Io”*, e nello stesso modo è concordemente definito dal Sabatini e Coletti (2005). Il *New Oxford American Dictionary* (2005) contempla come accezione del termine Ego il *“senso dell'autostima della persona o della propria importanza... un'eccessiva opinione di se stessi”*, mentre l'Io (in inglese *I*) è definito come segue: *“... (in metafisica) il soggetto o l'oggetto dell'autocoscienza; l'Ego”*. Esso quindi in parte distingue il significato dei due termini e in parte li confonde.

Nonostante i due termini siano sostanzialmente ritenuti sinonimi, mi sembra corretto e anzi doveroso separare l'Io dall'Ego, per poter distinguere le funzioni fisiologiche più evolute del principio di realtà da quelle più indifferenziate e primordiali, che possono persistere nell'età adulta in modo più o meno marcato come conseguenza di esperienze di vita e formazione precoce non ben riuscite e integrate. Se si osserva quanto nella vita sociale di tutti i tempi e di tutte le culture prevalgano la stoltezza, l'invidia, l'avidità, la brama di denaro, di possesso, il bisogno di dominare e la ricerca del potere in tutte le sue forme, si deve necessariamente e tristemente ammettere quanto l'Ego Kleiniano, più primitivo e inadeguato alla vita sociale, sia di fatto il padrone del mondo;

e tristemente, perché esso rappresenta un deficit di sviluppo individuale, un deficit cognitivo e di integrazione, che si inserisce nel problema più ampio dei limiti della coscienza ordinaria e, come sarà diffusamente discusso nei prossimi capitoli, del *velo dell'illusione* e della via verso la saggezza.

Il problema dell'Ego come componente sostanziale della condizione ordinaria della coscienza è stato ben definito da Hobbes con concetto di *cupiditas naturalis*, la *bramosia naturale* dell'uomo, nei casi più seri insaziabile e fine a se stessa, la quale porta a cercare di ottenere tutto ciò che si desidera a qualsiasi costo, anche di uccidere. È doveroso qui osservare la puntuale correttezza dei passi del Vangelo sulle tentazioni di Cristo nel deserto, che si rivelano come una sintetica quanto illuminata descrizione di psicologia e psicoterapia dell'Ego in forma simbolica. La prevalenza della *cupiditas* è facilmente osservabile tutti i giorni leggendo i giornali: essa è la base di gran parte se non di tutti i mali della società, dalla criminalità, singola o organizzata, alla corruzione, all'opportunismo, all'autoreferenzialità e alla smodata ricerca del potere dei singoli e di persone giuridiche (istituzioni e società) pubbliche e private. Del resto è verosimile che i più intelligenti o scaltri tra gli egocentrici *bramosi* (tra cui, dal punto di vista psichiatrico, possiamo includere le personalità narcisiste, antisociali, bipolari, schizo-paranoidi, borderline) abbiano buone probabilità di raggiungere posizioni apicali per l'associazione della *cupiditas* con la mancanza di scrupoli derivante dall'alta e prioritaria considerazione di sé, ovvero dall'ancora indifferenziato principio di realtà. E vale qui la pena di ribadire l'importanza del Sé e del processo di individuazione, per consentire un'evoluzione oltre gli angusti limiti dell'Ego-Io (argomento anche questo diffusamente discusso nei prossimi capitoli).

È bene dunque mantenere due termini diversi per indicare, nell'unico complesso evolutivo e inscindibile Ego-Io, i diversi possibili livelli di evoluzione e integrazione; questo è anche giustificato da una serie di termini del linguaggio comune e di quello psicologico, tutti di significato negativo, come egocentrismo, egoismo, egomorfismo, egopatia, egodistonia, egotismo, fino al narcisismo ed altri disturbi di personalità, che non hanno il termine Ego come loro prefisso, ma hanno molto a che fare con esso e la sua relazione con il mondo; è interessante qui notare, tra le manifestazioni psicotiche, quella denominata in inglese *delusion of self-importance*, comune alla paranoia, alla schizofrenia e al disturbo bipolare.

Nel corso del libro userò quindi in modo distinto i termini Io ed Ego in accordo con quanto appena discusso (come il lettore può notare, ho iniziato fin d'ora a scrivere i due termini con l'iniziale maiuscola, perché l'Ego credo apprezzi molto l'importanza che questa scelta formale sembra concedergli...).

L'elefantino di Bernini

La storia dell'Elefantino, situato in piazza della Minerva a Roma (vicino al Pantheon), è descritta in dettaglio nel sito web del Senato della Repubblica. Opera del Bernini, la statua è costituita da un piccolo elefante che porta sulla schiena un obelisco egiziano del VI secolo a.C. di granito rosa, rinvenuto nel giardino del convento dei domenicani prospiciente piazza della Minerva e adiacente alla basilica di Santa Maria sopra Minerva. Quest'ultima era nell'VIII secolo un oratorio dedicato alla Vergine e abitato da monache basiliane fuggite dall'Oriente, chiamato Minervum perché sorgeva nei pressi del tempio di Minerva Chalcidica; nella stessa area erano situati nell'antica Roma anche l'Isèum dedicato a Iside, e il Serapèum dedicato a Serapide.

Nel XIII secolo fu iniziata la costruzione dell'attuale basilica, che fu aperta al culto verso la metà del XIV secolo; l'aspetto odierno della basilica è il risultato di una serie di rifacimenti e restauri successivi, che ne hanno modificato l'originale impostazione gotica medievale.

Dopo la traduzione dei geroglifici presenti sui lati dell'obelisco, Papa Alessandro VII decise di farlo erigere nella piazza antistante la Basilica di Santa Maria della Minerva come simbolo della Divina Sapienza. Infatti egli volle che fosse incisa nell'epigrafe la frase *“Sapientis Aegypti/ insculptas obelisco figuras/ ab elephanto/ belluarum fortissimal/ gestari quisquis hic vides/ documentum intelligel/ robustae mentis essel/ solidam sapientiam sustinere”* (“Chiunque qui vede i segni della Sapienza d’Egitto scolpiti sull’obelisco, sorretto dall’elefante, la più forte delle bestie, intenda questo come prova che è necessaria una mente robusta per sostenere una solida sapienza”).

Tra i progetti della base di sostegno dell'obelisco presentati al Papa sono da menzionare quello del Bernini, che fu poi scelto, e quello molto meno pregevole del padre domenicano Domenico Paglia; questo era costituito da un basamento con sei colli, che richiamava lo stemma della famiglia Chigi (cui apparteneva Alessandro VII) con quattro cani agli angoli (allusione ai frati, fedeli guardiani della fede soprannominati anche *Domini Canes*).

Il progetto di Lorenzo Bernini, ispirato alla *Hypteronomachia Poliphili* (la battaglia d'amore in sogno di Polifilo, scritta dal domenicano Francesco Colonna e pubblicata a Venezia nel 1499), era inizialmente più audace e molto più bello: infatti l'elefantino avrebbe dovuto poggiare sul basamento solo con le zampe e l'obelisco sarebbe stato quindi come sospeso nel vuoto. La scelta di questo progetto da parte del Papa provocò tuttavia una forte reazione dei domenicani, o di padre Paglia stesso, per sostenere a tutti i costi il suo progetto; essi cercarono pretestuosamente di demolire quello del Bernini, sostenendo che il vuoto sotto il ventre dell'elefante rendeva la statua fragile e non in grado di sopportare il peso dell'obelisco (citando il testo di Francesco Colonna stesso:

“niuno perpendicolo di pondo non debi sotto a sé habere aire overamente vacuo, perché essendo intervacuo non è solido né durabile”).

Il Papa mantenne la scelta dell'elefante, ma impose a Bernini di riempire il vuoto sotto il ventre dell'animale con un blocco di marmo per renderlo più solido, rendendolo così decisamente più goffo e sgraziato e provocando una comprensibile irritazione dell'artista. La soluzione adottata dal Bernini fu quindi di mascherare il blocco di marmo con una bardatura, che scende dal dorso dell'elefante fino a terra e in cui è scolpito lo stemma della famiglia Chigi.

Lo sdegno e la conseguente beffa del Bernini per l'affronto sono scolpiti nel marmo a imperitura memoria. L'elefantino volge infatti la testa dalla parte opposta rispetto alla facciata della basilica e indietro verso le terga, mentre queste sono rivolte al convento dei domenicani con la coda deviata verso il lato sinistro, in modo che i domenicani potessero contemplare ogni giorno dalle loro finestre il posteriore dell'animale nella sua espressione anatomica più eloquente. La beffa all'epoca non sfuggì, dato che Quinto Settano (pseudonimo di monsignor Sergardi, funzionario pontificio autore di testi satirici) scrisse il celebre epigramma: *“Vertit terga Elephas, versaque proboscide clamat: Kiriaci fratres hic ego vos habeo”* (*“L'elefante volge le terga e grida con la proboscide rivolta all'indietro: fratelli del Kirie, qui mi state”*; Cattabiani, 1990)

Un ulteriore importante elemento storico, indipendente dalla vicenda dell'elefantino, è il fatto che il convento dei domenicani era nel XVII secolo la sede del Sant'Uffizio, dove il 22 giugno 1633 Galileo fu costretto all'abiura.

Diverse ragioni rendono dunque l'immagine di copertina una pregnante rappresentazione simbolica degli argomenti di questo libro e delle ragioni che hanno portato alla sua stesura. Innanzitutto il luogo, anticamente dedicato a Minerva, dea della sapienza, e a Iside, dea madre egiziana confusa poi nel periodo ellenistico con Demetra, dea dal culto misterico. L'associazione dell'elefante con l'obelisco e la basilica cristiana sullo sfondo evocano la ricerca transculturale, quindi universale, della sapienza e quindi della verità, sia in oriente che in occidente (nei capp. 2 e 3 saranno descritte in dettaglio sia le tecniche meditative orientali sia quelle appartenenti alla tradizione monoteistica occidentale). L'elefante è inoltre un poderoso simbolo induista. Gaṇeśa, il dio dalla testa di elefante figlio di Śiva, è molto venerato in India; nell'*Īśvaragītā*, Gaṇeśa, spesso invocato all'inizio dei suoi capitoli, è colui che rimuove gli ostacoli, è di buon auspicio ed è guida al dovere; rimuovendo gli ostacoli, consente di distinguere la verità dall'illusione.

Fatto non meno rilevante, il convento dei Domenicani di piazza della Minerva fu la sede dell'abiura di Galileo; quindi questo luogo ben simboleggia la detestabile supremazia dell'Ego, dei pregiudizi, delle credenze, del potere e il loro desiderio di sopraffazione sulla conoscenza, sull'arte (a sua volta rappresentata eloquentemente dall'elefantino, con lo squallido tentativo dei dome-

nicani di demolire il progetto di Bernini) e sulla verità: in estrema sintesi, è simbolo dell'eterna lotta tra mondo dell'avere e mondo dell'essere.

Un'ultima curiosità. La scelta di questa immagine è un po' misteriosa, come lo sono o appaiono tutti i processi che provengono dalle nostre elaborazioni inconscie e solo successivamente emergono alla coscienza. Circa quattro anni fa mi sono imbattuto casualmente in piazza della Minerva e sono stato fortemente attratto dall'elefantino, che non conoscevo o non avevo mai notato prima nonostante abbia vissuto a Roma la mia infanzia e adolescenza. Colpito dalla statua, ho immediatamente pensato che quella sarebbe stata l'immagine di copertina del mio futuro libro: è da precisare tuttavia che all'epoca non avevo se non una vaga intenzione di scrivere qualcosa sull'argomento ma nulla che fosse minimamente definito. La stesura è iniziata due anni dopo e solo recentemente, documentandomi sulla storia della statua, ho scoperto quanto l'immagine scelta sia intimamente legata all'argomento del libro e ne rappresenti simbolicamente la prospettiva e il contenuto. L'inconscio e l'intuizione a volte azzeccano molto bene, meglio della coscienza e dell'intelletto, e rivelano come con la nostra mente possiamo arrivare a sapere senza sapere, come anche credere di sapere senza saper nulla.

Nota per il lettore

La scienza, con l'enorme sviluppo subito nel corso dell'ultimo secolo, si è articolata in un numero crescente di discipline, specializzazioni e superspecializzazioni; ognuna di queste ha per necessità creato un linguaggio proprio, al punto che è oggi difficile, anzi impossibile, riuscire a comprendere o anche solo tentare di leggere testi specialistici di discipline che non siano di stretta competenza professionale del lettore: questo costituisce un grave problema di comunicazione e condivisione generale delle conoscenze.

Nella stesura del testo ho evitato per quanto possibile il linguaggio medico per addetti ai lavori e i dettagli specialistici; quando ne ho fatto uso, ho cercato di essere il più chiaro e sintetico possibile e ho aggiunto note esplicative dei termini utilizzati. Spero quindi che il testo risulti chiaro e comprensibile per tutti anche in quei pochi passi inevitabilmente più tecnici ma indispensabili per l'analisi degli aspetti neuropsicologici della meditazione e dell'ipnosi.

Il problema è analogo a quello delle formule matematiche nei libri di fisica, come sottolineato da Roger Penrose ne *La mente nuova dell'imperatore*. Per il lettore che dovesse trovare una o più righe stucchevoli o poco comprensibili vale il seguente metodo di lettura, adottato da Penrose stesso e raccomandato ai suoi lettori: *“Il procedimento consiste, più o meno, nell'ignorarla del tutto e passare semplicemente alla prossima riga di testo... Dopo un po', se ci si trova armati*

di nuova fiducia, si potrà tornare alla formula trascurata e cercare di coglierne qualche elemento saliente. Il testo stesso può essere utile per capire che cosa sia importante e che cosa si possa invece ignorare senza danno. Se così non è, non si abbia paura a ignorare una formula e passare tranquillamente oltre”.

Nel testo non c'è nulla di così indispensabile da non poter essere tranquillamente saltato senza pregiudizio per la comprensione degli argomenti successivi, cosa che per altro dipende anche dagli interessi personali. L'unica eccezione è il IV cap. dove sono illustrati i principali aspetti neuropsicologici delle funzioni superiori; per chi non abbia conoscenze di neurologia della mente questo capitolo è indispensabile come base e panorama generale per meglio comprendere i capp. 5 e 7, in cui sono descritte le modificazioni cerebrali principali indotte dall'attività meditativa e ipnotica. Questi capitoli di neuropsicologia, per quanto trattati nel modo più semplice possibile, possono apparire comunque un po' complessi, perché complessa è in sé la fisiologia della mente. Per facilitare il lettore, l'indicazione delle figure nel testo è stata messa in grassetto per rendere più evidente la connessione tra il testo e le relative immagini del cervello, mentre ogni descrizione delle aree cerebrali e dei circuiti attivati o disattivati durante i compiti meditativi e ipnotici (necessaria ma forse un po' stucchevole per il lettore di formazione non medica) è stata seguita da una breve sintesi sul loro significato funzionale; quindi chi non fosse interessato all'analisi delle aree cerebrali può tranquillamente saltare da una conclusione all'altra.

Infine, per rendere più agevole la lettura ho ritenuto indispensabile fare un elenco delle abbreviazioni all'inizio del testo e un glossario dei termini significativi alla fine. Il primo riguarda prevalentemente le sigle utilizzate per indicare le aree cerebrali di interesse, che corrispondono a quelle adottate nella letteratura scientifica internazionale. Il glossario contiene invece i termini arabi, cinesi, ebraici, sanscriti e turchi, che il lettore incontra nel testo; per agevolare il lettore, ho poi ritenuto opportuno aggiungere anche alcuni termini greci, quelli meno diffusamente conosciuti anche se chiaramente appartenenti alla cultura occidentale: di conseguenza ho modificato il titolo del glossario eliminando l'aggettivo "orientali". I termini indiani sono stati scritti in sanscrito, indicando quando ritenuto opportuno anche l'equivalente in lingua pali: la ragione è che mentre il sanscrito è comune ai testi yogici, vedici e parte di quelli buddhisti, il pali è utilizzato essenzialmente nei testi classici del Buddhismo Theravāda. Analogamente per la translitterazione dei termini cinesi è stato utilizzato il *pīnyīn*, che è il sistema più recente e ufficialmente adottato; per agevolare il lettore, ho indicato alcuni nomi anche nelle translitterazioni precedenti, perché alcuni testi pubblicati le utilizzano ancora.