

IL TRAUMA DELLA NASCITA NEL REBIRTHING

di Giovanna Visini

L'importanza del trauma della nascita è ormai riconosciuta nell'ambito della Psicologia Transpersonale, grazie anche al determinante contributo fornito dal Rebirthing e da altri metodi esperienziali nel corso degli ultimi quarant'anni. Il nome stesso di rebirthing era, inizialmente, legato proprio alla facilità con cui attraverso il respiro si può rivivere quell'esperienza. Molto si è scritto per spiegare come sia possibile che esista una memoria di quei vissuti, in assenza di uno sviluppo completo del cervello nel feto (si veda di Filippo Falzoni Gallerani: *Rebirthing Transpersonale*, Rusconi; *Il Respiro dell'Anima*, Armenia; *How to feel reborn* di Nicholas Albery, Regeneration Press, London; e il mio brano *Sistema frontale e Sistema Psichico* su questo sito).

Un enorme contributo per il riconoscimento dell'importanza del trauma della nascita nella formazione di vari disturbi psicosomatici e psichici è stato dato dallo psichiatra Stanislav Grof, uno dei maggiori esponenti della Psicologia Transpersonale. Egli ha fornito una descrizione molto dettagliata della fenomenologia in cui si presenta l'emersione del ricordo di quest'esperienza durante le sedute psichedeliche e di respirazione ologica, e a essa ha attribuito un ruolo centrale nel suo modello di evoluzione della coscienza.

Nel Rebirthing Transpersonale viene riconosciuta l'utilità terapeutica del rivivere durante una seduta la propria nascita biologica e altre situazioni perinatali, tuttavia non si considera come assolutamente necessario passare per quest'esperienza per avere benefici durevoli e quindi essa non viene "indotta" in nessun modo, ma solo accompagnata se emerge spontaneamente nella seduta. Inoltre, dal punto di vista concettuale, concordiamo con le critiche che Ken Wilber muove alle teorie di Grof sulla base del modello 'Quattro Quadranti' dell'evoluzione degli oloni e del suo Schema Integrato AQAL (tutti i quadranti, tutti i livelli di base, tutte le linee evolutive, tutti gli stati, tutti i tipi) (Si veda *Sex, Ecology and Spirituality, The Eye of Spirit, Sense and Soul, Integral Psychology*: molto materiale sull'opera di Ken Wilber si trova su questo sito e sul sito dell'Associazione ARAT www.rebirthing-italia.com).

Breve Presentazione delle teorie di S. Grof

Stanislav Grof è uno dei massimi esponenti della Psicologia Transpersonale ed è il creatore del metodo chiamato *Respirazione Olotropica*, simile al Rebirthing Transpersonale. Nella sua ricerca sugli stati alterati di coscienza (che egli chiama *stati olotropici*), ha dato un contributo fondamentale allo sviluppo di un nuovo approccio capace di integrare nella teoria e nella pratica psicoterapica la dimensione transpersonale e spirituale. Egli, esplorando per oltre quarant'anni la psiche umana, prima con tecniche psichedeliche e poi attraverso la respirazione olotropica, ha contribuito a costruire una mappa più dettagliata e ampia dello spettro della coscienza. Ha inoltre il merito, insieme alla moglie Christina, di aver diffuso una nuova comprensione di quelle crisi psicospirituali, definite “emergenze spirituali” che vengono spesso confuse dalla psichiatria ufficiale con le patologie mentali di tipo psicotico e curate con farmaci soppressivi. Si tratta invece di difficili passaggi trasformativi che, se accettati e accompagnati in modo corretto, possono portare non solo a una guarigione psicosomatica, ma a una trasformazione della coscienza. (Per le opere di Grof, anche tradotte in Italiano, si può consultare la Bibliografia su questo sito. Qui ci riferiamo soprattutto a: *The Adventure of Self-Discovery*, *Il Gioco Cosmico della Mente* e *La psicologia del Futuro*).

Un apporto particolarmente importante è stato dato da Grof alla conoscenza delle esperienze perinatali (quelle, cioè, relative alla vita intrauterina, al processo del parto e alla nascita), degli aspetti psicologici a esse connessi e del loro ruolo nell'organizzazione e nello sviluppo della personalità. Egli considera queste esperienze come la “matrice” originaria di una vasta tipologia di problematiche psicologiche e psicosomatiche e anche di molti vissuti e memorie che emergono da livelli differenti dell'inconscio inferiore, biografico e collettivo, e dall'inconscio superiore spirituale e transpersonale (i termini di inconscio inferiore, superiore e medio sono termini che prendo in prestito dalla Psicossintesi di Assagioli).

Con il procedere della ricerca, si ritrovano nelle sue opere ‘mappe’ sempre più precise e dettagliate delle varie dimensioni della psiche umana. Inoltre, soprattutto nel suo libro più recente, *La Psicologia del Futuro*, egli ha iniziato un proficuo confronto con l'opera di Wilber. I due modelli di evoluzione della coscienza, in particolare per quanto riguarda lo sviluppo olerchico, presentano, tuttavia, delle importanti differenze che descriveremo più avanti.

Nel suo libro *The Adventures of Self-Discovery* (Suny Press) scrive:

*“Compresi che le difficoltà della vita umana dipendono dal fatto che non abbiamo assimilato il trauma della nascita e la paura della morte. Siamo nati solo sul piano anatomico, ma non abbiamo integrato questo processo sul piano psicologico. Le questioni relative al senso della nostra vita sono sintomatiche di questa situazione. Poiché la vita è ciclica e include la morte, è impossibile spiegarla ricorrendo alla ragione e alla logica. Conviene invece accordarsi al flusso dell’energia vitale e approfittare della propria esistenza; in seguito il valore e il senso dell’esistenza diventano evidenti.”**

In *La Psicologia del Futuro* (Ed. RED) possiamo leggere:

“Le esperienze negli stati ologici di coscienza e le osservazioni che ne scaturiscono non possono essere spiegate nei termini della struttura concettuale della psichiatria accademica, limitata alla biografia postnatale e all’inconscio individuale freudiano. Per inquadrare la fenomenologia di questi stati e degli eventi a essi associati, abbiamo bisogno di un modello più grande e più adatto a descrivere la psiche umana e una visione totalmente diversa della coscienza. Nei primi anni delle mie ricerche sulle cure psichedeliche, ho tracciato una cartografia della psiche, largamente ampliata, che sembra adatta a descrivere il nuovo paradigma.

Come ho già detto, tale mappa contiene, oltre al solito livello biografico, due settori transbiografici: il livello perinatale, in relazione con il trauma della nascita biologica; e il livello transpersonale, che rende conto di fenomeni come l’identificazione esperenziale con altre persone, con animali, con piante e con i più diversi aspetti della natura. Il livello transpersonale è anche la fonte di memorie ancestrali, razziali, filogenetiche e karmiche, di regni mitologici, di incontri con esseri archetipici. Le esperienze più alte di questa categoria sono l’identificazione con la Mente Universale e con il Vuoto Sovracosmico e Metacosmico. I fenomeni perinatali e transpersonali sono stati descritti in ogni epoca nella letteratura religiosa, mistica e occulta di vari paesi del mondo.”

**Traduzione libera dall’inglese*

La dimensione transpersonale viene così cartografata da Grof:

Estensione esperienziale all'interno della realtà consensuale e dei limiti spazio-temporali

Trascendenza dei limiti spaziali

Esperienza di unità duale
Identificazione con altre persone
Identificazione con gruppi e coscienza di gruppo
Identificazione con animali
Identificazione con piante e processi botanici
Unità con la vita e con tutto il creato
Esperienza di processi e materiali inorganici
Coscienza planetaria
Esperienza di esseri e di mondi extraterrestri
Identificazione con tutto l'universo fisico
Fenomeni psichici che implicano la trascendenza dello spazio

Trascendenza dei limiti temporali

Esperienze embrionali e fetali
Esperienze ataviche
Esperienze razziali e collettive
Esperienze di incarnazioni passate
Esperienze filogenetiche
Esperienze di evoluzione planetaria
Esperienze cosmogenetiche
Fenomeni psichici che implicano la trascendenza del tempo

Esplorazione esperienziale dell'universo microscopico

Coscienza degli organi e dei tessuti
Coscienza cellulare
Esperienze del DNA
Esperienza del mondo degli atomi e delle particelle subatomiche

Estensione esperienziale oltre la realtà consensuale e i limiti spazio-temporali

Esperienze medianiche e spiritiche
Fenomeni energetici del corpo sottile
Esperienze di spiriti animali (animali di potere)
Incontri con spiriti guida e con esseri sovrumani
Visite in universi paralleli e incontri con i loro abitanti
Esperienze di sequenze mitologiche e fiabesche
Esperienze di divinità beate e irate
Esperienze di archetipi universali
Comprensione intuitiva di simboli universali
Ispirazione creativa e impulso prometeico
Esperienza del Demiurgo e intuizioni sulla Creazione Cosmica
Esperienza della Coscienza Cosmica
Il Vuoto Sovracosmico e Metacosmico

Esperienze transpersonali di natura psicoide

Sincronicità (interazione tra esperienze intrapsichiche e realtà consensuale)

Eventi psicoidi spontanei
Imprese fisiche supernormali
Fenomeni spiritici e medianità fisica
Psicocinesi spontanea e ricorrente (*Poltergeist*)
Esperienze di UFO e di prelevamenti da parte di extraterrestri

Psicocinesi intenzionale

Magia cerimoniale
Guarigioni e stregoneria
Siddhi yogiche
Psicocinesi in laboratorio

Si tratta di un ampio sforzo metodologico per identificare tutti i possibili livelli di esperienza che emergono nelle sedute psichedeliche e di respirazione ologica (e anche, soprattutto alcune, nel rebirthing transpersonale). Questa mappa è molto utile per collocare, da un punto di vista concettuale, esperienze a volte sconcertanti che

mettono in discussione il nostro modo di pensare e vedere la realtà, basato sui criteri newtoniani e cartesiani, e per permetterci di integrarle.

Ma, proprio al fine di una corretta comprensione, è necessario inserire questo ampio spettro di fenomeni in un modello di evoluzione della coscienza che tenga conto sia dello svolgimento gerarchico (olarchico) della Grande Catena dell'Essere, che è al centro di tutte le tradizioni spirituali orientali e occidentali, sia dell'integrazione operata da Wilber tra questa concezione della realtà e i risultati della scienza e della psicologia occidentale

Grof menziona nel libro *Psicologia del Futuro* l'esistenza di un parallelismo tra lo schema evolutivo di Wilber e la sua cartografia delle esperienze transpersonali. Rileva inoltre che, mentre Wilber si è basato unicamente sulla letteratura spirituale dell'antichità, soprattutto l'induismo *vedanta* e il buddhismo *theravada*, le sue ricerche sono empiriche e descrivono le esperienze di una vasta tipologia di persone, europei contemporanei, americani settentrionali e meridionali, australiani con qualche esperienza di giapponesi e indiani orientali. Quindi il suo lavoro fornisce le prove dell'esistenza della maggior parte dei fenomeni compresi nel modello wilberiano. Malgrado questo, Grof riconosce che ci sono differenze. Considera necessario, in particolare, approfondire il confronto sulla importante distinzione tra esperienze transpersonali transitorie (*esperienze di vetta*) e cambiamenti duraturi dei livelli di coscienza, distinzione questa fondamentale nel modello wilberiano. Non menziona invece un altro punto importante, cioè, la non sufficientemente chiara differenza, pur anch'essa essenziale, tra livelli prepersonali, preegoici, prerazionali della coscienza e livelli transpersonali, transegoici, transrazionali. Vi torneremo ampiamente più avanti

Livello perinatale

Vediamo ora più dettagliatamente il contributo di Grof alla conoscenza del livello *perinatale* dell'inconscio, che è il tema che ci interessa.

Le esperienze perinatali si manifestano sotto forma di gruppi tematici le cui principali caratteristiche possono essere collegate ad alcuni aspetti anatomici, psicologici e biochimici delle varie fasi della nascita. Tuttavia, egli sottolinea che il processo perinatale, malgrado la sua stretta relazione con la nascita, trascende la biologia e implica *importanti dimensioni filosofiche e spirituali*. Il livello perinatale dell'inconscio sarebbe una specie di accesso all'inconscio collettivo e in particolare alle esperienze di morte e rinascita, con associazioni di natura mitologica, archetipica e antropologica fino a sconfinare nella dimensione spirituale e mistica. Presuppone quindi che esista un continuum temporale e che la nascita sia una specie di porta che si apre prima sull'inconscio collettivo e poi sulle dimensioni transpersonali. Wilber

considera giustamente come in questa concezione dello spettro della coscienza ci sia un'evidente confusione tra cronologia e ontologia.

Le Matrici Perinatali

Le sequenze della nascita collegate ai gruppi tematici che emergono dall'inconscio sono state organizzate da Grof in quattro ipotetiche matrici dinamiche, denominate Matrici Perinatali di Base (MPB). Le MPB possiedono un contenuto emozionale e psicosomatico proprio, ma funzionano inoltre come principi organizzatori per il materiale proveniente da altri piani dell'inconscio.

E' importante introdurre qui un altro concetto utilizzato da Grof, quello dei sistemi COEX (Sistemi di Esperienza Condensata). Si tratta di qualcosa di analogo a quello che C. G. Jung chiamava "complessi psicologici" e l'analista junghiano E. Bernhard "costellazioni fondamentali". Un sistema COEX è la stratificazione di ricordi caricati emotivamente provenienti da diversi periodi della nostra vita, si somigliano tra loro per la qualità dell'emozione o per le sensazioni fisiche che hanno in comune. Ognuno di essi ha un tema di base, per esempio l'abbandono, o il senso di colpa, oppure la vergogna e l'umiliazione, o ancora l'angoscia legata a situazioni in cui è stata messa in pericolo la propria vita, ecc. Ci sono anche sistemi COEX che comprendono i ricordi di esperienze positive, piacevoli ed estatiche. La struttura stratificata dei sistemi COEX comprende, secondo Grof, oltre al materiale biografico, quello perinatale, quello collettivo archetipico, mitologico e filogenetico e anche quello spirituale e transpersonale

Torniamo ora alle Matrici Perinatali. Grof ne ha identificate quattro:

1) **MPB I** – "Unione originaria con la madre"

Questa matrice si riferisce allo stato di esistenza intrauterina durante il quale la madre e il feto vivono in simbiosi. Se non interferiscono degli stimoli nocivi di carattere chimico, biologico o psicologico, in generale questa è una situazione ideale per il bambino. Quando, attraverso il rebirthing o comunque con altri metodi che favoriscono gli stati olotropici, si attivano le memorie connesse all'esistenza embrionale, si hanno esperienze di assenza di limiti e di ostacoli, ci si può sentire identificati con una forma di vita acquatica o con l'oceano stesso, con lo spazio interstellare, con una galassia, con un astronauta in assenza di gravità. La Natura appare con le caratteristiche positive della madre che si prende cura dei suoi figli che nutre e protegge. I temi archetipici dell'inconscio collettivo che appaiono in questo

contesto possono riferirsi ai paradisi delle diverse culture che sono stati, in effetti, immaginati come luoghi di delizie, bellissimi e luminosi, pieni di fiori e frutti, di ori e pietre preziose.

Tuttavia, l'espressione ultima delle qualità positive della MPB1 è l'esperienza di unità cosmica, caratterizzata dalla trascendenza del tempo e dello spazio, da sentimenti di unità con l'intero Universo e di rispetto e amore profondo per tutta la creazione.

Gli aspetti negativi della vita intrauterina sono associati a immagini di pericoli connessi alla nocività dell'ambiente, come corsi d'acqua, oceani e laghi contaminati, oppure la terra contaminata da residui tossici, deserti e lande desolate. Queste immagini sembrano appropriate, poiché la maggior parte dei disordini intrauterini sono dovuti a influenze nocive trasmesse dalla placenta come sostanze tossiche, farmaci, alcool, cattiva o insufficiente alimentazione. Se i pericoli sono quelli di un aborto, spontaneo o provocato, allora emergono immagini di catastrofi universali di tipo apocalittico.

Quindi gli aspetti positivi sono collegati ai ricordi di unione simbiotica con la madre, ai sistemi COEX positivi e a ricordi di situazioni di pace, rilassamento, bellezza della natura. Gli aspetti negativi tendono a essere associati a condizioni in cui la natura minaccia la sopravvivenza e attivano sistemi COEX negativi. Predomina insomma il tema dell'unione/fusione con l'ambiente circostante.

MPB II – “Nessuna via di scampo”

Questo modello empirico è legato alla prima fase clinica del parto. A questo stadio l'equilibrio originario della vita del feto è ormai compromesso, inizialmente da alterazioni di tipo chimico, in seguito dalle contrazioni meccaniche dell'utero. Quando questa fase raggiunge il culmine, il feto è periodicamente sottoposto alle contrazioni uterine, ma l'utero non è dilatato e il sistema è completamente chiuso. Le arterie che alimentano la placenta seguono un percorso sinuoso attraverso il tessuto circolare e longitudinale della muscolatura uterina, così ogni contrazione impedisce l'afflusso di sangue e quindi di ossigeno, di alimenti e di calore al feto.

I ricordi di questa fase del parto producono immagini simboliche e sensazioni che riguardano la consapevolezza di un pericolo mortale la cui causa non è chiaramente definita. Il soggetto ha la tendenza a interpretare il mondo in termini paranoici, così immaginerà di essere avvelenato, ipnotizzato, posseduto da una forza demoniaca o aggredito da extraterrestri. Un fenomeno caratteristico di questa situazione è l'esperienza di una spirale tridimensionale, una specie di vortice che aspira irresistibilmente verso il suo epicentro. Una variazione di questa stessa esperienza fa

intervenire mostri terrificanti, come draghi, pitoni, tarantole, piovre che vogliono inghiottire o afferrare la persona. Può anche apparire il tema della discesa agli inferi o la sensazione di vagare all'interno di grotte e labirinti.

Si tratta di una traduzione simbolica delle sensazioni che il feto vive in quella fase e che Grof riassume nell'immagine di *situazione senza via d'uscita o inferno*. L'individuo ha l'impressione di essere in trappola, l'esperienza umana appare come un teatro dell'assurdo o come uno spettacolo crudele che produce sentimenti di disperazione, impotenza, inferiorità, solitudine.

I sistemi COEX che sono qui implicati riguardano quelle situazioni in cui il soggetto si è sentito una vittima passiva e impotente sottomessa a una forza distruttrice terrificante e senza possibilità di sfuggirvi. La via più rapida per terminare queste esperienze insopportabili è quella di accettarle e arrendersi completamente. Si manifesteranno allora gli effetti potentemente purificatori e liberatori di questa matrice perinatale.

MPB III – “Lotta di morte - rinascita”

A questo stadio, le contrazioni uterine proseguono, ma il collo dell'utero è ora dilatato e permette la discesa attraverso il canale pelvico-genitale. Il feto intraprende una lotta feroce per la sopravvivenza mentre prova forti pressioni meccaniche e spesso anche un senso di soffocamento intenso. Le contrazioni uterine, come è stato detto, limitano l'alimentazione del sangue al feto. In questa fase possono intervenire molti altri fattori che riducono ulteriormente l'afflusso di sangue e provocano episodi di soffocamento. Il cordone ombelicale può trovarsi bloccato tra la testa e l'apertura pelvica o essere arrotolato intorno al collo. Inoltre, al momento dell'espulsione, il feto può entrare in contatto con materie biologiche come sangue, mucosità, liquido amniotico, urina e anche feci.

La MPB III costituisce un modello empirico di grande ricchezza e complessità. Oltre al ricordo dell'esperienza di lotta per la sopravvivenza nel collo dell'utero, si attivano molti fenomeni archetipici e di altro genere che si organizzano secondo gruppi e sequenze tematiche caratteristiche: lotte titaniche, esperienze sado-masochistiche, eccitazione sessuale intensa, attività scatologica, incontro con il fuoco.

Questi temi si presentano come espressione simbolica di caratteristiche anatomiche, fisiologiche ed emozionali di questa fase della nascita. L'aspetto titanico si spiega con il fatto che vi è una grande concentrazione di energia sviluppata dalle forze in azione. La testa fragile del bambino è bloccata nell'apertura pelvica stretta dalla potenza delle contrazioni uterine. Le scariche energetiche sono tradotte simbolicamente in immagini di fenomeni naturali di grande violenza come eruzioni di

vulcani, tornadi, terremoti, oppure come scene cruente di guerra e di rivoluzioni, o ancora di disastri provocati dalla tecnologia. Si possono vivere esperienze di avventure pericolose come scene di caccia o lotte di gladiatori. I temi mitologici connessi sono: rappresentazioni del Purgatorio, del Giudizio Universale, imprese sovrumane di eroi, ecc.

Gli aspetti sado-masochistici di questa matrice sono da riferire alla furia biologica dell'organismo che deve assicurare la propria sopravvivenza contro la minaccia distruttrice rappresentata dalla complessità di questa fase del parto.

La logica empirica della componente sessuale è meno evidente. Grof cerca di spiegarla ricordando che esiste nell'organismo umano un meccanismo che trasforma una sofferenza insopportabile, particolarmente il soffocamento, in una forma di stimolazione sessuale e perfino di trasporto estatico. L'esperienza scatologica è legata al contatto possibile con escrementi o altri materiali biologici in questa ultima fase del parto. Mentre l'esperienza del fuoco che può presentarsi sia sotto la forma di identificazione con una vittima o anche nell'aspetto archetipico del fuoco purificatore, non è molto chiaro perché si verifichi, anche se si può supporre che sia legata alle scariche energetiche coinvolte o alla iperstimolazione dei neuroni periferici del feto.

Il simbolismo mitologico di questa matrice si ricollega a riti che implicano sacrifici e rituali sanguinosi come nelle culture pre-colombiane, oppure a figure e divinità che simboleggiano la morte e la rinascita, come Attis, Dioniso, Orfeo, ecc.

A differenza della matrice precedente che era “senza via d'uscita”, qui il soggetto non è impotente e paralizzato, inoltre non è semplicemente vittima, ma lotta, si muove, potremmo dire che manifesta una certa aggressività per vincere la battaglia per la vita. Il conflitto che viene vissuto è quello della morte-rinascita. I ricordi dei sistemi COEX che emergono sono quelli legati a situazioni di pericolo in cui la sopravvivenza è stata messa in pericolo, esperienze di eccitazione sessuale in contesti pericolosi, avventure esaltanti ma rischiose, contatti con materie biologiche come nel caso di incontinenza notturna del bambino o apprendimento del controllo degli sfinteri, ecc.

MPB IV – L'esperienza di morte e rinascita

Questa matrice concerne l'ultima fase del parto. La progressione nel canale pelvico-genitale è ormai alla fine, le pressioni, le tensioni, la sofferenza della MPB III

raggiungono il culmine per poi allentarsi in un'esperienza di sollievo e di rilassamento. Il bambino dopo un lungo periodo al buio viene improvvisamente esposto alla luce, il cordone ombelicale viene reciso, si compie la separazione definitiva dalla madre. Come per le matrici precedenti, il soggetto può rivivere dei ricordi concreti degli avvenimenti fisiologici e degli interventi ostetrici che sono intervenuti. Mentre a livello simbolico questa fase si caratterizza come un'esperienza di morte-rinascita.

Spesso, proprio quando il soggetto è sul punto di sperimentare una liberazione totale, si ritrae e resiste, con la percezione che se il processo continua si troverà annientato da una catastrofe di proporzioni inimmaginabili. La transizione dalla matrice precedente alla MPB IV è accompagnata da un senso di annullamento totale, biologico, emozionale, intellettuale. Grof considera che questa possa essere definita un'esperienza di "morte dell'ego", che viene vissuta come morte *tout court* perché si tratta della perdita dei punti di riferimento abituali implicata in ogni processo di trasformazione. Vedremo più avanti, nella critica di Wilber, come questa interpretazione implichi una confusione tra livelli di coscienza, in particolare tra il fulcro 0 e il fulcro 6 e non tenga in considerazione il fatto che l'esperienza morte-rinascita è un tema ricorrente nella vita dell'essere umano. A mio parere, ogni qual volta è in atto una trasformazione e si richiede all'individuo una crescita evolutiva verso una maggiore 'individuazione' possono riattivarsi elementi irrisolti del nostro sviluppo precedente e tra questi il trauma della nascita può avere un ruolo importante.

In questo senso, e non come riferito unicamente alla sfera perinatale, può essere corretto considerare, come fa Grof, che quando si permette a questo processo di fare il suo corso e arrivare allo sbocco finale, non solo si raggiunge una nuova capacità di godere la vita in modo positivo e creativo, ma si scopre una dimensione insospettata di nuovi significati, di serenità e di pace. Non sono rare le esperienze di tipo estatico, la visione di luci meravigliose, il sentimento di profonda liberazione, di amore per tutti gli esseri e per l'Universo e le sue manifestazioni, Ci si sente liberati dall'ansia, dalla depressione, dal senso di colpa. E' la nostra vera nascita, la seconda nascita.

Il simbolismo archetipico legato all'esperienza di morte e rinascita si ritrova in molte culture poiché si tratta di un tema fondamentale inscritto nell'inconscio collettivo, un'esperienza che l'umanità nei millenni ha sempre considerato come molto salutare sia dal punto di vista terapeutico che spirituale. La morte dell'ego è associata spesso a immagini di divinità distruttrici e terribili come Shiva e Kali, o a un'identificazione con Cristo, Osiride o Dioniso o a esseri mitici che sono morti e risorti.

Il livello biografico viene sollecitato con ricordi di incidenti o malattie gravi in cui si è creduto di morire, ma anche successi personali, situazioni difficili e pericolose con esiti favorevoli.

Fin qui Grof e la sua descrizione del modello delle matrici perinatali come griglia di interpretazione di una serie complessa e multiforme di esperienze e associazioni simboliche che vengono tutte collegate all'esperienza del rivivere la propria vita intrauterina e la propria nascita.

Presenterò ora il punto di vista di Wilber facendo riferimento ai libri *Sex, Ecology and Spirituality* e *The Eye of Spirit*.

La critica di Ken Wilber

Confrontandosi con l'opera dell'amico Stan, Wilber individua alcune aree di dissenso. La prima riguarda la visione monologica della realtà che costituisce il substrato delle teorie grofiane. Questa visione non tiene conto della parte sinistra dei Quattro Quadranti, cioè dell'evoluzione attraverso i vari livelli degli oloni individuali (soggetto, coscienza) e degli oloni collettivi (visioni del mondo, cultura, intersoggettività). Secondo Wilber, Grof, nonostante l'importanza che attribuisce agli stati alterati di coscienza, non esprime una concezione post-cartesiana e post-moderna della realtà. Questo influisce sulla comprensione della relazione tra 'esperienze di vetta', temporanee esperienze transpersonali, e la formazione di strutture stabili che permettono di stabilizzare quelle esperienze e che quindi sono delle vere trasformazioni del livello di coscienza.

Una grande scoperta dell'Occidente post-moderno è stato il superamento di una concezione del soggetto che esperisce il mondo come uno specchio neutro che riflette la realtà già data. Il soggetto e la coscienza da una parte, l'oggetto e la realtà dall'altra si evolvono immerse in contesti intersoggettivi di "visioni del mondo" linguistiche, culturali, morali ecc. (vedi i brani che presentano le teorie di Wilber su questo sito). Quindi non c'è un soggetto sempre uguale a se stesso che esperisce il mondo, ma un soggetto che si evolve (e si evolve come tutti gli oloni in modo gerarchico trascendendo e includendo tutti i livelli precedenti) insieme alle sue visioni del mondo.

L'aspetto che più direttamente mi interessa ora presentare è quello riguardante la critica di Wilber alla sfera perinatale dell'inconscio, così come viene intesa da Grof.

Wilber mostra, innanzi tutto, un'incoerenza nell'utilizzo del termine *perinatale*. Infatti, secondo Grof, le esperienze perinatali raramente coinvolgono esclusivamente il trauma della nascita, ma anzi rappresentano il passaggio verso esperienze transpersonali e quindi, malgrado la stretta connessione con la nascita biologica, trascendono la sfera strettamente perinatale e hanno implicazioni psicologiche, filosofiche, antropologiche e spirituali. Ma, se le esperienze perinatali riguardano la sfera della nascita biologica, quando invece si presentano altri tipi di fenomeni che

palesamente trascendono questa dimensione, perché continuare a usare il termine ‘perinatale’?.

Ogni volta che emerge un’intensa esperienza di morte-rinascita di qualsiasi tipo, in qualsiasi contesto e a qualsiasi età, Grof tende a operare una duplice analisi: da una parte afferma che il trauma della nascita è il fulcro di tale esperienza, dall’altra però rigetta la riduzione della vasta gamma di fenomeni a questo specifico trauma. e amplia quella specifica e ridotta area dell’inconscio fino a includere ogni sorta di livello, dimensione, ambito, fattore. Quindi nega il riduzionismo al solo trauma della nascita, ma mantiene il termine “perinatale” per descrivere tutta la variegata e complessa somma di esperienze di morte-rinascita, e questo non solo genera confusione, ma tradisce un’incomprensione del modello evolutivo.

In realtà, la grande massa di prove raccolte da Grof, che Wilber non contesta, dimostrano che le esperienze perinatali implicano l’emergenza di problematiche di morte-rinascita, ma non dimostrano che le esperienze di morte-rinascita appartengano sempre tutte alla sfera perinatale.

Grof, mantenendo l’ambiguità della definizione “perinatale”, di fatto, attribuisce ogni crisi esistenziale alla sfera perinatale. Infatti, viene detto in *The Adventure of self-discover*: “L’intenso incontro esperienziale con la nascita e la morte è associato caratteristicamente con una crisi esistenziale di enormi proporzioni durante la quale l’individuo mette seriamente in discussione il senso della sua vita e l’esistenza in generale.”* Da queste affermazioni di Grof possiamo concludere che le esperienze perinatali possono essere profondamente esistenziali, ma non che tutte le crisi esistenziali siano perinatali.

La non chiara distinzione tra perinatale ed esistenziale permette a Grof di considerare la sfera perinatale come l’interfaccia tra l’ambito personale e transpersonale. Infatti, è vero che un’esperienza esistenziale di morte-rinascita si trova tra il livello personale e quello transpersonale. Grof però, secondo Wilber, non dimostra affatto che sia necessario rivivere la propria nascita biologica perché vi sia questa evoluzione da un livello di coscienza all’altro. L’ambiguità nella definizione di “perinatale” nasconde il fatto che Grof in realtà vi include il livello esistenziale, confondendo completamente cronologia e ontologia. Con intense sedute psichedeliche (su queste si fonda essenzialmente il modello di evoluzione della coscienza elaborato da Grof), ma certamente anche con la respirazione olografica e il rebirthing, una persona può

* traduzione libera dall’inglese

regredire cronologicamente dal presente alla prima infanzia (Freud) e al trauma della nascita (Rank). Poi, se questa persona ha abbandonato un'esclusiva identificazione con il corpore, può accadere che viva delle esperienze propriamente transpersonali.

Ma, confondendo la cronologia con una reale ontologia delle dimensioni della coscienza, Grof fa della nascita biologica un passaggio necessario tra i livelli personale e transpersonale, e questo è l'unico modo in cui egli può generalizzare il suo modello oltre le condizioni specifiche e ristrette in cui è stato sviluppato. A questo punto Grof prende una strada che lo allontana da tutte le tradizioni meditative e contemplative, dalla psicologia del profondo, includendo Jung, e dai risultati emersi dalle ricerche sugli stati non ordinari di coscienza. La questione non è se ci sia un livello esistenziale tra le sfere personale e transpersonale, perché tutti sono d'accordo che questo livello esiste, ma se questo livello esistenziale necessita il fatto di rivivere la propria nascita biologica, non soltanto occasionalmente, ma come regola. Grof afferma che è così. E in questo c'è un profondo disaccordo.

Wilber fa presente che non viene menzionata la necessità di rivivere il trauma della nascita in nessuna delle opere che trattano di evoluzione spirituale, della filosofia perenne o delle maggiori tradizioni sapienziali. E neppure nella maggior parte degli studi della psicologia del profondo. Così cita lo studioso Huston Smith che ha sintetizzato in tre punti la critica al modello di Grof: 1) confonde la regressione cronologica con gli aspetti ontologici dell'essere e della coscienza, non comprendendo la loro vera origine; 2) questo comporta la non comprensione del ruolo della nascita biologica nelle dimensioni esistenziale e spirituale, poiché essi sono solo influenzati non causati da essa; 3) e comporta anche il fatto che Grof non si rende conto che nascita e morte non sono solo fenomeni fisici.

Wilber non nega l'esistenza delle matrici perinatali e neppure che esse possano avere un ruolo formativo nello sviluppo psicospirituale di alcune persone. Tuttavia è necessario apportare delle correzioni al modello di Grof per perché possa accordarsi con il suo modello evolutivo olarchico.

In quest'ultimo il livello esistenziale viene definito "visione logica" o pensiero integrativo; il bisogno espresso da questo livello è quello dell'autorealizzazione, l'atteggiamento morale è post-convenzionale, mentre l'identità dell'io, il senso di sé viene chiamato centaurico o esistenziale (fulcro 6). Ricordiamo che prima di questo livello egli colloca: fulcro 0, perinatale o urobórico; fulcro 1, fisico-sensoriale o tifonico; fulcro 2, fantasmatico-emotivo o arcaico; fulcro 3, mente rappresentativa o magico; fulcro 4, mente regola-ruolo o mitico; fulcro 5, mente formale-riflessiva o razionale; oltre il fulcro 6 ci sono i livelli transpersonali psichico, sottile, causale, ultimo).

Tutte le tradizioni orientali e occidentali cui Wilber ha attinto, e che ha citato in tutti i suoi libri, confermano che esiste un livello esistenziale e che questo è la porta che permette di accedere alle dimensioni spirituale e transpersonale, cioè l'interfaccia tra il corpomente orientato verso la materia e i livelli transegoici sottili e causali. Perché lo sviluppo possa continuare oltre i livelli individuale ed esistenziale, la coscienza deve rompere la sua esclusiva identificazione con il corpomente e tutte le sue relazioni.

Certamente si tratta di una "morte", ma nel modello di Wilber ogni fulcro (che segna il passaggio da un livello precedente di sviluppo a uno successivo) presenta caratteristiche di "lotta di morte e rinascita". Ogni passaggio di livello significa che l'io (la coscienza) ha smesso di identificarsi con la struttura di base di quel livello, di fatto "muore" a quel livello, si disidentifica, lo trascende e lo include. Quindi rinasce in una dimensione della coscienza più profonda, ampia e complessa (che contiene più livelli: si vedano altri brani sull'argomento in questo sito) che è quella del livello successivo.

Il contesto specifico di ogni trasformazione legata alla morte-rinascita dipende dal livello di base del fulcro in cui avviene: vi è 'morte' rispetto a un'esclusiva identificazione con l'uroboro, con il tifone, con tutti i vari stadi evolutivi, con l'ego e poi con il centauro, con l'anima (il sottile). Ogni morte è difficile nei suoi specifici modi. Ma la lotta morte-rinascita del livello esistenziale è in un certo senso la più drammatica, perché si tratta della transizione dal livello personale a quello transpersonale.

Riassumendo, possiamo dire che tutti sono d'accordo nel riconoscere che esiste un livello che Wilber ha chiamato esistenziale tra il livello personale e quello transpersonale, il fulcro 6. Stati di espansione della coscienza, o stati transpersonali, possono accadere anche se non si è raggiunto il fulcro 6, ma solo come 'esperienze di vetta', stati transitori e temporanei. Affinché questi stati si trasformino in 'tratti' permanenti, cioè strutture durature e stabili sempre disponibili per la coscienza, è necessario un processo di trasformazione, di crescita e di evoluzione. Se lo sviluppo della coscienza continua, ci sarà a un certo punto il livello esistenziale. Come per ogni fulcro, deve avvenire quel processo di fusione/disidentificazione/integrazione, per poi stabilizzare il livello successivo. Grof e Wilber sono d'accordo che il confronto con il livello esistenziale comporta una esperienza di morte-rinascita, spesso molto intensa e dolorosa, che rappresenta l'occasione di una profonda e radicale trasformazione.

Per Grof è, però, necessario che avvenga una regressione al fulcro 0, cioè allo stato perinatale. Per Wilber questo può accadere, ma non si tratta di una condizione essenziale e non è assolutamente l'esperienza del trauma della nascita biologica l'interfaccia con la dimensione transpersonale. Chiediamoci, allora, in quali

circostanze può avvenire questa regressione. Wilber, riprendendo il suo modello evolutivo, nota che ogni qual volta nello sviluppo della coscienza il processo ha subito una malformazione in uno o più passaggi da un fulcro a un altro (repressione, alienazione, frammentazione, fissazione, dissociazione, ecc.) , questa malformazione diventa un ostacolo per il cammino evolutivo. Se la problematica irrisolta è importante, al fine di procedere verso livelli più elevati, è necessario regredire per mettersi di nuovo in contatto con quegli elementi non metabolizzati e portare a termine l'integrazione.

C'è poi da rilevare che il livello esistenziale è quello in cui la coscienza comincia a decostruire la sua identità esclusiva con il corpomente. Emergono quindi più facilmente quelle barriere che costituiscono la maggior parte delle dissociazioni di vissuti traumatici (rimozioni, repressioni) che si sono costituite al livello del corpomente grossolano e vitale/emotivo. Quindi è soprattutto a questo punto che si tende a diventare più consapevoli di tutte le problematiche irrisolte del passato che funzionano da ostacoli allo sviluppo successivo e da attrattori regressivi che impediscono ogni ulteriore crescita.

Nel modello di Wilber si accoglie dunque il punto di vista di Grof sulla possibilità di regressione a livelli precedenti di sviluppo, che anzi sono necessari per continuare a onorare il flusso evolutivo della coscienza, tuttavia, in accordo con tutte le tradizioni e le psicologie che si occupano di questi temi, non si può affermare in nessun modo che rivivere episodi della vita intrauterina o infantile sia un prerequisito ineludibile per l'apertura alle dimensioni transpersonali.

Il Rebirthing Transpersonale

Riprendiamo quello che era stato accennato all'inizio sulle posizioni del Rebirthing Transpersonale circa questo tema.

L'accordo con il modello teorico di K. Wilber e la distanza da alcune concezioni dello sviluppo della coscienza di S. Grof derivano, a mio avviso, dalle origini diverse delle due Scuole che usano la respirazione come base del loro metodo di intervento. E' innegabile che le teorie di Grof siano state elaborate soprattutto a partire dalle ricerche effettuate sugli stati non ordinari di coscienza indotti dalle droghe psichedeliche e che questa impronta sia stata mantenuta anche dopo il passaggio all'utilizzo della Respirazione Olotropica.

Il Rebirthing Transpersonale è stato invece profondamente influenzato dalle tradizioni orientali che mettono l'accento sulla consapevolezza e sulla realizzazione del Sé, e dai risultati di più di un secolo di ricerche sulla psiche umana da parte della

psicologia occidentale. La ricerca di una sintesi tra queste due grandi aree di ricerca psicospirituale ha portato naturalmente all'incontro con l'opera di Wilber, che è diventato il maggior riferimento teorico. Il suo modello evolutivo (Quattro Quadranti, AQAL) è esso stesso un'ampia sintesi, comprensiva di tutte le principali conoscenze disponibili nei vari campi delle scienze occidentali e di tutta la saggezza spirituale patrimonio soprattutto dell'Oriente.

Come sappiamo, il Rebirthing Transpersonale si basa sulla respirazione e la respirazione è sempre stata utilizzata in tutti i cammini spirituali per liberare l'energia vitale, *shakti*, e riprendere il cammino evolutivo verso gli stati superiori della coscienza. Come dice Arnaud Desjardins nel suo libro *L'audacia di vivere* “*Non vi private di questo aiuto perché la respirazione non porta soltanto aria per il corpo fisico ma anche prana per il corpo sottile (sukshma sharira) e il soffio dello Spirito Santo per il corpo causale (karana sharira); nutre i tre corpi, compreso anandamayakosha. La respirazione è la funzione sacra per eccellenza ed è per questo che i mistici danno una così grande importanza al respiro.*”

Nel Rebirthing questa energia viene riattivata e, sciogliendo blocchi e tensioni che si sono accumulati nel corpomente, favorisce la liberazione dai condizionamenti del passato, dai traumi e dalla sofferenza che hanno compromesso il respiro e la capacità di vivere appieno. Scopriamo l'energia vitale che ci anima e che in noi, come nell'Universo, si esprime sempre attraverso la dualità, attraverso il continuo movimento duale, inspirazione ed espirazione, nascita e morte, luce e buio, piacere e dolore. A un livello osserviamo, a un altro livello siamo attori del dramma o della commedia che si svolge dentro di noi. Un uccello sul ramo mangia, un altro uccello lo osserva mangiare, come dicono gli induisti. Ma il gioco duale che si svolge dentro di noi è il gioco stesso della Manifestazione prodotta dall'energia cosmica. E mentre in noi avviene a poco a poco un'accettazione profonda e totale di questo, a volte doloroso, accadere di stati d'animo, di sensazioni, di emozioni, ricordi, pensieri, quell'osservatore diventa sempre più consapevole, sempre meno identificato con tutti questi vissuti: ci sono, va bene, ma risalendo all'origine di questo flusso energetico creatore di mondi interni ed esterni scopro ciò che è oltre la dualità, quello che viene prima che la manifestazione cominci a fluire e che pure è inseparabile dalla manifestazione. Questa è la via del Rebirthing Transpersonale.

Detto questo, risulta più facile precisare le differenze che ci distinguono dalla Respirazione Olotropica.

Nel Rebirthing Transpersonale, nessuna esperienza viene ritenuta più fondamentale di un'altra, ma ci si affida alla spontanea e intrinsecamente saggia energia che viene attivata col respiro. Spesso accade che sia necessario, per ritrovare l'equilibrio energetico a livello psicosomatico, rivivere il trauma della nascita o esperienze legate alla fase perinatale. La risoluzione di blocchi a questi livelli si dimostra molto benefica e trasformativa; può comportare un riassetto positivo della

personalità eliminando *imprinting* negativi, per esempio di carattere paranoico o autosvalutativo, che rendono difficile un rapporto creativo con il mondo esterno e gli altri. Nella mia esperienza con persone affette da attacchi di panico, ho notato che spesso emergono vissuti legati a quelle fasi precoci della vita, il cui carattere traumatico ha contribuito, insieme ad altri fattori, a creare lo schema psicologico che si ritrova in questi disturbi, paura, insicurezza, sfiducia e tendenza a controllare tutto, accompagnato da ritenzione del respiro, tensione psicofisica e irrigidimento dei muscoli del corpo.

Nel suo libro *Rebirthing Transpersonale*, Filippo Falzoni Gallerani riconosce l'importanza delle esperienze perinatali. Scrive: *“La vasta casistica dei ricordi perinatali è ancora di rado presa in considerazione dalla psicologia tradizionale, tuttavia è dimostrato che il nascituro è cosciente e sensibile, in grado di percepire con precisione e intensità gli stati d'animo materni e quel che avviene nell'ambiente circostante, e che da queste prime impressioni sarà influenzato per tutta la vita. I ricordi associati alla nascita sono una risposta naturale allo sblocco catartico prodotto dalla liberazione del respiro, in relazione a uno dei momenti più intensi e drammatici che accadono nella vita di un individuo.”*

A qualunque livello appartenga l'esperienza che emerge, perinatale, biografico, filogenetico-collettivo o transpersonale, viene accettata, vissuta, integrata, mentre si cerca di mantenere sempre la consapevolezza di 'chi' sta avendo l'esperienza. E' chiaro che, in questo approccio, l'accento viene posto sul cammino evolutivo della coscienza e sulla necessità trasformativa dell'io, quindi di passaggio da un fulcro all'altro. Pur riconoscendo il valore terapeutico e di acceleratore del cambiamento che 'le esperienze di vetta' hanno, siamo del parere, in accordo con Wilber, che esiste un processo gerarchico (olarchico) di sviluppo della coscienza (Quadrante Alto/Sinistra che è in relazione con gli altri Quadranti) che richiede il passaggio evolutivo da un livello all'altro, da un fulcro all'altro, per stabilizzare, come struttura permanente dell'io, l'accesso agli stadi transpersonali. La trasformazione stabile è favorita certamente dal rebirthing, dalla Respirazione Olotropica o da altri metodi e pratiche che mirano a raggiungere la disidentificazione dal corpomente. In ogni momento e a ogni momento della scala evolutiva lo Spirito, l'Assoluto, il Vuoto senza tempo, è presente, in ogni momento è possibile il risveglio, in ogni momento possiamo riconoscere che Quello siamo noi, in viaggio verso noi stessi. Eppure, eppure c'è anche evoluzione, trasformazione, cambiamento, che come dice Wilber, è Spirito-in- Azione.

Citiamo ancora Falzoni Gallerani che, in un testo pubblicato sul suo sito, scrive: *“Oltre al movimento superficiale del pensiero, se osserviamo attentamente il silenzio, ci troviamo in contatto con il 'Testimone interiore', l'osservatore dei pensieri e dei fenomeni (l'io-io, come lo chiamava Ramana Maharshi). La sensazione immediata 'd'essere consapevoli' affiora da uno stato ineffabile, lo stato prima della coscienza*

dell' 'io sono'.... Oltre alla realizzazione di un corpo sano e di un io stabile ed equilibrato, il processo di crescita può continuare oltre la mente nei piani psichico, sottile e causale, per culminare nell' immedesimazione non duale con Brahman, il Sé Transpersonale, nella pienezza della salute olistica in cui corpo, mente anima e spirito si integrano armonicamente. ” Nel brano “Lo sviluppo della coscienza” scrive: “L'accesso momentaneo a livelli superiori della coscienza ... non è un raggiungimento trasformativo quando si è riportati indietro da quanto non è stato risolto nelle precedenti fasi evolutive. ”

E anche: “Il risveglio è un' immediata trasformazione della prospettiva che cambia radicalmente la nostra relazione con le illusioni mentali. Benché questa liberazione sia il frutto immediato della consapevolezza dobbiamo riconoscere che l' uomo vive livelli di successivo sviluppo, e che la maturazione passa attraverso il dischiudersi di potenziali latenti. Per questo il lavoro ‘psicologico’ va sempre riconosciuto fondamentale. Una psicologia scientifica moderna tuttavia deve riconoscere e integrare anche i contributi che le ‘psicologie’ dell' oriente ci tramandano. Secondo molti studiosi non solo dobbiamo riconoscere e valorizzare questi contributi arricchendoli con le conoscenze della scienza occidentale, ma rivedere, alla luce di una visione più universale, i limiti del pensiero greco-giudaico e come il mondo moderno sia ancora condizionato da una visione ristretta e distorta dell' uomo e della vita sul pianeta. ... Questa integrazione culturale e questa re-visione della psicologia comporta quindi sia l' ipotesi dell' illuminazione e del risveglio immediati sia il cammino del Sé attraverso le onde successive di sviluppo. ... Comprendere e riconoscere i livelli di sviluppo, avere una mappa comprensibile del sentiero evolutivo è certamente d' aiuto all' io maturo, ma se la mente non è aperta e ricettiva nulla può entrarvi, e una volta create le condizioni adatte, possiamo solo attendere che la realtà si riveli senza far nulla.”

Siamo di fronte a una questione fondamentale che ritorna sempre quando si parla di evoluzione della coscienza e del mistero dell' illuminazione. Se *siamo* già ciò che cerchiamo, perché allora la necessità di una trasformazione evolutiva? Non c' è contraddizione in questo? Le tradizioni spirituali, pur affermando che “Tu sei quello”, sei già quello qui e ora, hanno sempre raccomandato pratiche costanti al fine di decantare un ‘corpo sottile’ che possa sostenere in modo duraturo il contatto con le dimensioni spirituali. Secondo la psicologia induista, l' essere umano è soggetto a una serie di condizionamenti, la sua organizzazione fisica, emotiva e mentale (i *kosha*) non è libera, ma obbedisce a stimoli e impulsi che non sono sotto il controllo della sua volontà cosciente. In questo troviamo una totale corrispondenza con quanto sostengono varie scuole psicologiche. Come sostiene la Psicosintesi, in noi non c' è un Io, centro di autocoscienza, ma una miriade di subpersonalità che vogliono cose contraddittorie, spingono in opposte direzioni o rappresentano ruoli calcificati, meccanismi reattivi e automatici. E' dunque necessario costruire/riconoscere una struttura interiore: per la Psicosintesi, un Io/centro della consapevolezza, riflesso incarnato del Sé Transpersonale, per gli induisti un corpo sottile che non è più

soggetto alla catena di cause ed effetti cui soggiace il corpomente grossolano, indipendente dagli eventi e dai perturbamenti che quegli eventi generano in noi.

Dunque, nonostante le tradizioni vedantiche affermino “Tu sei già la pace, la saggezza, la luce, l’amore, la compassione”, affermano pure che è necessario, attraverso le pratiche della *sadhana*, cristallizzare un centro unificato, coerente, stabile, che non sia più preda delle emozioni, delle oscillazioni degli stati d’animo cangianti, dei pensieri, dei desideri e non sia più sbattuto come un fuscillo tra le onde del piacere e del dolore.

Questo significa allora che lo sforzo evolutivo mira a creare una nuova ‘struttura’ (potremmo dire ad attualizzare una potenzialità) che sembra corrispondere al livello psichico, fulcro 7 di Wilber, il primo stadio transpersonale dopo il livello esistenziale e l’abbandono dell’identificazione al corpomente. Mentre gli stadi evolutivi precedenti fino al fulcro 5, pensiero razionale (per usare con Wilber la terminologia di Piaget) e anche il fulcro 6 (a cui una parte dell’umanità post-moderna sta faticosamente approdando nella nostra epoca, cioè il pensiero integrale che corrisponde allo sviluppo sociale planetario e alla globalizzazione informatica) sono a nostra disposizione come tappe già acquisite dalla natura, i livelli transpersonali sono potenzialità che possono essere attualizzate solo attraverso uno sforzo consapevole di collaborazione, potremmo dire, con quella forza vitale, *shakti*, che è sempre all’opera in noi e nell’universo e che ci spinge verso questo obiettivo.

Diventa allora chiaro, e questo è un altro punto di differenza da Grof, come sia necessario distinguere chiaramente le dimensioni pre-personali della coscienza da quelle transpersonali. Il nostro passato e il nostro futuro.

Le sfere perinatale e anche filogenetica e collettiva (che appartiene alla storia evolutiva fisica, biologica e psichica dell’universo e dell’umanità) non sono ‘personali’ nel senso che non sono biografiche, ma non per questo sono transpersonali/spirituali né aprono necessariamente l’accesso a quelle dimensioni. Un’esperienza che emerge dall’inconscio collettivo, come ha ben dimostrato Jung, può essere vissuta come ‘numinosa’, potente, sconvolgente e trasformativa, per esempio nel senso di rimettere in discussione una visione meccanicistica della realtà e una visione materialistica e razionale della coscienza o perché altera il nostro concetto abituale di tempo e spazio, ma non appartiene all’inconscio superiore, appartiene comunque al nostro passato evolutivo. E inoltre, la domanda cruciale è sempre *Chi ha l’esperienza?* Il valore e la funzione di tutte le esperienze dipende dall’interpretazione che ne diamo, dalla possibilità di comprenderle e integrarle stabilmente e questo a sua volta dipende dal nostro livello di coscienza.