

ALTROVE 7



Indice

FULVIO GOSSO: Intervista a Stanislav Grof

GIOVANNI FEO: La cosmologia primordiale e l'evoluzione della coscienza

GIANNI DE MARTINO: Freud e l'estasi

RICHARD P. FEYNMAN: Stati di allucinazione

BRUNO SEVERI: L'iniziazione sciamanica tra le tribu' dell'amazzonia peruviana

PAOLO SOLLECITO: La calata dei barbari

GILBERTO CAMILLA: Arte visionaria

LUCA XODO: Il didjeridu

MASSIMO DUSI: Stati di coscienza in un pellegrinaggio oltre le nuvole

PETRUS PENNANEN: Mao inibitori e triptamine

INTERVISTA A STANISLAV GROF

FULVIO GOSSO

Nella quiete dell'Albergo Villa Flora a Roncegno in provincia di Trento, vedo nuovamente Stanislav Grof, è passato un anno e mezzo dall'ultima volta che ci siamo incontrati nella gelida Norvegia, Stan è appena lievemente appesantito quasi a rimarcare quell'immagine di solidità, di sicurezza, di capacità di imporre all'attenzione dell'uditorio la sua presenza fisica prima ancora delle sue parole.

Non a caso dicono che il suo spirito-guida animale sia l'Orso, il suo staff mi ha chiamato per collaborare alla conduzione del gruppo di Respirazione Olotropica nel doppio modulo di formazione sugli aspetti terapeutici degli Stati di coscienza modificati e sulle Emergenze spirituali, insieme a lui c'è anche la moglie Christina, venuta a presentare l'edizione italiana del suo ultimo lavoro "Guarire dalla dipendenza", entrambi inoltre amano profondamente l'Italia e non perdono l'occasione di unire l'utile al dilettevole.

Stan racconta del suo desiderio di realizzare negli Stati Uniti una nuova Esalen in cui si possa lavorare con la Respirazione, lo Yoga, la Gestalt, il gioco della sabbia di Dora Kalff e naturalmente con le sostanze psichedeliche che Stan non ha affatto dimenticato.

Racconta anche di quando lui e la sua équipe, durante il suo lavoro nel Maryland con LSD, negli anni sessanta, vennero consultati da emissari del Governo che chiedevano consigli su come regolarsi col consumo di acidi, loro consigliarono la creazione di appositi Centri in cui poter svolgere tale attività in tutta sicurezza e col doppio vantaggio di poter monitorare la situazione dal punto di vista psicologico e sanitario.

Com'è noto non furono ascoltati e pare che con quei soldi abbiano poi costruito il muro elettronico che controlla la frontiera col Messico.

Nella giornata di pausa tra i moduli troviamo il tempo per l'intervista che segue.

DOMANDA: Com'è iniziato il tuo interesse verso gli stati modificati di coscienza e verso l'LSD in particolare?

RISPOSTA: Il mio interesse in questo campo di ricerca nacque quando mi sottoposi ad un esperimento con LSD a Praga, in Cecoslovacchia. Il mio training originario fu la psicoanalisi freudiana e la lettura di Freud mi spinse a studiare medicina e a diventare uno psichiatra.

Ben presto però nella mia carriera professionale sviluppai un profondo conflitto con la psicoanalisi. Continuavo ad essere entusiasta della teoria psicoanalitica che sembrava offrire brillanti intuizioni sulla psiche umana e affascinanti spiegazioni per problemi in altro modo oscuri, quali il simbolismo dei sogni, i sintomi nevrotici, la religione e quella che Freud chiamava "psicopatologia della vita quotidiana", ma ero deluso della psicoanalisi come strumento terapeutico.

Più o meno nello stesso periodo il Dipartimento di Psichiatria presso il quale lavoravo ricevette una certa quantità di LSD-25 dalla Sandoz, la ditta farmaceutica svizzera. Ci chiedevano di condurre ricerche cliniche con questa sostanza sperimentale, verificare se avesse o meno un qualche valore terapeutico e di riferire loro i nostri risultati.

Ci diedero due indicazioni iniziali circa i suoi potenziali usi. Il primo era che, a dosi veramente basse, la sostanza poteva produrre una "psicosi sperimentale", i vari cambiamenti percettivi, emozionali e mentali che spontaneamente si verificano nei pazienti psicotici. La seconda

indicazione fu che la sostanza avrebbe potuto essere un training esperienziale unico per psichiatri e psicologi.

Per questi sarebbe stato possibile sperimentare nel corso di parecchie ore il mondo interno dei pazienti psicotici e ritornare con profonde intuizioni di prima mano su quel mondo. Io fui uno dei primi volontari di questo progetto di ricerca ed ebbi un profondo confronto con la mia psiche inconscia. In un certo senso quell'esperienza ispirò e influenzò il corso dell'intero mio sviluppo professionale negli anni successivi.

Passai vent'anni a condurre ricerche cliniche sul potenziale terapeutico delle sostanze psichedeliche, dapprima nell'istituto di Ricerca Psichiatrica di Praga, poi a Baltimora, nel Maryland, dove andai in seguito ad una borsa di studio alla John Hopkins University. Durante il mio secondo anno di permanenza, la Russia invase la Cecoslovacchia ed io decisi di rimanere in America.

Mi fu offerto l'incarico di direttore allo Psychiatric Research al Maryland Psychiatric Research Center, a Catonsville, dove rimasi fino al 1973, anno in cui condussi l'ultima ricerca sponsorizzata dal governo tenutasi negli Stati Uniti.

Negli ultimi 17 anni mia moglie Christina ed io abbiamo elaborato la "Respirazione Olotropica", un potente approccio non basato su droghe, all'autoesplorazione e alla terapia che utilizza mezzi molto semplici, come una respirazione più accelerata, musica evocativa, un certo tipo di lavoro corporeo energetico.

Oltre alla terapia psichedelica e alla Respirazione Olotropica mi sono anche interessato ad aree collegate, come lo sciamanismo, i sistemi spirituali occidentali, i riti di passaggio delle culture aborigene, le esperienze di quasi morte, le crisi psicospirituali ("emergenze spirituali").

Il denominatore comune di tutte queste situazioni è che esse coinvolgono stati di coscienza non ordinari.

A mio giudizio il loro potenziale significato per la psichiatria è paragonabile all'importanza del microscopio per la medicina o al telescopio per l'astronomia.

E' duro vedere come quest'area sia stata ampiamente ignorata dagli psichiatri e dagli psicologi tradizionali. Da parte mia sono stato particolarmente interessato a due aspetti degli stati non ordinari. Primo al loro straordinario potenziale terapeutico e curativo, naturalmente, se sono usati con proprietà e sotto la supervisione di una guida esperta.

Poiché sono uno psichiatra clinico, questa è stata la mia principale area d'interesse. Secondo al loro potenziale euristico, vale a dire a quello che possiamo imparare in questi stati o per mezzo di essi, sulla psiche, sull'inconscio, sulla natura umana e sull'universo.

DOMANDA: Qual è il legame tra la psicologia del transpersonale e la dimensione spirituale?

RISPOSTA: La psicologia transpersonale ha raccolto molte prove che suggeriscono che lo sviluppo psicologico può andare oltre un buon adattamento interpersonale e sociale e ad un'adeguata funzione sessuale dell'età adulta. L'Autore che ha scritto su questo nel modo più articolato è Ken Wilber. Nei suoi libri ci ha offerto una stimolante e comprensiva sintesi delle varie scuole della psicologia occidentale e dei sistemi spirituali.

Ha descritto nei dettagli gli stadi dello sviluppo psicologico, il sottile, il causale e l'assoluto.

Poiché tutti questi livelli implicano la dimensione spirituale come elemento critico, richiedono che la spiritualità sia vista come manifestazione di salute e di evoluzione, invece che come sintomo di mancanza di realismo o di psicopatologia.

Per quanto riguarda la seconda domanda, la tendenza della psichiatria occidentale a guardare alla salute mentale semplicemente come all'assenza di sintomi dev'essere radicalmente rivista. Nel

nuovo paradigma i sintomi emozionali e psicosomatici sono visti come espressioni del processo di guarigione dell'organismo e non manifestazioni di disordine.

Ovviamente questo si applica solamente ai disturbi "funzionali" o psicologici, e non chiaramente a condizioni organiche come tumori, infezioni o patologie vascolari cerebrali.

Neppure è applicabile a certi stati che sono chiaramente manifestazioni di malattie mentali, come certe gravi paranoie. Questo nuovo paradigma può essere descritto come "omeopatico". Nel sistema di medicina alternativa conosciuto come omeopatia, i sintomi sono considerati espressione di salute, non di malattia.

La terapia omeopatica consiste in una temporanea intensificazione dei sintomi al fine di attivare la totalità dell'Essere. Tale approccio comporta una profonda guarigione e una positiva trasformazione della personalità invece che un impoverimento della vitalità e del funzionamento che accompagnano la soppressione farmacologica dei sintomi.

L'enfasi sul lavoro costruttivo con i sintomi invece della loro abituale soppressione è la principale differenza fra le strategie basate sulla nuova coscienza e quelle impiegate dalla psichiatria ufficiale.

Con le nuove strategie possiamo fare ben di più che rimuovere i sintomi o raggiungere lo scopo della psicoanalisi definita da Freud nella sua famosa affermazione: "trasformare l'immensa sofferenza del nevrotico nell'ordinaria miseria della vita quotidiana".

Che certamente non è un obiettivo molto ambizioso, soprattutto se si considera il tempo, il denaro e l'energia che ci vogliono per sottoporsi ad una psicoanalisi. Tuttavia per attivare la salute mentale positiva, l'aumento dell'entusiasmo, la gioia di vivere, la vitalità, la creatività, bisogna aprire la dimensione spirituale dell'esistenza. Abraham Maslow ha condotto una lunga ricerca su molte centinaia di soggetti che avevano avuto esperienze mistiche spontanee, o "esperienze picco", come le definiva lui.

Ha dimostrato che esse portavano ad un'auto-realizzazione e ad un'auto-comprensione e a livelli superiori di sviluppo maggiori di quelli di cui parla la psicologia convenzionale. E questo ci porta al terzo punto, il problema della spiritualità e delle esperienze mistiche.

E' una questione che rappresenta la differenza principale fra la psichiatria tradizionale e la psicologia transpersonale. La psichiatria ufficiale si basa su una visione materialista del mondo di tipo cartesiano-newtoniano che afferma che la storia dell'universo è essenzialmente la storia della materia in evoluzione.

La sola cosa realmente esistente è la materia e la vita, la coscienza e l'intelligenza sono degli accidentali e insignificanti prodotti secondari.

In una simile visione del mondo non c'è spazio per la spiritualità. Essere spirituali significa essere non istruiti, all'oscuro delle scoperte scientifiche circa la natura dell'Universo, significa indugiare nella superstizione, nel pensiero primitivo o magico.

La psicoanalisi tradizionale interpreta la spiritualità come una regressione, una fissazione ad uno stadio infantile, un passo indietro nello sviluppo piuttosto che un passo in avanti. In questo contesto il concetto di Dio è interpretato come una proiezione nel Cielo dell'immagine infantile del padre.

L'interesse nel rituale religioso è visto come analogo al comportamento ossessivo-compulsivo del nevrotico e spiegato come regressione all'analogo stadio dello sviluppo libidico.

La differenza fondamentale fra la psichiatria tradizionale e la psicologia transpersonale è che quest'ultima considera la spiritualità una dimensione intrinseca della psiche umana e un fattore critico nello schema universale delle cose. Questa conclusione non è una sorta di credenza irrazionale o un'asserzione metafisica.

E' basata sullo studio sistematico degli stati non ordinari di coscienza nei quali abbiamo esperienze dirette delle dimensioni spirituali, queste esperienze si dividono in due distinte categorie.

Nella prima ci sono le esperienze del Divino Immanente, si tratta di una percezione diretta dell'unità che sta dietro il mondo di separazione e una realizzazione che ciò che stiamo vivendo come realtà materiale è la manifestazione dell'energia creativa cosmica.

La seconda categoria comprende esperienze del Divino Trascendentale, percepiamo dimensioni di realtà che normalmente sono nascoste ai nostri sensi, come visioni di divinità o di figure archetipiche come potrebbe chiamarle C.G. Jung, e visioni di vari elementi mitologici.

DOMANDA: Le esperienze transpersonali che hai raccolto e descritto nelle tue ricerche sembrano mettere in crisi molte classiche convinzioni e non solo nel campo della psicologia.

RISPOSTA: La psichiatria e la psicologia tradizionali hanno un modello della psiche che è limitato al corpo, più specificatamente al cervello, che viene visto come la fonte della coscienza e in relazione alla biografia post-natale, vale a dire alla storia dell'individuo dopo la sua nascita.

Cercano di spiegare tutti i processi psicologici in termini di eventi avvenuti nella prima e seconda infanzia. Inoltre abbiamo l'inconscio individuale freudiano, che è basicamente un derivato delle nostre esperienze di vita.

E' una sorta di "cortile dei rifiuti psichici" che raccoglie varie tendenze inaccettabili che sono state represses.

Il modello della psiche che è emerso dalla ricerca moderna sulla coscienza e dalla psicologia transpersonale è incomparabilmente più ampio e più comprensivo, contempla altre sfere che sono estremamente importanti da un punto di vista sia teoretico che pratico.

Per esempio, la cartografia dell'inconscio che ho suggerito sulla base dei miei studi degli stati non ordinari ha, a fianco del livello biografico, due ulteriori vasti livelli, che ho chiamato perinatale e transpersonale. Il livello perinatale ha come nucleo la registrazione di esperienze traumatiche associate alla nascita biologica.

I ricordi delle sensazioni fisiche ed emotive provate durante il parto sono spesso rappresentate qui con dettagli fotografici, tuttavia il livello perinatale funziona anche come una specie di cancello sul successivo livello della psiche, quello transpersonale.

Per esempio, ci sono persone che rivivono differenti stadi della nascita, che spesso sperimentano elementi di quello che Jung chiamava "inconscio collettivo", tutto ciò può essere colto sia sotto aspetti storici che mitologici. Così le persone che rivivono lo stadio della nascita in cui erano nel grembo prima che la cervice si aprisse, possono identificarsi con varie persone che attraverso la storia sono state in prigione, o torturate, come le vittime dell'Inquisizione o coloro che furono internati nei campi di concentramento nazisti.

Analogamente il rivivere la disperata lotta per liberarsi dalla stretta del canale natale dopo che la cervice si è dilatata può essere associata alle immagini delle rivoluzioni e alla identificazione esperienziale con i combattenti per la libertà di tutti i tempi.

Tutte queste esperienze della propria nascita possono anche aprirsi nelle visioni archetipiche dell'inconscio collettivo. Persone che si sono sentite strette nell'utero possono avere esperienze di essere stati all'inferno, con esperienze di figure demoniache o paesaggi infernali come le conosciamo dalla mitologia e dall'arte religiosa.

Analogamente persone che rivivono la difficile spinta attraverso l'utero al momento della nascita quando la cervice è aperta, spesso descrivono visioni archetipiche di varie divinità che rappresentano la morte e la rinascita, tipo Osiride, Adonis, Attis, Persefone e Dioniso.

Possono anche avere visioni di crocifissione o sperimentare morte e resurrezione in una piena identificazione con Gesù Cristo.

Oltre al livello perinatale abbiamo un altro grande livello transbiografico, il livello transpersonale. Come ho già descritto, certe persone possono venire a contatto con il regno transpersonale attraverso il processo di morte-rinascita; tuttavia altre lo vivono indipendentemente in forma pura.

Lo spectrum delle esperienze transpersonali è estremamente ricco. Oltre ai già ricordati elementi dell'inconscio collettivo storico e mitologico, è possibile sperimentare un'identificazione con vari animali, piante e altri aspetti della natura e del cosmo.

Un tipo particolarmente importante di esperienze transpersonali sono i ricordi karmici o di "vite passate", queste esperienze possono di colpo catapultarci in un altro secolo, in un altro Paese, in un'altra cultura.

Sono estremamente vivide, intense, convincenti e sono accompagnate da un senso di "deja vu" ("ciò che sto vivendo adesso non accade per la prima volta, un tempo ero quella persona che viveva in quel periodo storico"). In molte occasioni le persone sono capaci di riportare da queste esperienze sorprendenti e accurate nuove informazioni sul periodo storico e sulla cultura visitate, abbiamo inoltre osservato che le esperienze di vite passate posseggono un sorprendente potenziale terapeutico.

DOMANDA: Cosa differenzia questo tipo di esperienze dalla semplice fantasia?

RISPOSTA: Se si studiano queste esperienze, come io ho fatto negli ultimi 30 anni, si scoprirà che la situazione è molto più complessa. I dati che queste esperienze ci forniscono sono spesso incredibilmente ricchi e specifici e di un tipo che non possiamo aver acquisito attraverso i canali ordinari.

Non è qualcosa che si può apprendere da insegnanti, libri, film o televisioni. L'identificazione con animali comporta dimensioni che non possiamo ottenere con mezzi tradizionali, per esempio, sentimenti istintuali tipicamente non umani, sensazioni corporee ed emozioni.

Nelle esperienze che coinvolgono altre culture e altri periodi storici, si possono avere dati molto precisi sull'architettura, sui costumi, le armi e le strutture sociali di varie società.

In alcuni casi le informazioni concernono specifici eventi storici e possono essere verificati da un ricercatore indipendente negli archivi storici.

Ancora, certe persone frequentemente scoprono che le loro esperienze di vite passate sono in qualche modo connesse con le loro vite presenti. Per esempio, certi problemi emozionali e psicosomatici che non possono essere spiegati o alleviati dalle varie terapie tradizionali, scompaiono dopo una profonda esperienza di questo genere.

Inoltre le esperienze karmiche sono spesso associate a significative sincronicità. Per esempio, una persona ha difficoltà di relazione con un'altra e ha un'esperienza di vita passata che mostra i due impegnati in qualche sorta di violento conflitto.

Una delle due persone è la vittima, e l'altra l'aggressore. Se questa persona rivive completamente quell'incidente e sviluppa un senso di perdono, il suo comportamento nei confronti dell'altro protagonista cambia in una direzione positiva.

Tutto ciò è interessante e stimolante di per sé. Tuttavia quello che è abbastanza straordinario è che esattamente allo stesso tempo un significativo mutamento nella stessa direzione spesso avviene anche nell'altra persona, il cui comportamento subisce una altrettanto radicale inversione. Ciò può avvenire anche se tra le due persone non vi era nessuna comunicazione o connessione convenzionale.

Queste osservazioni suggeriscono che la credenza nella reincarnazione non è il prodotto di un desiderio o di una speculazione metafisica, è chiaramente un concetto pragmatico, che riflette lo sforzo per comprendere la complessità di queste esperienze.

DOMANDA: C'è un rapporto tra questi fenomeni, i nuovi paradigmi scientifici e le antiche saggezze ?

RISPOSTA: Certo. Ho scritto un libro "The Cosmic Game" che nello specifico esplora le intuizioni provenienti dagli stati non ordinari di coscienza riguardanti il "Grande Quadro" della vita. Il libro mostra le profonde analogie fra le esperienze che molti hanno riportato e quelle descritte dai diversi sistemi di filosofia perenne.

Il libro mostra anche le intuizioni sulla natura del rapporto tra realtà e materia, spazio, tempo e coscienza, che convergono con i concetti che caratterizzano quello che è stato chiamato il nuovo paradigma della scienza occidentale.

In altre parole, le intuizioni che la gente ha rispetto alla natura del cosmo negli stati non ordinari sono in conflitto con la vecchia visione del mondo, cartesiana newtoniana, ma sono molto simili alle descrizioni che troviamo nella fisica quantistico-relativistica e in altri corsi del nuovo paradigma.

Per esempio, la teoria newtoniana del mondo dice che la materia è indistruttibile, gli oggetti sono solidi, il tempo è lineare, lo spazio tridimensionale. L'universo è un sistema totalmente deterministico e meccanicistico, in cui ogni cosa è collegata attraverso catene di causa ed effetto.

Nella visione del mondo della scienza tradizionale il mondo materiale esiste oggettivamente in una maniera non ambigua. L'osservatore riflette più o meno accuratamente questa "realtà oggettiva", ma la sua presenza non modifica alcuna cosa, il mondo non è influenzato dall'azione dell'osservazione.

Negli stati non ordinari il mondo materiale è vissuto come un processo dinamico dove non vi sono strutture solide e ogni cosa è un flusso di energia, ogni cosa viene percepita come un modello di energia e dietro i modelli di energia vi sono modelli di esperienza.

La realtà appare essere il risultato di una incredibilmente precisa orchestrazione di esperienze e l'osservatore gioca un ruolo molto importante nella creazione dell'universo. Questo è esattamente il quadro che emerge dalle varie aree del paradigma della nuova scienza.

E' divenuto evidente che la coscienza ha un ruolo veramente fondamentale nel cosmo. Non è un prodotto secondario della materia inerte, morta, inattiva che in qualche modo apparve nell'universo più o meno accidentalmente dopo milioni di anni di evoluzione.

La coscienza e l'intelligenza creativa permeano l'intera natura e l'intero universo possiede un progetto superiore sottostante. E' questa anche un'immagine che si trova nella visione mistica del mondo e nella saggezza che si trova nelle filosofie spirituali dell'Oriente.

Ogni cosa che uno può vivere nello stato ordinario di coscienza come oggetto ha nello stato non ordinario un correlato soggettivo. Questo dimostra che la psiche e la coscienza di ciascuno di noi, in ultima analisi è commisurata al "Tutto-Ciò-Che esiste", perché, non ci sono confini assoluti fra l'io fisico e la totalità dell'esistenza.

In questo senso possiamo vivere noi stessi come qualsiasi cosa fra l'io fisico e la totalità della coscienza cosmica o processo creativo stesso.

Ciò ricorda il messaggio delle Upanishad "Tu sei quello", sei la divinità, identico al principio creativo dell'universo.

Esiste una sostanziale evidenza che la coscienza non è un prodotto secondario della materia, un epifenomeno dei processi neurofisiologici del nostro cervello, ma un attributo primario dell'esistenza. La realtà materiale è una creazione della coscienza cosmica.

Per usare una terminologia moderna, il mondo in cui viviamo è una "realtà virtuale", creato dalla tecnologia della coscienza. Nel corso di questo secolo i fisici quantistici hanno seriamente messo in discussione la credenza nella natura tangibile ed inequivocabile della nostra realtà materiale.

Si è gettata una nuova luce sull'antica idea buddhista secondo cui la forma è vuoto e il vuoto è forma. Nell'analisi subatomica la materia nel consueto senso del mondo, scompare e ciò che rimane è il modello, la relazione, l'ordine matematico, elementi che certamente collegheremo alla coscienza piuttosto che alla materia.

DOMANDA: Il regno del transpersonale è un "semplice" prodotto soggettivo dell'inconscio o un "luogo oggettivo" raggiungibile negli stati non ordinari di coscienza ?

RISPOSTA: La scienza tradizionale dichiara in una maniera molto autoritaria che l'universo materiale che sperimentiamo con i nostri cinque sensi è la sola realtà esistente. E se noi sperimentiamo altre realtà, come elementi storici o archetipi dell'inconscio collettivo, questi sono visti come esperienze illusorie prodotte dalle percezioni e dai ricordi di questo mondo.

In altre parole, le esperienze transpersonali sono fantasie o allucinazioni. Questa ipotesi è presentata come un evidente fatto scientifico dimostrato al di là di ogni ragionevole dubbio, ma un esame più approfondito mostra chiaramente che si tratta di un'asserzione metafisica infondata.

La ricerca moderna sulla coscienza ha oggi portato numerose prove secondo cui vi sono altre dimensioni esperienziali della realtà con specifiche e dimostrabili caratteristiche.

Per usare una analogia con l'elettronica, la realtà materiale è soltanto un "canale cosmico olografico". Ci sono altri "canali" che sono ugualmente reali o non reali come questo.

Il tradizionale punto di vista della scienza materialistica occidentale è che siamo oggetti newtoniani, fatti di atomi, molecole, cellule, tessuti e organi, che siamo animali molto sviluppati e macchine biologiche pensanti. Se consideriamo seriamente tutti i dati raccolti nelle ultime poche decadi dalla moderna ricerca sulla coscienza, scopriremo che tale punto di vista è scorretto o per lo meno incompleto.

E' soltanto un aspetto parziale di un quadro molto più complesso. Può essere mantenuto solo se eliminiamo tutte le prove della parapsicologia e dello studio degli stati non ordinari di coscienza, come le esperienze mistiche, psichedeliche e di quasi morte o i fenomeni di transe e di meditazione.

In tutte queste situazioni possiamo funzionare come campi di coscienza in cui si trascende spazio, tempo e causalità lineari.

I fisici quantistico-relativisti hanno una definizione della materia subatomica e della luce che combina in un modo paradossale due aspetti apparentemente incompatibili di questi fenomeni. E' il paradosso dell'onda-particella descritto dal principio di complementarità di Niels Bohr.

Per comprendere la natura della materia subatomica o della luce dovete accettare che sono fenomeni che hanno caratteristiche sia di particelle che di onde, sono due aspetti complementari dello stesso fenomeno e ciascuno di essi si manifesta sotto differenti circostanze.

Stiamo ora scoprendo che qualcosa di simile si applica agli esseri umani. Siamo oggetti newtoniani, macchine biologiche pensanti altamente sviluppate, ma siamo anche campi infiniti di coscienza che trascende il tempo, lo spazio e la causalità lineare.

Sono i due aspetti complementari di chi siamo e ciascuno di essi si manifesta sotto differenti circostanze, il primo nello stato ordinario di coscienza, l'altro quando entriamo in uno stato di coscienza non ordinario.

DOMANDA: Quale tipologia di individuo può nascere da questa possibile sintesi ?

RISPOSTA: E' una situazione che caratterizza certi sciamani realizzati, yogi o saggi. In un certo senso dovrebbe essere un ideale da perseguire tutti. Se è vero che, di fatto, abbiamo questi due

aspetti complementari nella nostra natura, allora esistono due forme legittime di coscienza, ciascuna delle quali collegata ad un aspetto differente della realtà e di noi stessi.

Esiste lo stato ordinario di coscienza, che chiamo "ilotropico" -in greco "hyle" significa "materia" e "tropico" significa "orientato verso qualcosa".

Vale a dire coscienza orientata verso la materia. Poi c'è quella che chiamo coscienza "olotropica", dove "holos" significa Tutto e "tropico" sempre orientato verso qualcosa. Così abbiamo la coscienza orientata verso il Tutto, che si muove verso la totalità dell'esistenza, così come la viviamo in vari stati non ordinari di coscienza.

Se è vero che questi due modi di coscienza sono entrambi importanti e legittimi, invece che considerare l'olotropico come una modalità distorta o "alterata" della corretta modalità ilotropica, come generalmente ritenuto, allora dovremo accettarle entrambe, prendere confidenza con esse, coltivarle, significa fare quello che tutte le culture antiche e pre-industriali hanno fatto. A fianco delle attività quotidiane di sussistenza, composte da ciò che necessita per la sopravvivenza fisica, esse avevano anche regolari eventi rituali o altre attività spirituali nelle quali le persone -attraverso un'approvazione sociale- sperimentavano stati non ordinari di coscienza.

La loro vita era una specie di sintesi fra ciò che imparavano dalla vita di tutti i giorni, nello stato ilotropico di coscienza e le intuizioni riguardanti l'universo, la natura e loro stessi ottenuti in stati olotropici di coscienza.

E' improbabile che le persone nei paesi industrializzati riprendano su larga scala la pratica dei rituali sciamanici o i riti di passaggio che erano così comuni nelle culture aborigene. Sarebbero pochi quelli che dedicherebbero l'intera loro vita alla pratica spirituale così come ci giunge dalle vite dei grandi yogi.

Tuttavia è pensabile che si possa praticare la meditazione o forme di terapia e autoesplorazione sistematiche a base di stati non ordinari, come la Respirazione Olotropica o altre tecniche.

E' interessante ricordare al proposito C.G.Jung il quale suggeriva che per vivere la vita pienamente si dovrebbe trascorrere un po' di tempo in una profonda autoesplorazione, utilizzando le tecniche della psicologia del profondo o altre analoghe. Ciò renderebbe possibile far emergere la profonda saggezza che si trova nell'inconscio collettivo e usarla per completare la conoscenza che abbiamo nella vita quotidiana. La nostra vita rappresenterebbe allora una sintesi creativa proveniente da due fonti, il mondo esterno e il profondo della nostra psiche, il Sè.

E torniamo ora alla domanda originale. Cosa è una persona che integra la dimensione ilotropica e quella olotropica. Naturalmente non è un processo "tutto o niente"; ci sono gradi e tappe. Quello che sembra essere il risultato di tale processo sistematico di autoesplorazione al suo culmine è una profonda trasformazione della personalità.

Per esempio, il grado di gioia di vivere viene enormemente accresciuto, la capacità di godere del momento presente aumenta e sempre meno tempo viene lasciato al rimuginare sul passato e alle paure e alle fantasie sul futuro.

La gerarchia di valori dell'individuo cambia molto drasticamente. Il livello di aggressività, di ansia e il bisogno di possedere beni materiali tende a diminuire drasticamente. Il livello di tolleranza verso altre razze, altre filosofie, altre ideologie e altre convinzioni politiche tende ad aumentare.

Un altro importante aspetto della trasformazione è l'emergere spontaneo di una profonda sensibilità ecologica. Non c'è bisogno di insegnare alla gente l'ecologia, perché imparano la lezione esperienzialmente, addirittura su un piano cellulare, attraverso l'identificazione con vari animali, piante e altri aspetti della natura.

Questi cambiamenti sembrano essere molto significativi e promettenti rispetto all'attuale crisi globale che spaventa il nostro futuro. Certamente sembrano offrire una buona soluzione agli

individui le cui vite si fanno più piene e più soddisfacenti, ma le persone che hanno una simile trasformazione e condividono le nuove attitudini e il nuovo sistema di valori saranno anche in una posizione migliore per creare una situazione su questo pianeta in cui la vita dovrebbe sopravvivere.

Probabilmente l'aspetto più straordinario di questo processo di trasformazione è lo sviluppo di una spiritualità di tipo universale e mistico. E' molto diversa dalla religiosità, da una convinzione fondamentalista e dall'aderenza ad un particolare Credo.

La differenza fra la spiritualità e la religione è un punto estremamente importante e necessita di qualche parole di spiegazione. La psicologia transpersonale è interessata alla spiritualità, che è un qualcosa che si trova nelle branche mistiche o nelle branche monastiche delle grandi religioni.

La spiritualità si basa su una esperienza diretta dei regni transpersonali o dimensioni "numinose" della realtà, sia in termini dell'Immanente Divino che del Trascendentale Divino, che abbiamo discusso prima.

"Numinosità" è un termine che C.G.Jung usava al posto di espressioni come religioso, sacro o mistico, che potevano creare confusione ed essere spesso fraintese. Alla base di tutte le maggiori religioni vi sono le esperienze dirette spirituali o transpersonali dei fondatori, dei santi e dei profeti.

Buddha che meditava sotto l'albero Bo sperimentò l'assalto di Kama Mara, il signore delle illusioni terrene e del suo esercito. Il Corano e la religione islamica furono ispirate dal "viaggio miracoloso di Maometto", un'esperienza visionaria durante la quale egli fu guidato dall'arcangelo Gabriele attraverso i sette cieli, il paradiso e le regioni infernali di Gehenna.

Analogamente Gesù, stando alla Bibbia, ebbe un incontro visionario con il diavolo nel quale fu esposto alle sue tentazioni.

Sia il Vecchio che il Nuovo Testamento abbondano di descrizioni di esperienze transpersonali che riflettono il rapporto e la comunicazione con Dio e gli angeli. Abbiamo visto molte esperienze simili nel corso delle sedute di respirazione olografica, in quelle di terapia psichedelica, così come durante crisi psicospirituali spontanee ("emergenze spirituali").

E' facile dimostrare che tutte le grandi religioni del mondo sono state ispirate da esperienze spirituali dirette. Questa situazione tende a cambiare, spesso drammaticamente, una volta che un movimento spirituale diventa religione organizzata. E' molto comune che il nuovo sistema dimentichi completamente la connessione con la propria fonte spirituale vitale, la matrice esperienziale transpersonale.

Questo proprio perché qualcosa che opera sotto l'etichetta di religione non significa che contenga o offra una vera spiritualità.

E' facile immaginare una religione che non solo non è spirituale, ma rappresenta un ostacolo attivo per qualsiasi serio sforzo spirituale, che dovrebbe comprendere la ricerca personale profonda. Andare in chiesa la domenica non rende spirituale nessuno.

L'esempio estremo di tutto ciò sono i televangelisti americani, persone spesso problematiche coinvolte in oscure e spesso criminali attività, che sfruttano psicologicamente ed economicamente i bisogni spirituali della gente senza offrire in cambio nulla di sostanzioso e valido.

Proprio perché qualcosa di religioso non vuol dire che sia anche spirituale. Ciò di cui il mondo ha bisogno è di maggiore spiritualità, non di maggior religione. In qualche modo, in senso lato, le religioni sono parte del problema nel mondo odierno, non parte della soluzione.

Le religioni tendono ad unire le persone all'interno del loro stesso gruppo per mezzo di un particolare sistema di credenze, ma mettono questo gruppo contro tutti gli altri. "Noi siamo cristiani. Voi siete mussulmani." Oppure "Noi siamo mussulmani. Voi siete indù." Queste divisione possono essere così profonde da portare a spargimenti di sangue e persino a guerre.

La definizione di C.G.Jung della vera religione era "una confraternita di persone di tutto il mondo che hanno avuto esperienze del divino" e non "un gruppo di persone che appartengono alla stessa chiesa e credono nella stessa divinità, negli stessi dogmi."

La spiritualità dei mistici -persone che hanno avuto una qualche profonda esperienza- è universale, ecumenica, tutto comprendente. La gente veramente spirituale non fa distinzioni tipo "il nostro dio è quello giusto," e non cercano di convertire gli altri al loro credo o al loro dogma e di eliminare quelli che non condividono le loro credenze.

DOMANDA: Huxley scrisse che il più bel libro di cucina non è in grado di sostituire neppure un pasto modesto, ti sembra un'analogia adeguata al rapporto tra religione e spiritualità ?

RISPOSTA: Sì. C'è una scena bellissima in un film intitolato "Face to Face", basato su una discussione fra C.G.Jung, che aveva allora più di 80 anni, e un giornalista della BBC. Ad un certo punto il giornalista chiede: "Dottor Jung, Lei crede in Dio?"

Un sorriso luminoso attraversò il viso di Jung che rispose: "No, non credo. So. Ho avuto l'esperienza di esser afferrato da qualcosa di più grande di me".

In parole semplici egli cercava di dire che se non si è avuta un'esperienza spirituale il nostro atteggiamento nei confronti della religione sarà determinato dal tipo di educazione avuta dai genitori. Inoltre sarà influenzato dai sermoni uditi in chiesa, dalla letteratura letta.

Sostanzialmente non avete nulla di veramente rilevante. Ma una volta avuta un'esperienza diretta di Dio, la situazione cambia di molto, avete a che fare con una convincente realtà esperienziale che dovrete integrare nella vostra visione del mondo.

In modo analogo, la vostra opinione in materia di reincarnazione, sia essa positiva che negativa, non è di alcuna sostanza a meno che non abbiate avuto esperienze di vite passate.

DOMANDA: Secondo te che cos'è che determina una vera rottura con la quotidiana percezione del mondo ?

RISPOSTA: E' il processo conosciuto come "morte dell'Io", esso non è un qualcosa che avviene in un momento.

E' un processo che richiede tappe e si evolve in una maniera sempre più profonda e straordinaria. Lo vediamo in particolare nelle persone che rivivono il trauma della nascita.

Sostanzialmente quello che succede in questo processo è che ci liberiamo da un certo modo di vedere noi stessi e di vedere il mondo plasmato dalle esperienze traumatiche del processo biologico della nascita, così come da quelle della vita precedente.

Queste esperienze dolorose con il mondo hanno creato dentro di noi una fortissima sensazione di essere soli e che il mondo è sostanzialmente ostile. Come risultato di tutto ciò, sentiamo di dover essere sempre forti e pronti ai pericoli.

Sembra importante essere protetti e controllati.

Più tardi, nella vita, i ricordi di questi traumi alterano la percezione, in modo che non riusciamo più a vedere la nostra situazione e le circostanze con chiarezza. Alcuni degli elementi non elaborati di queste esperienze, in particolare il senso di paura e di ansia associati ad essi, rimangono in noi e vengono proiettati nella situazione attuale.

Come risultato non ci sentiamo così sicuri come saremmo altrimenti nelle stesse circostanze. Il processo di morte e rinascita psicologica che culmina nella "morte dell'Io" tende ad eliminare o a ridurre grandemente questi programmi negativi.

Quando riviviamo la nostra nascita, mentre si sperimenta l'apertura finale del canale del parto quando ci liberiamo dalla sua stretta, questi programmi vengono dissolti. Poiché ci siamo identificati con questi vecchi programmi, mentre si dissolvono, sembra che stiamo morendo.

In altre parole, è il modo in cui vediamo noi stessi e il mondo che sta morendo. Inizialmente è un'esperienza molto difficile da accettare, ma una volta fatto, di colpo entriamo in un mondo che sembra molto più amichevole e molto, molto più bello del mondo nel quale vivevamo prima.

Molte persone che hanno una conoscenza tradizionale dell'Io come fu definito da Freud -che è l'aspetto di noi destinato a percepire l'ambiente e a scegliere la forma più appropriata di comportamento- sono molto coinvolte. Hanno paura della perdita dell'Io perché credono che senza di esso perderebbero la capacità di vivere nella vita quotidiana.

Tuttavia se si permette questa morte dell'Io, allora si scoprirà che nessuna delle abilità tecniche verranno danneggiate dal processo. Tutto ciò che si è perso è il senso di limitazione, controllo e paura delle nostre catene psichiche. Ci si sentirà più liberi e molto più felici.

Tutte le ore trascorse nel canale del parto determinano emozioni molto dolorose e sensazioni psichiche che non siamo in grado di vivere e sperimentare pienamente nel processo. La strettezza del canale del parto impedisce qualsiasi movimento reattivo e la mancanza d'aria rende impossibile urlare.

Il piccolo lamento che avviene dopo che siamo nati è del tutto insignificante se paragonato a quello che sarebbe stato necessario per fronteggiare il processo e integrare questo evento traumatico. Noi tutti siamo nati anatomicamente e fisicamente, ma non siamo realmente nati emozionalmente.

Ad un livello profondo non abbiamo afferrato il fatto che questo processo è terminato, nel profondo della nostra psiche viviamo ancora quei ricordi traumatici delle emozioni e delle sensazioni fisiche della nascita.

La nascita può essere qualcosa che avviene in un'ora, ma può anche necessitare di cinquanta ore.

Alcuni bambini nascono gravemente asfissati o addirittura morenti e devono essere rianimati. Tuttavia ciò non è tutto, è anche importante quanto vicino alla coscienza sarà il ricordo traumatico. Ed è anche co-determinata dagli eventi post-natali, vale a dire in che modo la situazione del dopo nascita viene affrontata, quanto tempo viene concesso al contatto materno, la qualità e la quantità del contatto fisico e simbiotico fra la madre e il neonato, etc.

Alcuni fattori, tipo il trascorrere i primi mesi in incubazione, deprivazioni emotive o rifiuti nell'infanzia, così come le esperienze traumatiche nella seconda infanzia, possono avere un ruolo decisivo.

Una buona situazione post-natale aiuta ad addolcire questo trauma e previene dall'avere un impatto profondo sulla successiva vita quotidiana. D'altra parte se la nascita è seguita da molte esperienze traumatiche nella vita successiva, questa intera area rimane molto più aperta e presenta un'influenza molto più negativa sull'esistenza di tutti i giorni.

DOMANDA: Come si inseriscono nel nostro contesto culturale quelle che tu chiami "emergenze spirituali"?

RISPOSTA: La cosa più importante da capire è che la psicologia e la psichiatria tradizionali non fanno distinzione fra un'esperienza mistica e un'esperienza psicotica. Da un punto di vista tradizionale tutti gli stati non ordinari di coscienza- ad eccezione dei sogni verso i quali c'è una certa tolleranza- possono essere interpretati come fenomeni patologici.

Nel senso stretto la psichiatria occidentale ha patologizzato tutta la storia della spiritualità. Ho ricordato prima le esperienze del Buddha, di Maometto e di Gesù. Potrei aggiungere santa Teresa d'Avila, San Giovanni della Croce, Sant'Antonio, e molti altri santi cristiani e i Padri del Deserto,

Ramakrishna e Shri Ramana Maharshi, tutti loro ebbero intense esperienze visionarie di un tipo o di un altro.

Secondo la psichiatria tradizionale tutte queste persone avrebbero dovuto essere viste come psicotici o persone sofferenti di gravi problemi psichiatrici. Oggi abbiamo molti articoli e libri di psichiatria che affermano che una diagnosi psichiatrica avrebbe potuto essere adatta per i fondatori delle varie religioni, per i loro profeti e santi. Franz Alexander, un famoso psicoanalista e fondatore della medicina psicosomatica, scrisse persino un lavoro sulla meditazione buddhista come "catatonìa artificiale", collocando la pratica spirituale in un contesto psicopatologico.

Analogamente gli antropologi dibattono se gli sciamani devono essere visti come isterici, epilettici, schizofrenici o psicotici ambulanti. Molte persone che hanno esperienze transpersonali vengono automaticamente considerate psicotiche, persone che hanno un qualche disturbo mentale, perché gli psichiatri non fanno distinzione fra esperienza mistica e esperienza psicotica.

Il concetto di emergenza spirituale suggerisce che molti episodi di stati non ordinari di coscienza che sono abitualmente diagnosticati come psicosi dalla medicina soppressiva sono crisi di trasformazione e di apertura spirituale.

Invece che la soppressione routinaria per mezzo di droghe, dovremmo dare a queste persone un sostegno e guidarle attraverso queste esperienze. Se propriamente capiti e propriamente guidati, questi stati possono produrre guarigioni emozionali e psicosomatiche e una positiva trasformazione della personalità.

Mia moglie Christina ed io abbiamo scritto un libro, "La tempestosa ricerca di se stessi", nel quale esprimiamo la nostra fede che la possibilità di un'emergenza spirituale -apertura spirituale, crescita e sviluppo- sia qualcosa di inerente alla natura umana.

E che il bisogno di esperienze spirituali rappresenti una forza fortissima nella personalità umana. Andrew Weil espresse un'opinione analoga nel suo libro *The Natural Mind*, egli suggeriva che il nostro bisogno di esperienza trascendentale sia una forza più potente del sesso.

Se guardiamo indietro alla storia dell'uomo, troveremo che molte persone hanno investito enormi energie nella ricerca spirituale. Hanno anche compiuto enormi sacrifici per raggiungere questo scopo, il sacrificio dei beni materiali, della carriera professionale, così come di una vita personale e sessuale.

Nella psicologia transpersonale l'impulso verso la spiritualità è visto come un impulso naturale e molto potente negli esseri umani. Nella cultura occidentale abbiamo dimenticato tutti i contesti socialmente consentiti nei quali la gente poteva vivere stati non ordinari di coscienza ed avere esperienze spirituali.

Il nostro atteggiamento verso la spiritualità è certamente peculiare. C'è una Bibbia in tutte le stanze dei motels americani e persino i leaders politici si rivolgono a Dio; ma se una persona avesse un'esperienza spirituale in chiesa, un comune sacerdote la accompagnerebbe dallo psichiatra.

DOMANDA: Mi sembra che tu sottolinei l'importanza di avere esperienze dirette di queste dimensioni.

RISPOSTA: Generalmente non si convince la gente, soprattutto gli Occidentali, sul significato della dimensione spirituale soltanto dandole un libro da leggere. Il fattore critico in una genuina apertura spirituale sarà probabilmente sempre un'esperienza diretta, poiché è molto difficile descrivere le dimensioni spirituali in modo comprensibile.

L'ovvio parallelo che viene in mente è la sessualità. Sarebbe difficile spiegare ad un pre-adolescente cosa sia l'orgasmo sessuale, comunicare l'importanza della sessualità nella vita umana adulta, oppure parlare delle difficoltà associate al sesso.

Egli non potrebbe capire, finché non avrà una pietra di paragone esperienziale. Ma una volta che una persona ha un'esperienza sessuale, ci vorrà un attimo per capire l'intera sfera.

Tuttavia ci sono molte persone che passano attraverso l'emergenza spirituale in un modo molto più sottile di quello descritto nel nostro libro, *La tempestosa ricerca di se stessi*, William James chiama una tale graduale apertura "la varietà educativa".

Può iniziare leggendo qualche libro e ascoltando qualche conferenza, frequentando gruppi spirituali e subendo qualche sottile forma di trasformazione per mezzo della meditazione o di altre pratiche spirituali.

DOMANDA: Come spieghi il grande interesse della gente nei confronti delle cose di cui stai parlando ?

RISPOSTA: Per come la vedo ci sono due differenti elementi nella situazione. Primo, come il clima culturale generale è cambiato, sempre più persone desiderano parlare delle loro insolite esperienze. Credo che ciò abbia qualcosa a che fare con la sperimentazione psichedelica degli anni '60, l'ampia pubblicità per le esperienze di quasi morte, l'interesse nella meditazione e nelle filosofie spirituali orientali, la fama delle psicoterapie esperienziali.

Rispetto al passato c'è maggiore apertura verso il regno spirituale.

Il secondo elemento, credo, sia un aumento delle persone che hanno avuto esperienze spirituali. .

Alcuni sondaggi americani sembrano confermare il fatto. L'importante interrogativo è: "se ciò è vero, cosa significa?" Penso che potrebbe avere a che fare con un'accelerata evoluzione della coscienza dell'umanità, forse collegata al fatto che siamo sull'orlo di una catastrofe globale.

Non è molto difficile vedere che se continuiamo a fare quello che abbiamo fatto -voglio dire la crescita esponenziale tecnologica e industriale che conduce alla distruzione ecologica e all'inquinamento ambientale- la specie umana e la vita su questo pianeta non sopravviveranno.

L'attuale pericolosa corsa autodistruttiva ha molto a che fare col fatto che viviamo in uno stato di alienazione dalla natura e con la soppressione della spiritualità.

Molta gente nel campo transpersonale crede che questa evoluzione accelerata della coscienza sia la compensazione della Natura per i progressivi problemi globali. In ogni caso sembra che molta gente abbia esperienze spirituali e anche che molta gente abbia problemi con le proprie esperienze spirituali.

Uno degli insight comuni degli stati non ordinari di coscienza è che siamo coinvolti in una gara. Da un lato c'è la corsa continua autodistruttiva nel mondo, di cui abbiamo parlato e dall'altro un'accelerata evoluzione della coscienza e una profonda trasformazione dell'umanità, forse la nostra reale speranza.

Quelli che la vedono in questo modo, dicono che è estremamente importante, che è essenziale che molta gente sviluppi un completamente nuovo modo di guardare al mondo.

Ciò potrebbe eventualmente portare verso una nuova umanità che sarebbe profondamente collegata alla natura e al cosmo e avrebbe una diversa gerarchia di valori e una strategia di vita che porterebbe ad una affermazione della vita e non alla distruzione della vita.

DOMANDA: Un'ultima curiosità, molte persone vorrebbero capire bene se la Respirazione Olotropica è simile all'esperienza psichedelica.

RISPOSTA: Non ho mai detto che la Respirazione Olotropica è efficace quanto l'LSD o le altre sostanze psichedeliche, sarebbe in qualche modo riduttivo porre la questione in questi termini. L'effetto sia della respirazione che degli psichedelici è solo parte di un'equazione.

Ugualmente importante è il complesso di fattori che chiamiamo "set and setting". Questo comprende l'ambiente fisico e umano, l'atteggiamento nei confronti dell'esperienza, il grado di fiducia e auto-confidenza e particolarmente la personalità, così come la situazione emozionale e psicosomatica della persona interessata.

Sotto certe circostanze alcuni hanno esperienze forti, che si sviluppano completamente in modo spontaneo, senza un evidente grilletto e persino senza la volontà.

Mia moglie Christina ed io ci riferiamo a queste esperienze come crisi psicospirituali o "emergenze spirituali". D'altra parte ho visto individui che erano in grado di resistere a forti dosi di LSD (oltre 1500 mcg. intramuscolo). Nei nostri lavori olografici abbiamo a volte visto persone le cui esperienze erano così drammatiche da farci sospettare che avessero prima preso un'alta dose di LSD o di qualche altra sostanza psichedelica. Quando l'esperienza ebbe termine, due o tre ore dopo l'inizio, capimmo che era una inconsueta e forte reazione alla respirazione.

Alcuni sono semplicemente "pronti" e non necessitano di alcunché per avere una profonda esperienza. Altri possono essere costantemente in lotta contro l'emergere del materiale inconscio e aver bisogno solo di un ambiente sano e permissivo per lasciarsi andare.

Alcuni preferiscono gli psichedelici perché producono esperienze ricche e drammatiche senza alcun sforzo, altri preferiscono la respirazione perché è più sicura e più controllabile e perché è molto chiaro che quello che vivono è il loro inconscio e non l'effetto farmacologico di una droga.

Io stesso non credo nelle panacee e vorrei avere a disposizione un'ampia varietà di strumenti per completarli gli uni con gli altri e poterli usare in base alla personalità e al grado di sviluppo personale della coscienza di un individuo.

Stiamo attualmente cercando di creare un centro residenziale, l'International Transpersonal Center, nella zona di San Francisco, dove la gente potrebbe sottoporsi ad una sistematica autoesplorazione e alla terapia.

In accordo con la piena visione di questo centro, la gente potrebbe saltuariamente avere sedute con psichedelici (LSD, psilocibina, MDMA, ayahuasca, ibogaina, etc.), fare forse due sedute di Respirazione Olografica alla settimana e dedicarsi giornalmente a pratiche di meditazione o di yoga, tai chi, arti marziali.

In più potrebbero sottoporsi a lavori sul corpo, dedicarsi a arti espressive e alla danza, avere sedute di gioco con la sabbia come elaborato da Dora Kalff e sperimentare varie tecniche di laboratorio che modificano la mente, tipo il biofeedback o la vasca di isolamento sensoriale.

Credo che questo progetto condurrebbe ad una vera e drammatica guarigione emozionale e psicosomatica, alla trasformazione della personalità e all'evoluzione della coscienza.