



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



Università
Ca' Foscari
Venezia

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Storiche, Geografiche e dell'Antichità

UNIVERSITÀ CA' FOSCARI VENEZIA

Dipartimento di Studi sull'Asia e sull'Africa Mediterranea

Corso di Laurea Magistrale Interateneo in Scienze delle Religioni

OLTRE LE SOGLIE DELL'IO. METODI, SFIDE E POTENZIALE TERAPEUTICO DELL'ESPERIENZA NON DUALE TRA TRADIZIONI E CONTEMPORANEITÀ

Relatore:

Chiar.mo Prof. Stefano Beggiora

Laureanda:

Arianna Alquati

Matricola:

123392

Indice

Introduzione	5
---------------------	---

Capitolo I

ORIGINI TESTUALI E STORICHE DELLA NON DUALITÀ

1.1 Non dualità: cornice e orizzonte introduttivo	11
1.2 Breve genesi non duale: <i>advaita</i> e <i>advaya</i>	14
1.3 Interdipendenza, vacuità, non dualità nel buddhismo Mādhyamika e Yogācāra	20
1.3.1 Interdipendenza, vacuità, non dualità oggi: una difficile trasposizione	24

Capitolo II

LA VISIONE SCIAMANICA: TANTO MOLTEPLICE QUANTO NON DUALE?

2.1 Il vissuto del pluralismo. Realtà multiple ed <i>embodiment</i>	27
2.2 Il fenomeno del mutaforma (<i>shapeshifting</i>)	32
2.2.1 Il prospettivismo di Viveiros de Castro	37
2.3 La trance	38
2.3.1 L'Io fluido dello sciamano	41
2.4 Per una visione non duale dello sciamanesimo	44

Capitolo III

NON DUALITÀ OGGI: BENEFICI E RISCHI TRA STATI ALTERATI DI COSCIENZA E AYAHUSCA

3.1 Gli stati alterati di coscienza	56
3.2 Dissoluzione dell'ego e consapevolezza non duale	67
3.2.1 Il lato oscuro della dissoluzione dell'ego	76
3.3 Verso una psicologia del molteplice e del non duale: il 'politeismo' di James Hillman	82
3.4 <i>La pequeña muerte</i> . Implicazioni terapeutiche dell'ayahuasca	89
3.5 L'apporto terapeutico delle esperienze non duali: l'insondabile e il dicibile	117

Conclusione	121
Bibliografia	125
Ringraziamenti	130

Introduzione

Il presente elaborato intende svolgere una disamina delle visioni e delle esperienze che ruotano attorno al concetto di non dualità. In diverse tradizioni contemplative¹, prevalentemente di stampo orientale, la non dualità va a costituire il momento culminante di comprensione e intuizione della natura profonda dell'esistenza.

L'approdo a un'esperienza non duale del reale dissolve l'illusione della separazione, della barriera Io-mondo, considerata da vari sistemi di pensiero la matrice originaria della sofferenza.

Affrontare il tema della non dualità implica riflettere sulla natura della coscienza, della realtà, sul modo in cui l'individuo si rapporta all'ambiente. Si tratta di una domanda essenzialmente esistenziale: siamo uno o molti, divisi o indivisi, duali o non duali per natura?

Non si intende, in questo lavoro, stabilire una visione definitiva e assoluta, ma allargare il campo dell'interrogativo, percorrendo diverse prospettive che possano offrire sguardi sul mondo. Suo fulcro e suo obiettivo è indagare il valore e il potenziale terapeutico dell'esperienza non duale, adattandola al mondo odierno e a un contesto secolare.

Il percorso si snoda attraverso una serie di tappe principali. In primis, vengono presi in esame i due concetti maestri da cui la traduzione 'non-dualità' deriva, ovvero *advaita* e *advaya*, considerandone brevemente la concettualizzazione nelle tradizioni che ne hanno maggiormente segnato la storia, ovvero l'Advaita Vedānta e il buddhismo Mahāyāna.

Laddove nella prima la non dualità tra soggetto e oggetto sfocia nella realizzazione della totale identità ontologica tra Ātman, principio individuale e Brahman, l'Assoluto, la seconda la considera come la dimostrazione dell'assenza di esistenza autonoma di qualunque fenomeno: tutto ciò che esiste è *śūnyā*, vuoto di natura

¹ Si predilige qui l'uso dell'aggettivo 'contemplative' al fine di 1) porre l'accento sulla dimensione esperienziale delle tradizioni religiose 2) includere tradizioni che hanno sviluppato specifiche concezioni e tecniche senza un apparato metafisico che rimandi all'esistenza di una o più divinità, come si riscontra in diverse forme del buddhismo.

propria ed esistente solo in una condizione di interdipendenza. Negare la dualità, nel buddhismo Mahāyāna, coincide con il riconoscimento della vacuità.

Percorrere storicamente la concezione di non dualità nel buddhismo Mādhyamika e Yogācāra, sfiorandone i relativi concetti capitali, rappresenta l'iter successivo, utile a foggare un orizzonte concettuale solido di cui ci si avvarrà nel corso della ricerca.

Nel secondo capitolo, si analizzano alcuni elementi dello sciamanesimo per scoprire possibili convergenze con la visione non duale – o di assottigliamento della dualità – tentativo inedito che prevede la presa in esame delle problematicità che impediscono un collegamento immediato tra non dualità e sciamanesimo e che comportano scogli concettuali che si tenta, nei limiti del possibile, di scalfire. Mentre, infatti, il buddhismo adotta frequentemente la prospettiva non duale, la sua applicazione allo sciamanesimo si rivela più complessa. Questo deriva in parte dalla natura prevalentemente orale delle tradizioni sciamaniche e dalla mancanza di un approccio basato sulla non dualità negli studi antropologici ed etnografici.

La soggettività metamorfica dello sciamano, capace di compenetrare diversi modi di consapevolezza, rendersi spirito, rendersi animale, entrare in comunione con le piante attraverso la trance è segno della versatilità e della fluidità del suo Io, che rompe le barriere consuete di separazione per diventare altro da sé. Lo sciamano è in grado di percepire il mondo da una prospettiva diversa da quella umana e di accedere a conoscenze specifiche di cui altre forme di vita sono provviste. La possibilità stessa del curare, sua caratteristica distintiva, è sostanziata da un'assenza di aderenza esclusiva all'Io ordinario, in virtù di una consapevolezza estesa e mobile, che si dischiude e si sposta in base all'intenzione, sia essa di trasformarsi in un'altra entità, di viaggiare per altri mondi, di contattare gli essere sottili per agire la guarigione. Un altro elemento a favore di una non dualità prettamente sciamanica è la concezione della malattia, che si fonda, in genere, su un'assenza di dualismo mente e corpo e sull'insussistenza di dicotomie tra malessere psicologico e malessere sociale.

Nell'esperienza dello smembramento, che sancisce la morte simbolica dell'eletto in quanto uomo e la sua rinascita in quanto sciamano, il corpo, scomposto nei suoi elementi più sostanziali, riflette il corpo cosmico: lo sciamano esperisce sulla propria pelle il funzionamento dell'universo, le componenti essenziali di cui è costituita la realtà, diventando, nel processo di riassetto delle parti, uno con essa.

L'esistenza di dimensioni multiple, che sono interconnesse e si influenzano vicendevolmente, è un ulteriore fenomeno ascrivibile alla non dualità: non solo perché, pur essendoci una divisione tra le varie sfere, non sussiste ultima separazione, bensì per l'abilità dello sciamano di abitarle, in stati modificati di coscienza, simultaneamente, scavalcando i confini ordinari che assoggettano l'esperienza dei più.

In conclusione al capitolo, si pone a confronto la visione buddhista con quella sciamanica per identificarne le affinità e le discrepanze. Da un lato, nel buddhismo, la non dualità assume una connotazione più trascendente e astratta, rappresentando la meta ultima che rivela la vera natura delle cose; dall'altro, emerge un'immanenza più marcata nella prassi sciamanica, espressa attraverso esperienze dirette di fusione e di connessione con il mondo naturale, con gli spiriti, con le altre dimensioni, tutte percepite come autenticamente reali.

La dimensione degli stati alterati di coscienza costituisce l'asse portante del terzo capitolo, tessendo insieme le prospettive del passato e dell'alterità culturale con la contemporaneità: il testo *Stati di coscienza* di Charles Tart fornisce un contributo fondamentale a quest'analisi. Lo stato ordinario di coscienza non è, secondo Tart, un dato immutabile e metastorico che si eleva al di sopra delle variabili culturali, piuttosto si configura come un prodotto dinamico delle credenze e delle pratiche vigenti all'interno di una determinata cultura. Orientando il modo di percepire e di conoscere se stessi e il mondo, tuttavia, delimita e preclude altre possibilità di interpretare e recepire i fenomeni. Sperimentare stati modificati di coscienza permette di cogliere nuove interpretazioni della realtà, accedere a vissuti colmi di sensazioni ed emozioni inedite, a intuizioni profonde, che possono guidare verso una trasformazione del proprio modo di vivere.

Viene introdotto il concetto di dissoluzione dell'ego, sinonimico di esperienza non duale, per definire quell'esperienza universale di radicale alterazione della coscienza in cui il senso di identità si dissolve e viene annientata la barriera soggetto e oggetto. Tale esperienza possiede un potenziale altamente trasformativo, in quanto facilita la presa di distanza dagli schemi consueti di pensiero e di percezione, aprendo a nuove prospettive e possibilità d'introspezione. In questo contesto, si illustra la concezione di consapevolezza non duale, delineando il vissuto non duale non solo per il suo possibile

valore terapeutico, ma anche come uno stato di coscienza di significativa rilevanza epistemologica e fenomenologica.

È poi la volta del *dark side* della non dualità, ovvero dei rischi intrinseci all'esperienza e dei fattori relativi che possono comportare un vissuto spiacevole e, in certi casi, psicologicamente destabilizzante. Si pone in evidenza come la retorica prevalente in varie forme di spiritualità contemporanea tenda a enfatizzare visioni edulcorate sull'esperienza di 'unione con il tutto', trascurando, spesso, gli aspetti più dolorosi dell'esistenza umana. Viene argomentato come la perdita di aderenza al sé possa essere sperimentata con un senso di disgregazione e di perdita angosciante dei confini, in cui la connessione si verifica con una dimensione minacciosa e schiacciante dell'esistenza. Il modello demartiniano della presenza e della sua crisi viene presentato per corroborare tale riflessione. Il lato oscuro della non dualità non è da sottovalutare né da negare, poiché rappresenta una finestra sull'umano; tale dimensione consente di conoscere aspetti vitali dell'esistenza che un discorso sulla non dualità confinato ai soli benefici e agli stati d'animo positivi fallisce di rivelare. Con queste premesse, si apre l'indagine sulla molteplicità strutturale dell'Io, dando voce allo psicanalista James Hillman. Attraverso la sua psicologica 'politeistica' comprenderemo l'importanza di entrare in contatto, di *mitizzare* e di negoziare con le diverse parti del sé, includendo anche quelle oscure, ossia quegli aspetti spesso etichettati come psicopatologici: l'esperienza della non dualità tocca, infatti, sfere dell'esperienza che confinano con la follia. Espandere la consapevolezza attraverso l'integrazione di dimensioni ignote dell'Io, generando molteplici forme di soggettività, è quel processo che chiamiamo non dualità interna, che denota l'assenza di scissione tra i vari aspetti della propria coscienza.

Diviene, così, evidente che circoscrivere la non dualità a un'assenza di separazione tra individuo e ambiente sia un approccio riduttivo; è imprescindibile, per lo sviluppo di un discorso argomentativo rigoroso e sostenibile sulla non dualità, includere la riflessione sulla non dualità interna, *conditio sine qua* non di esperienze non duali realmente trasfiguranti ed effettivamente terapeutiche.

Si dedica, nell'ultima parte del lavoro, ampio spazio all'indagine dell'ayahuasca, enteogeno elitario per illustrare esperienze di oltrepassamento dell'Io ordinario e di

contatto con le parti rimosse o inibite del sé. La raccolta *The Therapeutic Use of Ayahuasca* costituisce il riferimento primo di questa analisi.

L'approccio alla sostanza è motivato dalla ricerca di guarigione e dal bisogno di una trasformazione personale sia su un piano fisico sia psicoemotivo. L'esperienza con l'ayahuasca è, infatti, essenzialmente multiforme: non solo nei termini in cui restituisce una trasformazione sensoriale, fisica e psicologica – più in generale, un'alterazione radicale dello stato di coscienza abituale – bensì e anche in virtù del suo potenziale trasformativo dell'orizzonte di senso dell'individuo: c'è chi assume una nuova prospettiva rispetto al passato, cogliendo pattern e connessioni rimasti celati nella consapevolezza ordinaria, chi riceve un insegnamento prezioso per la propria vita, sotto forma di intuizione personale o incarnata da una qualche entità, chi cambia radicalmente la visione del mondo.

Viene posto l'accento sul suo carattere psicotico: essa è in grado di dissolvere le barriere tra conscio e inconscio, permettendo di accedere agli strati più reconditi della coscienza. Questo ne fa un esempio straordinario di connessione con i lati sia luminosi che oscuri del sé. Vengono esplorate, a tal proposito, le qualità dell'esperienza di assottigliamento e di estinzione della dualità sia al polo 'positivo', caratterizzata da sensazioni di meraviglia e di beatitudine, sia al polo 'negativo', quando sono la paura, il terrore e l'angoscia a dominare l'esperienza. Si riportano testimonianze di individui che hanno attraversato e superato emozioni fortemente spiacevoli, traendone giovamento a livello psicologico, in contrasto con vissuti di blocco e di stagnazione in tali stati.

Successivamente, attraverso il concetto di Io-pelle, mettiamo in luce i fattori che possono condurre all'uno o all'altro esito: una pelle psichica robusta favorisce l'assorbimento e l'integrazione dell'esperienza, anche quando marcata da intense emozioni spiacevoli. La presenza di un ambiente che agisca come 'pelle' collettiva, mitigando eventuali crisi, e la proattività nell'integrare l'esperienza sono due risorse cruciali: nessuna esperienza non duale è trasformativa di per sé, senza un'adeguata gestione, analisi ed elaborazione del materiale emerso.

La riflessione si focalizza, poi, sulle potenzialità terapeutiche dell'ayahuasca nel trattamento del trauma, osservandolo non solo da una prospettiva psicologica, ma anche attraverso le lenti del buddhismo e dello sciamanesimo, intrecciando vari sguardi che guardano alla stessa cosa: la sofferenza umana.

In ultimo, valutiamo le implicazioni terapeutiche dell'esperienza non duale, rintracciando e identificando le teorie esplicative e le condizioni che favoriscono o ostacolano tale esito.

Capitolo I

ORIGINI TESTUALI E STORICHE DELLA NON DUALITÀ

*I came to realize clearly that
mind is no other than
mountains, rivers, and the
great wide earth, the sun and
the moon and the stars¹.*

Eihei Dōgen

1.1 Non dualità: cornice e orizzonte introduttivo

La ricerca incessante delle ragioni del dolore è uno dei *leitmotiv* principali alla base della genesi e dell'evoluzione di religioni e filosofie. Miti, narrazioni, riti, pratiche contemplative – la cui specificità distingue e definisce ogni tradizione – sono il prodotto dell'anelito struggente a comprendere, a contenere, a oltrepassare i momenti critici dell'esistenza².

Diverse tradizioni contemplative, particolarmente di provenienza orientale, postulano che la radice della sofferenza umana risieda nell'ignoranza rispetto alla vera natura delle cose, che si declina nell'illusione della separazione, nell'erronea percezione di un mondo di differenziazione, nella credenza che ogni fenomeno sia ontologicamente distinto e isolato dagli altri. La non dualità, l'assenza di divisione Io-Altro, Io-mondo, corrisponde, in tali visioni, all'essenza ultima della realtà.

All'interno delle svariate prospettive che abbracciano la non dualità, la concezione non duale non rappresenta uno degli elementi caratterizzanti, uno dei molteplici aspetti alla base di tali visioni, ma ne incarna il pilastro fondante, il substrato su cui esse poggiano, l'origine e la meta stessa dell'esperienza umana più autentica. Di fatto, la

¹ Philip KAPLEAU, *The Three Pillars Of Zen: Teaching, Practice and Enlightenment*, New York, Random House Inc., 1989, p. 205.

² All'interno della riflessione di Ernesto De Martino, i momenti critici dell'esistenza si configurano come quegli accadimenti che mettono a rischio la presenza, l'esserci dell'individuo, paralizzandolo nell'evento critico. In senso generale, qualunque evento che comporti un cambiamento, una transizione, un passaggio da una situazione esistenziale a un'altra, può provocare la perdita della presenza. L'orizzonte mitico-rituale ha la funzione di far attraversare i momenti critici mantenendo intatta la presenza. Per approfondimento, vedere: Ernesto DE MARTINO, *Storia e Metastoria: i fondamenti di una teoria del sacro*, Roma, Argo, 1995.

natura della coscienza e della realtà è concepita manifestarsi nella sua condizione più essenziale o pura proprio in quest'esperienza.

Tradizioni sapienziali – come il buddhismo, l'Advaita Vedānta, lo śivaismo kashmiro, il neo-platonismo – e correnti moderne e contemporanee – come la filosofia perenne, il neo-Vedanta, il movimento New Age – rappresentano soltanto alcuni degli ambiti in cui il tema della non dualità è stato ed è declinato. Va notato che, in buona misura, i movimenti più vicini alla contemporaneità hanno tratto ispirazione dalle tradizioni contemplative riformulandole e rivisitandole in base alle esigenze dettate dal contesto culturale.

'Non dualità' è un termine fortemente polisemico, in quanto si compone di più interpretazioni e i significati che non variano solo da contesto a contesto, ma anche nell'ambito di una medesima tradizione in cui la stessa nozione può abbracciare un pluralismo di significati³.

Parlare di non dualità può indistintamente voler dire parlare del rifiuto della distinzione tra soggetto e oggetto, della negazione del pensiero dualistico, dell'inconsistenza del pluralismo del mondo, dell'unione tra uomo o Dio, dell'identità profonda tra mondo fenomenico e Assoluto⁴.

Analizzare la molteplicità di sguardi che permeano il concetto in questione, prenderli, cioè, integralmente in esame trascende sia le nostre competenze sia i propositi prefissati.

In questo contesto, ci proponiamo di approfondire quelle interpretazioni che andranno a preparare il terreno per seminare le basi della nostra indagine.

Mappiamo ora, in via preliminare, gli orizzonti che la presente ricerca si propone di sondare.

Suo fulcro e obiettivo è la costruzione di un paradigma che affondi, in primis, le proprie radici nella visione buddhista e che possa, poi, estendersi a quella sciamanica. Si porrà l'attenzione su alcune caratteristiche distintive dello sciamanismo, come la

3 Si illustrerà brevemente, ad esempio, la molteplicità di significati che assume il concetto di *advaya* (non-duale) nel contesto buddhista.

4 David LOY, *Nonduality. A study in comparative philosophy*, New Jersey, Humanities Press International, 1998, p. 17.

coscienza espansa e l'identità fluida dello sciamano, nonché l'idea dell'esistenza di dimensioni multiple e interconnesse, in modo da esplorare la possibilità di un non dualismo prettamente sciamanico.

Attraverso e oltre suddetto paradigma, si vuole esplorare il possibile potenziale terapeutico insito nell'esperienza non duale, finalizzato all'attraversamento dei momenti critici dell'esistenza e delle sfide della contemporaneità.

Se la ricerca mira a illustrare lo spettro delle esperienze in linea il concetto di non dualità oggi accessibili, come si motiva lo spirito retrospettivo volto a indagare la storicità del concetto di non dualità? In risposta a tale interrogativo, utilizziamo un'altra mappa, stavolta di stampo immaginale.

Immaginiamo di dover raggiungere la vetta di una montagna. Notiamo che i sentieri possibili da percorrere, quantomeno quelli che si dischiudono nel nostro orizzonte visivo, sono molteplici, e, probabilmente, possediamo già a priori la consapevolezza che in certi tratti del cammino essi potranno confluire l'uno nell'altro. Ci troviamo costretti, per quanto complesso sia, a scegliere quale percorso intraprendere, tra tutti quelli esistenti, per poter iniziare l'ascesa, pena la preclusione della vetta. Ora, l'agognata cima si fa simbolo della sfera che abbraccia le esperienze contemporanee non duali, a cui questo lavoro intende dare ampio respiro, mentre tutte le tappe del percorso che precedono la sua conquista rappresentano visioni proprie dell'antichità o dell'alterità orientale – non si tratta qui di stabilire una gerarchia ove la dimensione contemporanea assume maggior valore rispetto a quelle tradizionali, bensì si riflette in termini di accessibilità nel mondo attuale.

È evidente che, se evitassimo la fatica della salita, come ci potrebbe permettere, ad esempio, una seggiovia, potremo comunque trarre frutti, ricevere doni dall'esperienza della vetta e dal panorama che rapirebbe il nostro sguardo, ma concorderemo in molti che il livello di soddisfazione e di godimento non sarebbe il medesimo. Il grado di comprensione e di immersione nell'esperienza non sarebbe lo stesso se evitassimo di inoltrarci nei sentieri tracciati dal passato, con tutte le difficoltà, i rischi, il senso di spaesamento che possono comportare. Ecco perché ci addentreremo, a costo di perderci temporaneamente, nelle – a tratti – impervie vie segnate dal buddhismo e dallo sciamanesimo: si ritiene che queste possano offrire prospettive di

grande spessore per poter assaporare e contribuire alla teoria e all'esperienza della non dualità nel mondo odierno, in un'ottica simmetrica e comparativa.

Dal momento che sia la mappa concettuale sia quella immaginativa sono state tracciate, possiamo procedere con l'analisi storica sul concetto di non dualità.

Dove trova la sua origine il concetto di non dualità, in quali tradizioni, luoghi ed epoche? Da un punto di vista etimologico, *advaita* e *advaya* sono i termini più antichi letteralmente traducibili con 'non dualità'. Pur appearing in vari momenti della storia della filosofia indiana, una presenza massiccia di questi concetti si ravvisa nei sistemi profondamente complessi e articolati, nonché caratterizzati da uno scavo speculativo raffinatissimo, dell'Advaita Vedānta e del buddhismo⁵.

1.2 Breve genesi non-duale: *advaita* e *advaya*

Advaita e *advaya* sono, anzitutto, vocaboli formati dal medesimo prefisso privativo, terminanti con due suffissi dissimili la cui differenza semantica è perlopiù irrisoria. Il primo termine è largamente utilizzato nelle scuole del Vedānta, andando a comporre la designazione stessa della sua corrente più diffusa, l'Advaita Vedānta, mentre nel buddhismo, particolarmente nella tradizione Mahāyāna, si ravvisa un uso preponderante del secondo⁶. Il Mahāyāna si è sviluppato come una corrente distinta all'interno del buddhismo a partire dal I secolo e.c., con un'espansione significativa tra il V e il VII secolo, distinguendosi per la sua enfasi sulla figura del *bodhisattva* e per l'affermazione dell'interdipendenza e della vacuità di tutti i fenomeni⁷. Quanto all'Advaita Vedānta, sebbene le sue radici siano più antiche, essa si è consolidata come scuola filosofica intorno all'VIII secolo e.c, in particolare attraverso l'operato di Adi Śaṅkara, primo codificatore della tradizione e suo rappresentante più precipuo⁸.

Il sanscrito *advaita*, letteralmente “non-dualismo”, è la matrice originaria del concetto di non dualità.

⁵ LOY, *Nonduality...*, p. 17.

⁶ Kameshwar Nath MISHRA, “Advaya (= Non-Dual) in Buddhist Sanskrit”, in *The Tibet Journal*, Summer 1988, Vol. 13, No. 2, p. 3

⁷ Giangiorgio PASQUALOTTO, *Il Buddhismo. I sentieri di una religione millenaria*, Milano, Bruno Mondadori, 2003, p. 78.

⁸ Gavin FLOOD, *L'induismo*, Torino, Einaudi 2006, p. 125.

Di fatto, una delle fonti più antiche ad attestare la presenza di *advaita* è la *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, la cui datazione è collocabile tra il IX e il VI sec a.e.c.⁹, ben mille anni prima dell'avvento del sistema filosofico dell'Advaita Vedānta secondo la sistematizzazione di Śaṅkara¹⁰.

È, in generale, nelle *Upaniṣad* che il termine raggiunge la sua massima notorietà, divenendo ricettacolo di svariate interpretazioni. Se è vero che la natura del 'non-due', cioè che cosa in effetti sia 'non-due', è concepita secondo sfumature diverse in base al testo e al pensatore a cui si fa riferimento, è possibile affermare, secondo Loy, che *advaya* nelle *Upaniṣad* "[...] it is most often expressed as the identity between Ātman and Brahman"¹¹.

Il postulato dell'assenza ultima di distinzione tra Ātman, il Sé, e Brahman, l'Assoluto, è la quintessenza dell'Advaita Vedānta, tradizione filosofica diffusasi nell'ottavo secolo e.c. attraverso l'operato di Adi Śaṅkara, primo codificatore della tradizione e suo rappresentante più precipuo¹².

Per l'Advaita Vedānta, la cui speculazione è edificata sulle fondamenta testuali delle *Upaniṣad*, l'essere umano vive in una condizione di ignoranza, *avidyā*, rispetto alla sua vera essenza e natura, e si identifica, di conseguenza, con l'apparato corporeo. Ma ciò che l'essere umano è in senso più proprio e autentico è l'Ātman, o Jīva, riflesso dell'Assoluto, specchio individuale del Brahman. Il Brahman è la sola realtà, così come lo è l'Ātman: tra i due non è ammessa alcuna distinzione, ma viene postulata una totale identità. Il Brahman è, a livello sostanziale, indistinto dal mondo, benché tra i due sussista una differenza fondamentale: il Brahman è immutabile, immanifesto ed eterno, mentre il mondo dei fenomeni è molteplice e soggetto al divenire. Il mondo, in quanto riflesso del Brahman, non è ontologicamente inconsistente, falso, inesistente, ma illusorio nella misura in cui viene scambiato per l'unica realtà. In questo senso, il rapporto tra mondo manifesto e Brahman è *advaita*, non-duale, allo stesso in modo in cui è *advaita* la relazione che sussiste tra Brahman e Ātman¹³.

⁹ È da tenere in considerazione che gli storici indiani tendono a retrodatare.

¹⁰ George Adolphus JACOB, *A concordance to the principal Upanisads and Bhagavadgita*, Delhi, Motilal Banarsidass, 1999, p. 33.

¹¹ LOY, *Nonduality...*, pp. 26-27.

¹² Gavin FLOOD, *L'induismo*, Torino, Einaudi 2006, p. 125.

¹³ *Idem*, p. 132.

Si riscontra un uso consistente di *advaya* nel buddhismo Mahāyāna. In genere, il termine indica ciò che è altro da due, ove i ‘due’ sono rappresentati da elementi collocati ad estremi concettuali opposti e fin da principio negati, in quanto simultaneamente non veri. In questa interpretazione, il rifiuto degli estremi non porta mai ad assumere una posizione di equidistanza poiché essa sarebbe collocata a metà tra i due, ma è proprio nel mezzo, dove dovrebbe trovarsi la verità, che gli estremi stessi si annullano¹⁴.

I fenomeni, gli oggetti inscrivibili nella categoria ‘estremi opposti’ subiscono trasformazioni nel corso del tempo e dipendono dalla tradizione specifica; originariamente, questi estremi opposti denotano la via della licenziosità, da un lato, e della mortificazione del sé, dall’altro, modi di stare al mondo che il Buddha condanna in virtù della Via di Mezzo (Mādhyamika). Di volta in volta, il campo di significazione possibile arriva ad abbracciare la negazione di qualunque opposizione dicotomica, inclusa quella tra soggetto e oggetto, rilevante per la nostra indagine¹⁵.

Nella scuola Yogācāra del Mahāyāna, ad esempio, *advaya* viene prevalentemente utilizzato per oltrepassare la dicotomia concettuale tra conoscente e conosciuto, percipiente e percepito, soggetto e oggetto dell’esperienza. Ogni fenomeno dell’esperienza è considerato essere privo di natura propria e non esistente in modo intrinseco, incluso l’Io stesso, il quale non esiste e non può esistere in sé e per sé. Nulla esiste, nell’accezione per cui nulla si sostanzia autonomamente, nulla è immutabile e permanente.

Nel *Prajñāpāramitā Hṛdaya*, pietra miliare del Mahāyāna, recitata da monaci e fedeli di tutto il mondo, è scritto:

[...]

rūpaṃ śūnyatā śūnyataiva rūpaṃ

[...]

na rūpaṃ, na vedanā, na saṃjñā, na saṃskārāḥ, na vijñānam

[...]

la forma è vacuità,

14 MISHRA, *Advaya...*, pp. 3-4.

15 *Idem*, p. 4.

la vacuità è forma

[...]

Non esiste forma, sensazione, percezione, processi volitivi, coscienza

Prajñāpāramitā Hrdaya¹⁶

Tutto ciò che è, ogni forma, ogni fenomeno manifesto è *śūnyatā*, è vuoto di esistenza indipendente¹⁷. Le cose esistono in quanto interdipendenti da altro e con altro, tutto esiste soltanto in relazione.

Confrontando, ora, la riflessione vedantica con quella buddhista, osserviamo che il perno interpretativo comune riguardo la dualità è la negazione della distinzione tra soggetto e oggetto. Questa sussume, affidandoci alla riflessione di Loy, altre due ‘tipologie’ di non dualità, rilevanti per la nostra analisi: il rifiuto del pensiero dualistico e l’affermazione del non-pluralismo del mondo.

Per pensiero dualistico si intende la tendenza dicotomica della mente a suddividere l’esperienza-mondo secondo categorie opposte: essere / non-essere, bene / male, giusto / sbagliato, puro / impuro. Interpretare i fenomeni servendosi di una delle due categorie significa che quella opposta, pur non venendo scelta, è sempre implicita; in questo modo, le cose non vengono mai esperite così come sono, poiché le categorie dicotomiche, interponendosi tra percipiente e percepito, riducono l’esperienza, reificandola e adeguandola al filtro interpretativo¹⁸. La natura ultima delle cose è inarrivabile fintanto che predomina il pensiero dicotomico, fintanto che l’esperienza viene cristallizzata in un modo, in un modello, rimuovendo quello opposto. Il soggetto che perpetra quest’attitudine, giudicando l’esperienza come buona o cattiva, giusta o sbagliata, rimane imbrigliato in una comprensione limitata della realtà, in quanto ogni fenomeno viene filtrato attraverso queste divisioni binarie, impedendo l’esperienza delle cose nella loro interezza. Nel pensiero buddhista è il moto alterno di piacere/avversione

¹⁶ Emanuela MAGNO, *Nagarjuna. Logica, dialettica e soteriologia*, Milano, Mimesis, 2012, p. 47

¹⁷ LOY, *Nonduality...*, p. 29-30.

¹⁸ LOY, *Nonduality...*, p. 20.

che inceppa il soggetto nell'inganno della realtà e nella mancata percezione di come le cose stanno, moto che è inestricabilmente intrecciato al dualismo del pensiero¹⁹.

Il pensiero dualistico, pertanto, distingue e separa, costruisce un mondo caratterizzato dalla pluralità, frammentandolo in un insieme di fenomeni differenziati l'uno dall'altro²⁰. Ma il mondo, secondo il pensiero Advaita e quello buddhista, è molteplice soltanto apparentemente, è il cammino spirituale che conduce al trascendimento di quest'illusione e alla realizzazione che le cose non sono separate in essenza, ma costituiscono un tutto integrale. Osserveremo che il buddhismo enuclea questa verità attraverso il concetto di interdipendenza, mentre l'Advaita Vedānta promuove la coincidenza assoluta tra l' Ātman, il principio individuale profondo alla base di ogni soggettività umana, e il Brahman, principio assoluto, coincidenza che estingue l'illusorio pluralismo del mondo.

Riassumendo, e riconducendo la riflessione alle viscere della non dualità, si apprende che la percezione di un mondo pluralistico deriva dal pensiero dualistico che suddivide e categorizza, il quale, a sua volta origina dalla cesura primigenia tra soggetto e oggetto, Io e mondo.

Per le nostre due tradizioni, sono questi approcci duali all'esistenza a rendere l'esperienza umana contraddistinta dall'ignoranza rispetto alla natura ultima dei fenomeni – ignoranza che nel pensiero buddhista è la radice più profonda della sofferenza, *dukkha*.

L'illusione più radicale è, dunque, l'erronea percezione per cui le cose esistano separatamente. E qui incontriamo il punto nevralgico di rottura tra i due sistemi. Se i fenomeni non sono veramente separati, possiamo allora affermare che essi sono composti dalla medesima sostanza?

'Sostanza' è un concetto facilmente ascrivibile alla visione vedantica, in quanto Ātman e Brahman, uno riflesso dell'altro, sono postulati come principi immutabili, permanenti e, quindi, sostanziali: ogni cosa è Brahman, ha origine e meta nel Brahman, ogni fenomeno della realtà, ogni aspetto di ciò che è manifesto proviene e torna al

¹⁹ Emanuela MAGNO, "Coscienza e realtà. Il problema ontologico e l'insegnamento di Vasubandhu", p. 45, in *Arantarātnaprabhava*. Studi in onore di Giulio Boccali, a cura di Alice Crisanti, Cinzia Pieruccini, Chiara Policardi, Paola M. Rossi, 2020, pp. 47-48.

²⁰ LOY, *Nonduality...*, p. 21.

Brahman; in questo senso, tutto è Uno – per questo, l'Advaita Vedānta viene definito un sistema monistico.

Alla dottrina vedantica dell'Ātman, il buddhismo contrappone l'*anātman*, negando l'esistenza del Sé, rifiutando qualunque identità permanente e autonoma. Qualunque attitudine ontologizzante viene demolita, in quanto, come si è accennato, nulla è dotato di natura propria e nulla esiste indipendentemente dai fenomeni con cui si relaziona.

Affermare che non esista nulla di veramente separato non implica, per il buddhismo, che tutto sia Uno, che ogni cosa sia la stessa cosa, che il tutto sia una manifestazione della medesima sostanza eterna e permanente. Abbiamo dunque, da una parte, l'affermazione di un'ontologia e, dall'altra, la negazione di qualunque statuto ontologico.

Qual è, allora, la via tracciata dalle due prospettive per raggiungere il traguardo finale, la realizzazione che nulla è veramente separato, che non esiste fenomeno dell'esperienza isolato e isolabile dal tutto? Per il buddhismo è l'intuizione viscerale, il sapere incarnato della vacuità (*śūnyatā*), del vuoto che connota ogni dato dell'esistenza, vuoto che è non ha niente a che fare con un nulla, ma che pullula di esistenza, perché da esso e solo da esso sorgono tutti i fenomeni secondo la loro natura interdipendente. Nulla sfugge ed esula dalla vacuità, l'Io è altrettanto vuoto di esistenza intrinseca. Questo è il *nirvāṇa*, questa la realizzazione finale. Il *saṃsāra* è perpetrare la visione illusoria per cui esistono le cose in modo separato.

Il sentiero spirituale promosso dall'Advaita Vedānta condivide con il buddhismo la meta dell'estinzione della dualità, ma non si allinea sul concetto di inesistenza del Sé e di vacuità. In contrasto, afferma che il Sé è pieno di esistenza, l'universo è pieno di esistenza, poiché essi non sono altro che Brahman. Il *mokṣa*, la liberazione dal *saṃsāra*, è qui interpretato come la dissoluzione del velo di Māyā, dell'ottenebramento della coscienza che alimenta l'erronea convinzione della separazione tra le entità, della distinzione e della distanza incolmabile tra l'umano con il Brahman. Non c'è altra verità che la profonda corrispondenza tra Ātman e Brahman, qualunque altra percezione e credenza è fasulla e prodotta dall'illusione²¹.

²¹ Joshua ANDERSON, "An Investigation of Moksha in the Advaita Vedanta of Shankara and Gaudapada", in *Asian Philosophy*, Vol. 22, No. 3, August 2012, pp. 275–287.

Affrontiamo ora la declinazione che il tema della non dualità ha assunto in due correnti del Mahāyāna, sorreggendoci alle premesse che abbiamo articolato come a solidi bastoni nell'affrontare le asperità del cammino.

1.3 Interdipendenza, vacuità, non dualità nel buddhismo

Mādhyamika e Yogācāra

Advaya designa l'assenza di dualità tra soggetto e oggetto, incarnando un campo d'esperienza in cui Io e mondo, conoscitore e conosciuto, percipiente e percepito si fondono in un continuum indivisibile. Investigheremo ulteriormente il pensiero buddhista, scendendo lungo i sentieri delle tradizioni Mādhyamika e Yogācāra: le riflessioni di Nāgārjuna e di Vasubandhu agiranno da guide esperte atte a indicarci il cammino, gettando luce sui contorni di un quadro che ha notevolmente arricchito e distintamente influenzato la speculazione buddhista su temi dell'interdipendenza, della vacuità e della non dualità.

Mādhyamika (II sec e.c.) e Yogācāra (IV sec e.c.) sono le colonne portanti del Mahāyāna: la prima, la scuola del 'cammino di mezzo', ha come capostipite e fondatore Nāgārjuna; la seconda, conosciuta anche come Cittamātra, la scuola della 'sola mente', affonda le sue radici nel pensiero di Asaṅga e di Vasubandhu. Il fondamento concettuale che sottende entrambe le scuole è la nozione di vuoto, *śūnyā* – o vacuità, *śūnyatā* – che già risulta corrente nel Canone Pāli. All'interno del Saṃyutta Nikāya incontriamo, infatti, un *sūtra* che segna l'inizio di un'approfondita riflessione su questo tema, ponendo le basi per un'esplorazione critica del concetto di vuoto nei suoi molteplici aspetti e sfumature.

Interrogato dal venerabile Ānanda sulla natura della realtà, il Buddha afferma "Perché il mondo, o Ānanda, è vuoto di sostanza, vuoto di sostanzialità, si dice 'Il mondo è vuoto'; e perché, Ānanda, è vuoto di sostanza, vuoto di sostanzialità? Perché, Ānanda la vista è vuota di sostanza...le forme sono vuote...qualunque sensazione è vuota [...]"²². Perché le cose sono considerate 'vuote'? La vacuità in ambito buddhista

²² *Saṃyutta nikāya*, (a cura di) V. Talamo, IV, I, 85, Roma, Ubaldini Editore, 1998, p. 441.

svela l'assenza dell'essere in sé, ovvero afferma la mancanza di identità intrinseca e permanente, di consistenza autonoma. La ragione di ciò è radicata nel fatto che ogni entità è il risultato di una complessa rete di relazioni e interdipendenze: ogni cosa che esiste è, quindi, il frutto di una concatenazione di cause e condizioni²³. Di conseguenza, se l'essere di un ente si manifesta unicamente tramite la sua relazione con altri elementi, e non come una qualità intrinseca, allora, in sé, quell'ente è privo di una essenza propria e autonoma. Questa concezione sarà il baricentro dell'investigazione nāgārjuniana, a tal punto che il filone inaugurato dal filosofo viene altresì denominato Śūnyavāda, la scuola del vuoto, e, in generale, egli viene considerato il sistematizzatore dell'insegnamento della vacuità, attraverso il suo capolavoro *Mūlamadhyamakakārika*, le 'Strofe del cammino di mezzo'²⁴.

Nāgārjuna scruta con occhi critici all'interno della stessa famiglia del buddhismo, con una particolare attenzione alla scuola dei Sarvāstivādin²⁵, coloro che, a dire del filosofo, hanno commesso l'errore di reificare la parola del Buddha. Un bersaglio specifico preso di mira da Nāgārjuna, relativo alla loro dottrina, è il concetto di essere in sé, di *svabhāva* (natura propria), che sta ad indicare la presunta consistenza primaria dei *dharma*, gli elementi minimi costituenti della realtà, concepiti dai Sarvāstivādin come esistenti in modo indipendente. In altre parole, ogni fenomeno della realtà, composito o scomposto nelle sue parti più irriducibili, possiede un'autonomia ontologica, esiste, cioè, in sé e per sé.

Nāgārjuna si scaglia contro questa concezione, poiché si tratta di un'elaborazione errata ed estremamente dannosa che reintroduce l'idea di essenzialità e di sostanzialità²⁶.

Com'è noto, del resto, la visione del Buddha si pone nel mezzo tra realismo – tutto esiste in maniera autonoma – e nichilismo – niente consiste e ha senso in se stesso.

23 Si veda, per approfondimento, il concetto di *pratītya-samutpāda* (co-originazione / co-produzione dipendente). Emanuela MAGNO, *Nāgārjuna*, p. 11.

24 LOY, *Nonduality...*, pp. 228-229.

25 La scuola dei Sarvāstivādin era una delle principali del buddhismo antico, nota per la dottrina che sostiene che 'tutti gli elementi (*dharma*) esistono' nei tre tempi, passato, presente e futuro. Emanuela MAGNO, *Nāgārjuna*, pp. 50-51

26 Emanuela MAGNO, "Le due verità e le tre nature. Il problema gnoseologico tra Nāgārjuna e Vasubandhu", p. 235, in *La filosofia e l'altrove. Festschrift per Giangiorgio Pasqualotto*, a cura di Emanuela Magno e Marcello Ghilardi, Mimemis, Milano, 2016, pp. 235-249.

La via del Dharma, la via indicata dal Buddha, è la via di mezzo, non è vero che tutto esiste né è vero che nulla esiste, è vero che tutto sorge ed esiste in relazione.

Attraverso la comprensione della vacuità di tutte le cose, Nāgārjuna mette in luce la mancanza di un'identità sostanziale, di un Io intrinseco nelle cose. I concetti di 'Io-Tu', 'Io-Altro' e 'Io-mondo' scompaiono, poiché non esiste un'entità separata o un'identità intrinseca. Su queste considerazioni si innesta organicamente una sua particolare concezione di realtà che ha permeato diverse scuole buddhiste e continua a essere oggetto di indagine filosofica.

Esiste un piano ordinario dell'esistenza, *saṃvṛti-satya* (letteralmente, 'verità relativa'), ove è fuor di dubbio che il dualismo esista e che condizioni continuamente la nostra esperienza, è certo che possiamo individuarci come persone, che sussista un Io separato dai fenomeni con cui esso si pone in relazione, è inevitabile utilizzare concetti che istituiscano l'idea di una condizione esistenziale di separatezza ben lontana dalla visione della vacuità e del non dualismo. L'adesione a tutto questo, alla dimensione mondana del vivere, è necessaria per comprendere il piano ultimo dell'esperienza, *paramārtha-satya* ('verità ultima'). Qui il dualismo si dissolve, l'individuo supera l'illusione dell'attaccamento, l'ansia del possesso e la dualità soggetto-oggetto, comprende la vacuità di tutte le cose in quanto prive di sostanzialità e autonomia, intuendo la natura interconnessa e interdipendente di ogni realtà, evento del mondo. La realizzazione della verità ultima non ha nulla a che vedere con un piano di realtà separato, è il riferimento epistemico quello che cambia, cambia lo sguardo sul mondo, cambia, anticipiamo quello che articoleremo nei capitoli successivi, lo stato di coscienza. Da una parte si dà una visione ancorata alle procedure discorsive, alle distinzioni; dall'altro una visione che si è completamente liberata dalla presa concettuale. Esiste una relazione non-duale, ovvero non c'è una separazione assoluta, tra la verità convenzionale e quella ultima²⁷.

Mostreremo in seguito come l'intreccio simultaneo di piani di realtà, con conseguenze concrete che si esplicitano su un livello o sull'altro, sia *conditio sine qua non* della cosmovisione sciamanica.

27 Emanuela MAGNO, "Le due verità...", pp. 235-239.

Vasubandhu, vissuto a cavallo tra il quarto e il quinto secolo dell'era comune, emerge come un'autorità di spicco all'interno della scuola Yogācāra, conosciuta come la 'scuola della sola mente'. Il fulcro speculativo delle sue opere si concentra sull'indagine della natura delle cose e della coscienza dal punto di vista gnoseologico, fenomenologico ed epistemico. Questo lo distingue da Nāgārjuna, il quale, come precedentemente esaminato, pone la questione ontologica al centro della sua riflessione. La domanda preminente di Vasubandhu non è "cosa sono le cose là fuori", né se esse esistano o meno, bensì "come l'essere umano percepisce le cose" e il modo in cui le rappresenta²⁸. Il processo di reificazione e di attribuzione di sostanza alle cose ha le sue radici, ci dice Vasubandhu, nel meccanismo che sta alla base della dualità tra soggetto e oggetto, un automatismo della coscienza che è sintomatico del suo funzionamento e che condiziona la nostra esperienza in due aspetti fondamentali: l' 'Io' e il 'là fuori'. Questa fondamentale separazione a ogni livello è il grande errore, la grande illusione, la grande malattia da cui si produce qualunque forma di sofferenza, l'idea che ci sono oggetti esterni a noi di cui ci possiamo appropriare²⁹.

*Vijñaptimātra*³⁰, "tutto è rappresentazione coscienziale", questa la sentenza di Vasubandhu: nulla esiste al di fuori della coscienza, tutto ciò che percepiamo non è altro che una sua espressione. Non si dà l'esistenza di un mondo esterno a prescindere dall'atto percettivo e conoscitivo del soggetto: ogni fenomeno costituisce un flusso interconnesso di coscienza che, di volta in volta, manifesta se stesso in forme sempre mutevoli.

Alla luce di questa prospettiva e ai fini della comprensione, Vasubandhu introduce il concetto di *trīsvabhāva*, le 'tre nature', i tre modi di conoscere la realtà, in un percorso crescente di disillusione e visione della natura ultima. Il primo stadio è *parikalpita*, in cui il mondo viene percepito come una costruzione mentale, dove le cose appaiono secondo il loro aspetto superficiale. È, poi, la volta di *paratantra*, dove le cose si manifestano come emersioni dipendenti dal pensiero discorsivo, si dischiude la consapevolezza che le cose non sono provviste di realtà intrinseca indipendente, ma sono completamente immerse nella rete di dipendenza. Le cose appaiono nella loro

28 Emanuela MAGNO, "Le due verità...", p. 240.

29 LOY, *Nonduality...*, pp. 55-56.

30 Emanuela MAGNO, "Coscienza e realtà. Il problema ontologico e l'insegnamento di Vasubandhu", p. 45, in *Arantarātnaprabhava*. Studi in onore di Giulio Boccali, a cura di Alice Crisanti, Cinzia Pieruccini, Chiara Policardi, Paola M. Rossi, 2020, p. 46.

purezza e trasparenza in *pariniṣpanna*, il terzo stadio, quando si dissolvono gli ostacoli, le affezioni e i condizionamenti. Emerge una percezione pura e trasparente, cade il velo della separazione e dell'illusione che le cose esterne siano a sé stanti dalla coscienza. Questo è il livello più profondo della realtà, che è totalmente indipendente dalla mente e rappresenta la natura ultima della realtà, è una visione che non appartiene più a un soggetto e che non ha oggetto. Il piano *pariniṣpanna* coincide con il *paramārtha-satya* di Nagarjuna³¹.

La via per liberarsi dal dualismo è, per Vasubandhu, accedere alla visione della vacuità, del non essere in sé di tutte le cose. Vediamo qui che le prospettive dei due grandi esponenti del Mahāyāna convergono: si tratta sempre di estinguere le radici della dualità attraverso la consapevolezza della catena interdipendente che tiene assieme tutte le cose.

1.3.1 Interdipendenza, vacuità, non dualità oggi: una difficile trasposizione

Se si osserva in profondità un fiore si vede che è fatto soltanto di elementi di non-fiore. In quel fiore c'è una nuvola: certo, sappiamo bene che una nuvola non è un fiore, ma senza la nuvola non può esserci il fiore. Se non ci sono nuvole non c'è pioggia e i fiori non possono crescere. Non occorre essere un sognatore per vedere una nuvola che galleggia nel fiume: lì c'è davvero la nuvola; c'è anche la luce del sole. La luce del sole non è un fiore, ma senza la luce del sole non può esserci alcun fiore. Se continuiamo a osservare a fondo il fiore vedremo molte altre cose – come la terra e i minerali – senza le quali un fiore non può esistere. È un fatto, dunque: un fiore è composto soltanto da elementi di non-fiore. Un fiore non può esistere da solo: può soltanto *inter-essere* con ogni altra cosa. La luce del sole, il terreno o la nuvola non si possono togliere dal fiore³².

31 Emanuela MAGNO, “Le due verità e le tre nature. Il problema gnoseologico tra Nāgārjuna e Vasubandhu”, pp. 241-245, in *La filosofia e l'altrove. Festschrift per Giangiorgio Pasqualotto*, a cura di Emanuela Magno e Marcello Ghilardi, Mimemis, Milano, 2016, pp. 235-249.

32 Thich Nhat Han, *Trasformare la sofferenza*, Firenze, Terra Nuova Edizioni, 2015, p. 21.

Come l'esistenza del fiore è dovuta alla nuvola, alla pioggia, alla terra, così qualunque fenomeno (inter)esistente: siamo nientemeno il prodotto di quello con cui interagiamo, e non ne siamo, in ultima analisi, distinti. Tutto ciò che si manifesta, dunque non è esterno all'individuo, ma gli appartiene intimamente. Viviamo nella parvenza di essere separati dai fenomeni che esperiamo, viviamo ineluttabilmente, seppur illusoriamente, nella dualità, matrice primordiale della sofferenza. Pensiamo di essere distinti dagli altri, dagli oggetti che vediamo, che tocchiamo, da tutto ciò che rientra nel nostro orizzonte percettivo e conoscitivo: questa, ci dice il buddhismo, è la grande illusione, *avidyā*.

Dopo la disquisizione storico-filosofica sul pensiero di Nāgārjuna e di Vasubandhu, affiorano quesiti impellenti: perché si è ritenuto importante dedicare spazio a questo approfondimento? Qual è l'utilità, il vantaggio, lo scopo di esserci addentrati in questi sentieri? Perché si ritiene che sia profondamente interessante lo scavo speculativo offertoci dal buddhismo? Potrebbe avere una rilevanza pratica nel contesto contemporaneo?

Abbiamo constatato che la meta ultima del percorso buddhista è l'acquisizione della consapevolezza non duale. Tuttavia, ci interroghiamo sulla reale possibilità di raggiungere, di esperire questa condizione in un ambiente prevalentemente secolare come quello occidentale. Non è facile calare nel mondo contemporaneo la visione buddhista che abbiamo appena sviscerato, possiamo comprenderla razionalmente, essere d'accordo o meno, considerarla un orizzonte intellettuale, etico ed esperienziale di profondo valore, ma sentirla ben distante dal nostro modo di vivere. Che ne rimane dell'Io, del senso di separazione col mondo, del modo in cui viviamo oggi? In che modo possiamo incarnare tali insegnamenti in una vita tanto incentrata sull'individualismo, così imbrigliata nell'attribuzione di esistenza a ogni dato dell'esperienza? E, ammesso che ci riuscissimo, desidereremmo veramente integrarli? Quali benefici ne trarremmo? La comprensione del funzionamento della realtà, l'intuizione sulla natura delle cose, l'estinzione della sofferenza, ci risponde il buddhismo. Tuttavia, resta il quesito su ciò che possiamo realmente distillare come utile da questi principi. Malgrado il loro valore ideale, l'incorporazione di essi sembra un obiettivo elusivo per molti.

Tenteremo di far luce su queste problematiche nel terzo capitolo, ove esploreremo gli aspetti più rivelatori dell'esperienza non duale così come quelli più

enigmatici. Cercheremo di demistificare la non dualità, avvicinandola alla realtà quotidiana, snellendo la complessità teorica per agevolare l'applicazione pratica. Ci proponiamo di illustrare come essa possa esercitare un'influenza positiva sulla nostra vita, promuovendo un modo di stare al mondo più sereno e consapevole; dall'altro lato, analizzeremo le sfide e i potenziali rischi associati a questo percorso.

Ci apprestiamo ora a varcare un nuovo crinale, congedandoci dalla prospettiva buddhista per avventurarci per altri sentieri: quelli dello sciamanesimo.

Si tenterà di rimediare al senso di possibile spaesamento indotto da questa svolta improvvisa del tragitto scalfendo gradualmente gli scogli che impediscono, a un primo impatto, l'applicazione del concetto di non dualità all'universo sciamanico.

Laddove, di fatto, nel buddhismo il dispiegamento concettuale opta per visioni ascrivibili più spontaneamente alla non dualità, nel caso degli sciamanesimi l'impresa risulta più ardua. Da un lato si tratta, infatti, di tradizioni prettamente orali dalle scarsissime fonti testuali, dall'altro, le ricerche antropologiche ed etnografiche non hanno elaborato un paradigma basato sulla non-dualità per approcciarsi diversamente allo sciamanesimo.

In via di rimedio, lo sguardo che adotteremo vuole mantenere fisso questo orizzonte: dal momento che il mondo sciamanico è un mondo sempre al plurale, costellato di più dimensioni, e di entità che le governano, a cui lo sciamano accede attraverso movimenti di percezione e consapevolezza, si intende delineare la possibilità di concepire un non dualismo prettamente sciamanico approfondendo sia il fenomeno della coscienza allargata, dell'io fluido che lo sciamano esperisce, sia il postulato dell'esistenza di più dimensioni che si compenetrano l'un l'altra.

Capitolo II

LA VISIONE SCIAMANICA: TANTO MOLTEPLICE QUANTO NON DUALE

2.1 Il vissuto del pluralismo. Realtà multiple ed *embodiement*

Multiverso sciamanico

Negli sciamanismi¹ è pervasiva la nozione di un universo intrinsecamente multidimensionale, di un cosmo stratificato in più livelli, di una realtà composta e multi sfaccettata la cui specifica composizione varia notevolmente in base alla cultura di riferimento. Ogni singola dimensione, collegata alle altre secondo un rapporto di co-dipendenza strutturale, è connotata da leggi, caratteristiche ed entità precise. È appannaggio dello sciamano conoscere le dinamiche che soggiacciono alle diverse realtà e stabilire un legame con le forze e le entità soprannaturali che le popolano.

Il numero delle dimensioni – e le relative specificità – è variabile e dipende dall’orizzonte cosmologico del contesto di riferimento.

Ad esempio, la tradizione andina aymara riconosce un cosmo suddiviso in tre dimensioni, *alaxa pacha*, il cielo, *aka pacha*, la terra, *manqha pacha*, gli spazi del sottosuolo²; i Mi’kmaq del Canada arrivano a contemplare un totale di sei: “[...] the World beneath the Water, the World beneath the Earth, the Earthworld, the World above the Earth, the World above the Sky, and the Ghostworld”³; gli adivasi Kondh (o i Saora) di dimensioni si limitano a postularne due, la realtà terrena e il *kinorai*, regno degli antenati⁴.

1 La forma al plurale “garantirebbe la specificità culturale, storica e sociale delle pratiche locali e la continuità del dialogo interdisciplinare, indipendentemente delle specificità etnografiche”. Per approfondimento vedere: Stefano BEGGIORA, “Il battito della terra e il respiro delle foreste: nuove prospettive allo studio dello sciamanismo”, in *Terapie ancestrali. Un viaggio nel mondo dei guaritori tradizionali* (a cura di Alessandro Norsa), Verona, Karyon editrice, 2022, pp. 4-5.

2 Domenico Branca, “Sciamanismo andino e le componenti animiche aymara”, in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in S. Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019, p. 272

3 Anne-Christine HORNBORG, “Visiting the Six Worlds: Shamanistic Journeys in Canadian Mi’kmaq Cosmology”, University of Illinois Press, *The Journal of American Folklore* (Vol. 119, No. 473), 2006, p. 317.

4 Stefano BEGGIORA, “Il vaglio e la pietra: un caso paradigmatico di sciamanismo indiano”, in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in S. Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019, p. 79

Una prospettiva cosmologica che tenta di racchiudere e rendere intelligibile questa molteplicità è la tripartizione del cosmo sciamanico, ideata dall'antropologo Mircea Eliade, in Cielo, Terra, Inferni⁵. Questa ipotesi è stata soggetta alle più disparate critiche, specialmente per il riduzionismo implicito – come si è visto, non tutti gli sciamanismi organizzano il cosmo in tre e soltanto tre dimensioni⁶ – e per il condizionamento marcatamente cristiano, sulla falsariga della tripartizione inferno, purgatorio, paradiso. Si ritiene, tuttavia, che possa fungere da canovaccio teorico, impreciso ma funzionale, per addentrarci nei multiformi itinerari dello sciamanesimo.

Secondo Eliade, a strutturare il regime di esistenza sciamanico sono tre macro-aree cosmiche, collegate e saldate assieme da un asse centrale che penetra ciascuno dei tre reami. Questa visione si allinea a una concezione di mondo composto da più livelli sovrapposti, ognuno dotato di funzione e significato propri. Ciascuno di questi livelli è dimora di entità sottili con cui lo sciamano può entrare in contatto⁷.

Come l'archetipo delle tre dimensioni attraversa senza soluzione di continuità qualunque tradizione sciamanica, così l'asse centrale è l'astrazione di un simbolo che, per Eliade, si riscontra continuativamente, sebbene diversamente concettualizzato in relazione alla mitologia di riferimento del caso particolare. A un livello macrocosmico, esso è rappresentato dall'Albero per eccellenza: nell'universo norreno è Yggdrasil – albero presso cui Odino si impicca, entrando per nove giorni e nove notti in uno stato sospeso tra vita e morte, per acquisire la conoscenza delle rune⁸; nella tradizione siberiana, è l'albero cosmico a fornire la materia prima per la costruzione del tamburo dello sciamano, il quale, battendolo ritmicamente, si proietta nel centro del mondo, nello spazio ove tutte le dimensioni si congiungono⁹. Nei contesti in cui è assente l'archetipo dell'albero cosmico, è il Monte a sorreggere il mondo, a rappresentare il pilastro attorno cui tutto avviene e si dispiega. Di tale interpretazione alternativa è rappresentativo il monte Meru della mitologia hindu, che, nell'arcinoto mito del 'frullamento dell'oceano', fa da perno per i *deva* e gli *asura* – i quali, oscillandolo grazie alle spire del serpente che lo avvolge, provocano l'emersione di *amrita*, il nettare

5 ELIADE, *Lo sciamanesimo e le tecniche dell'estasi*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1974, p. 137.

6 HORNBORG, *Visiting...*, p. 317.

7 ELIADE, *Lo sciamanesimo...*, p. 138

8 *Idem*, p. 191.

9 Margaret STUTLEY, *Shamanism. An introduction*, London, Routledge, 2003, p. 40.

dell'immortalità – e presso gli altaici, Bai Ülgen, il dio del mondo celeste, riposa assiso su una montagna dorata nell'alto dei cieli¹⁰.

Un'altra riproduzione dell'asse centrale è, su un piano microcosmico e terreno, il pilastro centrale dell'abitazione, come si ravvisa in molte popolazioni nord-americane, o l'apertura della tenda, tipica delle popolazioni siberiane e mongole¹¹.

Lo sciamano, attraverso la trance, si muove lungo l'asse cosmico, punto di ancoraggio che sancisce la possibilità stessa del viaggio per i mondi; d'altro canto, osserva Eliade, “la tecnica sciamanica per eccellenza consiste nel passaggio da una regione cosmica all'altra”¹². Come lo sciamano sale e discende lungo l'asse, così le entità invocate dallo sciamano salgono, se albergano negli Inferni, o discendono, se risiedono nei Cieli, sulla Terra¹³.

Analizzeremo successivamente le tecniche adottate dallo sciamano, le ‘tecniche dell'estasi’ detta all'Eliade, atte a traghettarlo nei diversi mondi.

Pluralismo incarnato: la malattia

Ogni essere risente della multidimensionalità del cosmo, venendo inevitabilmente agito da altre sfere dell'esistenza. Questo processo di intersezione è evidente, in primis, nelle disparate concezioni di malattia che, per quanto possano mostrarsi differenti e vincolate al quadro contestuale, concordano nel ritenere che essa sia prodotta dall'intervento di una o più entità, in genere invisibili e inaccessibili alla coscienza ordinaria.

Perdita dell'anima o invasione dell'anima, queste le radici di ogni disagio fisico e/o psichico: manifestazioni specifiche e modalità di cura si differenziano da cultura a cultura, emergendo dalle assunzioni, convinzioni, credenze¹⁴ che formano il substrato mitico di un determinata collettività. Le cause alle radici di un'affezione sono disparate: può trattarsi dell'intrusione di un'entità malvagia che si nutre del principio vitale del

10 ELIADE, *Lo sciamanismo...*, p. 140.

11 *Idem*, pp. 139-141.

12 *Idem*, p. 137.

13 ELIADE, *Idem*, p. 137.

14 Thomas A. DUBOIS, *An introduction to shamanism*, Cambridge, Cambridge University Press, 2009, p. 186.

soggetto ammalato e ne causa una manifestazione più o meno grave di disagio; può essere il caso di una mancata offerta agli spiriti, i quali, irati, ‘inviano’ la malattia come punizione; talvolta un frammento dell’anima a venir preso in ostaggio; o, ancora, potrebbe dipendere dall’inserimento di un oggetto magico, animato o inanimato, nel corpo del malato¹⁵.

L’operato dello sciamano è volto a statuire un contatto con le altre realtà per trovare le ragioni della malattia e procedere al suo risolvimento. Con l’ausilio di pratiche di alterazione della coscienza, come la musica, la danza, l’assunzione di enteogeni, egli fluttua per i mondi, convoca i suoi spiriti ausiliari che cercano in sua vece l’origine della malattia, insegnandogli le modalità di cura¹⁶. Per quanto esse derivino dalle peculiarità del singolo caso, grossomodo si riconducono essenziale a due approcci, l’espulsione della causa stessa del male o il recupero dell’anima fuggitiva dell’afflitto e la sua conseguente reintegrazione nel corpo. Pertanto, ciò che lo sciamano acquisisce dal contatto con gli spiriti non sono vacui insegnamenti generici, ma una prassi ed una conoscenza precise e specifiche da applicare necessariamente per portare a termine l’una o l’altra guarigione¹⁷.

In via esemplificativa, si riportano due casi di rituali di guarigione. Il recupero dell’anima si svolge così in Buriazia:

A Buriat shaman seats himself by the patient, surrounded by a number of objects, including an arrow from which a red silk thread is attached to a birch tree erected outside the *yurt*. The thread enables the soul to re-enter the patient’s body and therefore the entrance to the yurt is left open. Near the tree a horse is tethered. It will be the first to perceive the return of the soul, whereupon it will shiver¹⁸.

I *tau kawalia*¹⁹, gli sciamani Wana dell’Indonesia, inviano, invece, una porzione del loro essere alla ricerca del frammento animico disperso del cliente, che può essere stato perso o rubato. Mettendo a rischio la loro stessa soggettività, in quanto possono incappare, a loro volta, in entità maligne che sequestrano il loro

15 STUTLEY, *Shamanism...*, p. 84; ELIADE, *Lo sciamanismo...* p. 154.

16 STUTLEY, *Shamanism...*, p. 85.

17 ELIADE, *Lo sciamanesimo...*, p. 154.

18 STUTLEY, *Shamanism...*, p. 85-86

19 “People with spirits”, DUBOIS, *An introduction...*, p. 187.

io vagante, scoprono la parte dell'anima dell'ammalato che è fuggita e la sua collocazione precisa, trovando il metodo terapeutico più opportuno per recuperarla e reintegrarla nella persona coinvolta.

Entrare in contatto con altre realtà e in dialogo con gli spiriti, per quanto pericoloso e difficile possa essere, è il fattore imprescindibile in qualunque tradizione sciamanica. Nessuna malattia si dà e nessuna guarigione si avvera senza il coinvolgimento delle altre dimensioni, senza la conoscenza granitica da parte dello sciamano delle leggi del cosmo, proiezione del suo stesso corpo e, dunque, soggetto alle medesime regole. Come spiegheremo più dettagliatamente, lo sciamano può curare l'altro proprio perché l'altro è un frammento del cosmo e, in quanto tale, parte di sé.

Sciamano come salvaguardia spirituale della comunità

The shaman performs tasks for the good of clients or the community at large: negotiating or effecting cures, divining the future, leading the souls of the dead to their proper afterlife destinations, securing luck or misfortune for individuals or their enemies²⁰.

La co-dipendenza fra mondi non agisce soltanto sul piano personale dell'ammalato e dello sciamano, bensì si riflette su tutta la comunità. Durante momenti critici collettivi quali lutti, carestie, catastrofi naturali, attacchi di bestie feroci, lo sciamano indice rituali e rivolge preghiere agli spiriti per invocare benedizione e supporto. Può manipolare la fortuna ingraziandosi gli spiriti, può proteggere la comunità lottando contro le forze del male incarnate da nemici di altre tribù o da malvagi abitanti del villaggio²¹.

Proprio perché il suo ruolo essenziale si identifica con la capacità di farsi ponte fra mondi, egli è in grado, più di chiunque altro, di assicurarsi il benessere comunità, in quanto conosce e padroneggia le leggi e le dinamiche vigenti sia nel mondo umano che in quello spirituale²². Tutto il suo saper-fare, infatti, *riguarda* e *attraversa* la multidimensionalità.

20 DUBOIS, *An introduction...*, p. 107.

21 *Idem*, p. 124.

22 *Idem*, pp. 108-109.

Molteplicità di anime

Il soggetto non è mai concepito, negli sciamanesimi, come composto da un'unica ed essenziale singolarità, ma è costituito da un pluralismo intrinseco di anime²³, o meglio di principi vitali, ciascuno con la propria funzione e caratterizzazione specifica. Si è accennato a questo nella parte dedicata al recupero della porzione di anima fuggita: è un fondo comune di varie tradizioni sciamaniche frammentare quello che noi pensiamo come Io, come individualità, come soggettività principale.

Come esempio, i Manchu, popolo tunguso, individuano, oltre agli elementi materiali che costituiscono l'essere umano, tre sue componenti 'sottili' essenziali, 'sottili' in quanto invisibili all'occhio umano: *wunenji fojeno*, *icergi fojeno*, *olorgi fojeno*. Mentre il primo, tradotto da Shirokogoroff (antropologo russo del XIX secolo) come 'true soul', è assimilabile al concetto di coscienza ed è prerogativa degli esseri umani, il secondo è caratteristico sia degli umani sia degli animali: rappresenta l'intrinseca forza biologica funzionale alla continuazione della specie e, dopo la morte, viene trasmesso ai bambini nascenti. *Olorgi fojeno*, 'the external soul', è la costituente animica che migra alla terra degli antenati, reincarnandosi in forma umana o animale.²⁴

2.2 Il fenomeno dello *shapeshifting*

Yes, my daughter, it would be better to get back before the rain starts. Just give me a few moments to recall my bayang which is still in that lovely flower at the top of the tree²⁵.

23 Per 'anima' non si intende qui un concetto indicativo di una sostanza imperitura scindibile dal corpo fisico, come viene in genere concepito nella tradizione cristiana: ciò che si tende a equiparare all'anima è più simile all'idea di un principio vitale che ci abita, addirittura a diversi principi vitali che costituiscono l'individuo, un pleroma di 'anime' che possono essere soggette alla perdita. Emanuele FABIANO, "Lo sciamanismo e le arti della contaminazione. Processi di apprendistato e tecniche di cura tra gli Urarina dell'Amazzonia peruviana", in S. Beggiora (a cura di), *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, Franco Angeli, 2019, pp. 285-308.

24 Diana RIBOLI, "Consciousness and Indigenous Healing Systems. Between Indigenous Perceptions and Neuroscience", New York, *Nova Science Publisher*, 2014, pp. 12-13.

25 RIBOLI, *Consciousness...*, pp. 5-6.

Lo sciamano è una soggettività, *innanzitutto*, metamorfica. È uomo e poi animale, è pianta e poi spirito. Compenetrando diversi modi di consapevolezza, accede alle conoscenze e alle peculiarità a cui sovrintendono ad altre forme di esistenza, dalle quali riceve gli strumenti e le risorse per conoscere la natura del cosmo e per assicurare il benessere della comunità.

La danza sostenuta da un ritmo ripetuto come quello impartito dal tamburo, l'assunzione di enteogeni, la deprivazione sensoriale, il sogno sono alcuni degli strumenti di cui lo sciamano usufruisce per traslare la sua coscienza non solo in altre dimensioni, ma anche in altri esseri. Molte forme di sciamanesimo testimoniano la credenza della trasformazione dello sciamano - *shapeshifting* – in entità non-umane, particolarmente in animali. Vi sono due possibilità: una vera e propria metamorfosi fisica, ovvero una trasformazione fattuale dello sciamano in un altro essere, o un'entrata in stretta relazione con una particolare forma di esistenza – generalmente, ma nello specifico in relazione agli sciamanesimi dell'Amazzonia, è ciò che permette allo sciamano di conoscere intimamente le potenzialità di una pianta – caso in cui non si verifica una concreta trasformazione.

Uniformeremo le due possibilità riferendoci, in entrambe le situazioni, all'abilità metamorfica dello sciamano, anticipando che, anche laddove non si realizzi una totale trasformazione, si tratta comunque, per lo sciamano, di diventare altro dal suo Io ordinario²⁶.

Esistono tre tipologie distinte di metamorfosi, che andremo brevemente a osservare: in animale, in entità, in pianta.

Trasformazione in animale

È paradigmatico degli sciamanesimi di ogni luogo e di ogni epoca il rapporto tra sciamano e animale. A differenza delle religioni dominanti del pianeta, all'interno delle quali la sfera animale è considerata inferiore a quella umana, negli sciamanesimi il mondo animale si crede sia potente sia vicino alla dimensione sovranaturale. Gli spiriti guardiani degli sciamani si presentano frequentemente in forma animale: in molti

²⁶ Tale riflessione troverà il suo spazio di approfondimento nel paragrafo 'L'Io fluido dello sciamano' a p. 35.

contesti non sussisterebbe neppure lo sciamano senza animali da cui acquisire certi poteri o apprendere peculiari conoscenze²⁷.

Il fenomeno della trasformazione animale trova, quindi, la propria giustificazione e ragion d'essere nell'ottenimento di qualità specifiche dell'animale. Dipendentemente dalla cultura e dal motivazione specifica della ricerca, lo sciamano può acquisire forza, agilità, saggezza, o doti taumaturgiche che sarebbero, altrimenti, inaccessibili, quantomeno nel grado e nella qualità consentite dall'animale-veicolo di cui prende dominio. Può, pertanto, avvalersi della corporeità animale per guarire le malattie, manipolare il clima e le risorse, negoziare alleati spirituali, attaccare rivali, ecc²⁸.

Presso i popoli dell'Amazzonia,

one of the main shamanic motives is that of jaguar transformation, especially to attack enemies. In some cases the shamans may become other great predators, such as the harpy eagle and the anaconda. These three animals crown the Amazonian trophic pyramid²⁹.

Trasformazione in spirito

L'abilità metamorfica dello sciamano comporta, in alcune culture, la possibilità di farsi veicolo di un'entità: è il rito della possessione, in cui uno spirito prende temporaneamente controllo del corpo dello sciamano.

Quale sia il confine tra trance e possessione, quando la possessione si possa effettivamente chiamare tale, sono interrogativi ancora aperti nel dibattito antropologico³⁰.

Alcuni teorici congiungono le due esperienze affermando che entrambe abbiano come matrice l'unica realtà della trance, e dunque non siano passibili di separazione, altri le distinguono nettamente: lo stato di trance prevede un'uscita da sé, mentre la

27 Diana RIBOLI, "Shamans and Transformation in Nepal and Peninsular Malaysia", *Sitzungsberichte der Österreichischen Akademie der Wissenschaften*, 2009, pp. 355-357.

28 Alex K. GEARING, "Synesthesia and Shapeshifting: Amazonian shamanism and transcorporeality", *Cultural Admixtures*, p. 2.

29 Luis Eduardo LUNA, "Indigenous and mestizo use of ayahuasca. An overview", in *The Ethnopharmacology of ayahuasca*, in R. G. dos Santos, Kerala, Transworld Research Network, 2016, p. 10.

³⁰ Per approfondimento sul tema della possessione vedere: Ioan M. LEWIS. *Possessione, stregoneria, sciamanismo. Contesti religiosi nelle società tradizionali*, Napoli, Liguori, 1993.

possessione di uno spirito ha a che fare con un'usurpazione, un'intrusione a scapito della personalità dello sciamano³¹. In alcuni luoghi, la possessione avviene quando lo sciamano è ancora poco addestrato e non sa gestire la forza degli spiriti, ma in molti altri casi è volontaria.

Quello che ci interessa in questa sede è, ad ogni modo, la generica capacità dello sciamano di abbattere confini e di fluttuare nell'alterità, la quale si esplicita sia nel caso di possessione volontaria che involontaria.

Nella cultura tibetana, gli individui che si fanno possedere da un'entità a scopo oracolare sono chiamati *ku ten*, 'supporto corporeo'. A differenza degli sciamani, che sono oggetto di possessione da parte di spiriti di varia natura e grado, i *ku ten* sono avvicinati soltanto da una divinità a cui sono stati ritualmente collegati. Durante lo stato di trance, il *ku ten* cambia radicalmente postura e gestualità, emette grida e proferisce frasi incomprensibili: è la divinità a controllarlo. In base alle richieste dei clienti, elargisce prescrizioni mediche, insegna dei *mantra* di protezione, offre istruzioni per incrementare la fecondità delle donne e dei campi³².

Genericamente e verosimilmente, lo sciamano si fa dimora di una divinità o di uno spirito per accedere a conoscenze e informazioni altrimenti inaccessibili, curando così malattie e risolvendo problemi sociali.

Trasformazione in pianta

Motivo diffuso, se non universale, degli sciamanismi è l'utilizzo di piante, la conoscenza profonda delle loro proprietà curative, essenziali per il saper-fare dello sciamano e per l'arte della divinazione e della guarigione.

Le fonti che testimoniano l'effettiva metamorfosi dello sciamano in pianta sono scarse. Ciò che è possibile dedurre, sulle ragioni di questo tipo di trasformazione, è la riappropriazione di un legame ancestrale con il mondo vegetale e l'acquisizione di particolari conoscenze allo scopo della cura.

Sappiamo, ad esempio, riguardo una popolazione indigena della penisola malese che:

31 DUBOIS, *An introduction...*, p. 172.

32 Gian Giuseppe FILIPPI, "Interrelazioni oracolari e sciamaniche in Arunachal Pradesh", in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in S. Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019, pp. 110-113.

The Batek still feel very much part of the world of nature and its flora and fauna. The different spheres – human, animal and vegetal– are very difficult to separate and are in a certain sense interchangeable. The most powerful *hala*³³ are believed to be able to transform themselves into plants and animals. In this transformation the shadow-soul enters the body of other beings and acquires certain powers.³⁴

Più ampie risultano essere le testimonianze riguardo all'incontro e alla connessione extra-ordinaria con una pianta in uno stato alterato di coscienza. Nelle culture in cui l'assunzione delle piante è parte integrante del suo operato, lo sciamano intrattiene un dialogo profondo con le piante-madri, o piante-maestre, che usa per curare e ricevere messaggi dal mondo invisibile.

«La purga misma te enseña»³⁵, dicono i Mestizo del Perú rispetto all'ayahuasca. Sono gli spiriti della pianta a impartire la comprensione profonda della natura della realtà e a insegnare al *vegetalista*, al *curandero*, all'*ayahuasquero*³⁶ le modalità di guarigione. Tale assunto non è circoscritto all'ayahuasca, ma si estende ad altre piante psicotrope quali peyote, Amanita muscaria, Datura, etc.³⁷

Per quanto concerne l'ayahuasca, la conoscenza della pianta richiede un lungo apprendistato focalizzato principalmente sull'assimilazione di canti e di ricette medicinali, allo scopo di accrescere le competenze artistiche e intellettuali dell'interessato. È un percorso costellato di difficoltà e di pericoli quello dell'*ayahuasquero*, chiamato, in virtù della sua doppia funzione di guaritore e stregone, a lottare, rischiando la morte in caso di sconfitta, contro i nemici, indistintamente umani o sovrannaturali, che diverse concezioni identificano come radici e origine della malattia³⁸.

33 *Hala* definisce lo sciamano presso i Batek.

34 RIBOLI, *Consciousness...*, p. 17.

35 LUNA, *The Concept of Plants as Teachers Among Four Mestizo Shamans of Iquitos, Northeastern Peru*, in: "The Journal of Ethnopharmacology" 11 (pp. 135-156), 1984, p. 3.

36 Sono molteplici i termini che connotano lo sciamano che ha intrapreso la via della conoscenza delle piante. Presso i mestizo si usa *vegetalista* come riferimento generico agli esperti di piante, per poi differenziarli in *ayahuasqueros*, *tabaqueros*, *paleros*, *perfumeros*, ecc. LUNA, *Indigenous...*, p. 15.

37 Sulla specificità di ogni pianta vedere: DUBOIS, *An introduction...*, pp 217-238.

38 LUNA, *Indigenous...*, p. 16.

È interessante constatare che, con una certa frequenza, si ripropone una stretta correlazione tra l'assunzione di piante e il teriomorfismo: alcuni sciamani sotto l'intossicazione da ayahuasca si trasformano in giaguari come strategia offensiva³⁹.

2.2.1 Il prospettivismo di Viveiros de Castro

Servendoci di un altro tipo di un'altra chiave di lettura, possiamo guardare al metamorfismo dello sciamano attraverso le lenti del concetto di consustanzialità, a indicare l'esperienza di identità di uomo-animale o uomo-pianta. Si instaura una connessione tanto profonda con gli esseri viventi tale da assottigliare, sino a far scomparire, la distinzione tra l'essere umano e un'altra forma di vita.

Lo sciamano, per mezzo della sua attitudine ad entrare in stretta connessione o, a un livello diverso, in comunione con gli spiriti animali o delle piante, è in grado di percepire il mondo da una prospettiva diversa da quella umana e di accedere a conoscenze specifiche, di cui altre forme di vita sono invece provviste, che gli sarebbero, altrimenti, precluse⁴⁰.

In molte di queste culture, infatti, gli animali sono visti come educatori e le piante stesse sono sacre perché parimenti principio di conoscenza. In altre parole un individuo, iniziato, riesce a comprendere profondamente se stesso e il complesso assortimento delle sue qualità e inclinazioni proprio avvicinandosi alle qualità e inclinazioni di un animale o, se possibile, di una pianta⁴¹.

Tale *modus operandi* trova il suo campo di massima espressione nella teoria del prospettivismo di Viveiros de Castro: le diverse culture e le diverse specie viventi vedono il mondo secondo sguardi differenti e generano molteplici modi di concepire la realtà.

39 DUBOIS, *An Introduction...*, p. 228.

40 Si precisa che non tutti gli esseri viventi divengono veicolo dello sciamano: ogni cultura ha una, o più, specie predilette e, verosimilmente, soltanto alcuni degli animali di una certa specie fungono da veicoli, quelli connotati da un comportamento particolare, innaturale, portatori di sfortuna o di malattia agli individui che li incontrano. STUTLEY, *Shamanism...*, p. 111.

41 RIBOLI, *Consciousness...*, p. 14.

Secondo il prospettivismo, gli essere umani non sono l'unica forma di vita dotata di coscienza e di soggettività, bensì si tratta di qualità che appartengono ad altri esseri viventi: animali e piante, ad esempio, posseggono una loro percezione del mondo e una loro forma di conoscenza. Contrariamente al modello vigente nel pensiero scientifico, il quale afferma un'unità della natura e un pluralismo di culture che la sovrastano, il prospettivismo propone un sistema “multi naturalista”, fondato sull'idea di una molteplicità di corporeità derivante dalle diverse categorie di esistenti, ognuna con il proprio bagaglio percettivo e sensoriale⁴².

Questa visione porta con sé un messaggio intriso di valore, in quanto volto a smantellare le barriere etnocentriche in cui la creatura umana, specialmente negli ambienti del contesto occidentale, è imbrigliato, spronandolo alla comprensione dell'esistenza di altre prospettive altrettanto valide e legittime.

In contrast to the pervasive notion in Western societies in which the human is conceived as the only creature to possess personhood, in Amazonian societies various nonhuman beings may be endowed with personhood, including anacondas, jaguars, mountains, birds, and river dolphins. Human and nonhuman beings may be referred to as persons and they are described as existing together in a kind of ‘cosmological economy of souls’ (Viveiros de Castro 1998) where personhood is unstable or subject to transformation⁴³.

2.3 La trance

Il mondo sciamanico è

un mondo in cui i voli dell'anima sono considerati normativi e i viaggi non sono costretti dai limiti fisici del corpo. Il fondamento percettivo per entrare nel mondo sciamanico consiste nell'esperienza diretta, attraverso lo sviluppo accresciuto della

42 Enrico COMBA, “Una foresta di persone: i molti volti dello sciamanismo nativo americano”, in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in S. Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019, p. 235-236.

43 Alex K. GEARING, *Synesthesia...*, p. 1

chiarezza percettiva e una profonda sensibilità per gli stati alterni di consapevolezza⁴⁴.

La relazione tra mondi – mondo umano, vegetale, animale, sovranaturale – è mediata e gestita dagli stati alterati di coscienza. È l'esperienza di trance che permette allo sciamano di entrare in contatto diretto con il mondo sottile, tramite il quale apprende come mantenere e promuovere il benessere dell'individuo e della collettività⁴⁵.

La trance assurge, nel pensiero di Eliade, a modalità primaria ed elettiva dell'esser sciamano⁴⁶ e c'è una generale concordanza di opinioni negli studi antropologici nel ritenere la trance come tratto distintivo dello sciamanesimo.

Come viene suscitata lo stato di trance? Si risponde sempre al plurale: vuoi perché ogni cultura ha le sue modalità privilegiate per indurre lo stato, vuoi perché all'interno della medesima cultura sono presenti più metodi che agevolano l'entrata in trance. La danza, il canto, il battito del tamburo – più in generale, la musica ritmica – l'assunzione di enteogeni⁴⁷, il digiuno, prove fisiologiche estreme sono gli strumenti più perseguiti⁴⁸.

Gli stati alterati di coscienza, o di trance, si manifestano con evidenti differenze in entità e grado. È doveroso sottolineare che entrambi i concetti sono da concepire come

44 Enrico COMBA, "Una foresta di persone: i molti volti dello sciamanesimo nativo americano, in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in S. Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019, p. 234.

45 DUBOIS, p. 204.

46 Basta considerare il titolo della sua opera magistrale in merito: "Lo sciamanesimo e le tecniche dell'estasi".

47 Il termine 'enteogeno' ("ciò che fa nascere il divino all'interno") è stato coniato negli anni '70 per sostituire i termini 'psicotropo' o 'allucinogeno', spesso connotati in modo negativo e stigmatizzante. Nell'ambito dell'antropologia e della storia delle religioni, v'è stato uno scetticismo significativo e un atteggiamento di chiusura nei confronti delle sostanze psichedeliche, in particolare da parte di Mircea Eliade. Eliade criticava gli psichedelici basandosi su due principali argomentazioni: in primo luogo, nello sciamanesimo asiatico, lo sciamano deve mantenere una purezza assoluta prima di compiere il rito, astenendosi da droghe e alcol attraverso processi di purificazione che includono diete e digiuni. In secondo luogo – qui l'influenza degli studi perennialisti – lo sciamanesimo è considerato una reliquia di epoche passate in cui l'uomo era capace di comunicare direttamente con gli dei. L'uso di sostanze da parte degli sciamani è, pertanto, visto come un segno della decadenza attuale. 'Enteogeno' è quindi inteso a legittimare l'uso delle sostanze in vari contesti sciamanici, attribuendo valore all'esperienza come mezzo per accedere a una dimensione in cui tutte le distinzioni e i confini tra il regno dell'individuale e del metafisico si dissolvono in una comunione mistica e consustanziale con il divino. Stefano BEGGIORA, "Wine in India and other substances: an anthropology of 'entheogens'", in *Antichista* (Edizioni Ca' Foscari), n° 39, 2024 (in pubblicazione).

48 Alessandro NORSA, "Trance sciamanica e trance ipnotica: uno studio cross-culturale", in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in S. Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019, p. 314.

categorie ombrello che raccolgono una varietà molto ampia di sfumature dell'essere-in-trance. Come scrive Riboli, tali concetti vanno, infatti, a denotare una collezione di stati esperiti in modalità differenti dallo sciamano e dalle società a cui appartengono, piuttosto distinte dalla mera manifestazione fisica che appare quando lo stato è in atto⁴⁹.

Contemplando l'ampio ventaglio delle modalità, notiamo che esse oscillano tra due condizioni principali: da un lato, trance violente e incontrollabili accompagnate da movimenti frenetici del corpo, cioè condizioni di sovraccarico sensoriale⁵⁰; dall'altro, si manifestano con un'assenza di movimento quando l'esperienza si esaurisce nella dimensione sottile – attraverso la deprivazione sensoriale⁵¹ - come nei casi in cui lo sciamano, durante la notte, viaggia con il suo doppio per appropriarsi del corpo di un animale⁵².

È la sensibilità alla trance, la coltivazione di tecniche specifiche per attivare la varietà degli stati alterati di coscienza che rende possibile allo sciamano la presa in cura della comunità. Egli conosce i meccanismi e le dinamiche sottili dell'universo, sa su quale piano muoversi, quali entità contattare, si addestra per proteggersi dalle energie distruttive e per proteggere gli altri dalle stesse.

Accade frequentemente che lo sciamano *debba* entrare in uno stato di coscienza extra-ordinario per ricevere la visione delle ragioni di una malattia e per procedere alla guarigione. Questo significa che il modo ordinario di stare al mondo non è sufficiente, significa che lo sciamano deve poter vedere oltre i fenomeni della realtà ordinaria, scorgendo le intime ragioni di un problema nel mondo sottile – solo e soltanto così la cura risulterà mirata ed efficace.

Nell'universo sciamanico, la trasformazione dello stato di coscienza ordinario è, dunque, necessario, e lo è per tre motivi: comprendere il funzionamento dell'umano, indurre la guarigione, conoscere l'intima natura dell'universo. Teniamo in considerazione questa riflessione, ne usufruiremo per districarci nelle prossime tappe del cammino: ora che si è compreso quanto sia decisiva l'alterazione della coscienza per allinearsi a percezioni e prospettive di differenti sulla realtà, elaboriamo la struttura concettuale in cui essa si intende collocare: all'interno della concezione di "io fluido",

49 RIBOLI, *Shamans...*, pp. 355-356.

50 NORSA, "Trance...", in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in S. Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019, p. 314

51 *Idem*, p. 314.

52 RIBOLI, *Shamans...*, p. 354.

che mira a gettare le basi per interfacciarci alla tappa successiva, ossia la visione non duale all'interno dello sciamanesimo.

2.3.1 L'Io fluido dello sciamano

I viaggi sciamanici e l'abilità metamorfica presuppongono un'alterazione della realtà effettiva, quella esperita dalla maggior parte degli umani. Abbiamo osservato che l'aspetto che contraddistingue lo sciamano e che fonda la possibilità stessa di queste esperienze è la sensibilità agli stati alterati di coscienza. Intendiamo sostenere che le radici esistenziali da cui si dispiegano i diversi stati di consapevolezza affondano nella fluidità dell'Io. L'attitudine, la 'predisposizione' alla plasticità e all'estensione percettiva e conoscitiva è elemento cardine dell'esperienza dello sciamano, predisposto a spostare il suo baricentro di esperienza, dislocarsi dal suo Io ordinario e traslarsi in fenomeni che gli sono, nello stato ordinario di coscienza, esterni, altri. La sua consapevolezza si estende oltre i limiti angusti del corpo fisico, ed è proprio questa caratteristica che fonda ontologicamente l'esser sciamano.

Si illustrano, di seguito, quei fattori che più incisivamente vanno a plasmare, determinare e definire la fluidità dell'Io dello sciamano. Alcune dinamiche le abbiamo già viste, e ci basterà rintracciarle e riportarle; altre le introdurremo qui, con la premessa che tutti gli elementi sono dipendenti l'uno dall'altro, e co-esistenti nell'ontologia dello sciamano.

Prima di tutto, è evidente che le modalità apprese dallo sciamano atte a modificare lo stato di coscienza sono decisive per generare e stabilizzare la *malleabilità* dell'Io e la *suscettibilità* all'estensione. Sia la modalità prescelta la danza, sia l'uso di sostanze psicotrope, il battito del tamburo, il digiuno, lo sciamano impara a 'staccare' la sua consapevolezza dal suo corpo fisico e a spostarla in un'altra sede. Precisiamo che non si vuole insinuare l'idea che la coscienza dello sciamano si separi totalmente dal corpo per collocarsi in un altrove: per questo, si sono utilizzati i concetti di fluidità e di estensione, per connotare un'esperienza che non consiste in una separazione tra Io e altro, ma in un ampliamento di confini, di riassorbimento dell'altro nell'Io. Anche laddove lo sciamano si trasforma in animale per intraprendere un viaggio in altri mondi, il riverbero dell'esperienza si riflette sul corpo che lo sciamano 'lascia'.

La fase dello smembramento⁵³ è decisiva nei termini di accesso a un vissuto più fluido, nella sua varietà e vastità, della realtà. Com'è noto, in molti sciamanesimi esso rappresenta il momento culminante della 'creazione' dello sciamano. È un'esperienza totalizzante e pervasiva, connotata da una violenza spesso riportata come atroce, in cui il futuro sciamano viene letteralmente fatto a pezzi dagli spiriti – talvolta con l'introduzione di pietre, di organi nuovi, atti a simboleggiare una rinascita non solo simbolica, ma anche tangibile – per poi venir riassembleato dagli stessi. È la morte di un uomo e la nascita di uno sciamano. L'intima relazione delle varie dimensioni si spalanca in tutta la sua ampiezza e visceralità: gli spiriti toccano lo sciamano, lo scompongono e lo ricompongono, donandogli nuove percezioni e conoscenze, nuova vita.

Da qui risultano due condizioni ontologicamente strutturali dello sciamano. La prima è il movimento continuo tra morte e vita.

From the beginning of the shaman's career, death is always a close and likely event. The psychic transformation experienced during the shaman's first calling, the shaman's repeated spiritual journeys into unseen worlds, the negotiations with the souls of others—all of these experiences either threaten the shaman's life or provide a foretaste of the condition of the soul after death. In the perspective of many shamans, every ritual experience may prove fatal, as the shaman relies on wit and the goodwill of spirit helpers to tackle opponents of otherwise unsurpassable power. Death is eventually inevitable, for the shaman as for all human beings⁵⁴.

Possiamo leggere gli stati di trance come un passaggio continuo tra estremi dell'esistenza, tra strati diversi del sé. È la capacità dello sciamano di morire a se stesso a sancire la possibilità di entrare in intima relazione con altre forme di vita, a esperire l'altro da sé, proprio perché ha trasceso i confini. Il processo del passaggio in un'altra realtà può essere esperito in termini di smembramento, morte e resurrezione, poiché muore l'uomo ordinario e rinasce l'anima in viaggio, l'animale-veicolo, il doppio sottile che entra in relazione con altre sfere d'esistenza.

Cruciale, e anch'essa scaturigine del vissuto dello smembramento, è la modalità profonda attraverso la quale lo sciamano diventa guaritore. È il *wounded healer*, il

53 Il processo di smembramento verrà approfondito ulteriormente nel paragrafo successivo.

54 DUBOIS, *Introduction...*, p. 139.

guaritore ferito – così è stato definito da alcuni antropologi⁵⁵. “Before a shaman can heal, he must heal himself”⁵⁶, solo avendo intimamente conosciuto i patimenti dell’afflizione, lo sciamano può apprendere, e donare, il sollievo della guarigione.

È significativo che, in alcuni luoghi, curare significa esperire la malattia del cliente, assorbendola, per poi poterla sconfiggere. Si pensi alla suzione, forma di cura praticata in varie culture dell’Amazzonia⁵⁷: lo sciamano, una volta ricevuta la visione della causa e della collocazione precisa della sofferenza del cliente, succhia la malattia nella zona da essa colpita, la assorbe e la ‘sputa’ fuori. La sintonia tra sciamano e malattia si dà in funzione del suo assottigliamento dei confini, di una separazione Io-Altro meno marcata, di una capacità estensiva del Sé. Proprio perché strutturalmente è meno separato, è in grado di assorbire la malattia e di eliminarla, avendo appreso come proteggersi.

Si ritiene, pertanto, che la *possibilità* stessa del curare sciamanico sia sostanziata da un’assenza di aderenza esclusiva all’Io ordinario, in virtù di una consapevolezza *estesa e mobile*, che si dischiude e si sposta in base all’intenzione, sia essa di trasformarsi in un’altra entità, di viaggiare per altri mondi, di contattare gli esseri sottili, di agire la guarigione – e dell’insieme di tali esperienze. La sua identità non è pensabile come separata e statica, ma, piuttosto, come un processo in costante evoluzione e trasformazione. Dissolvendosi il limite che lo confina dal resto del cosmo, lo sciamano si fonde con tutto ciò che il ‘suo’ sostrato culturale infonde di potere, precipita in quei fenomeni che “sono stati in qualche modo ‘scelti’ quali ricettacoli di una manifestazione del sacro”⁵⁸, vedendo dalla loro prospettiva e facendone esperienza in modo incarnato.

⁵⁵ Il termine è stato menzionato per la prima volta da Carl Gustav Jung e mutuato, poi, nello sciamanismo, in un momento in cui l’antropologia dialogava con la psicanalisi – è nota, del resto, l’influenza del pensiero di Carl Jung sull’opera di Lévi-Strauss. Cfr. Richard KEARNEY, “Wounded Healers”, in *The Japan Mission Journey*, Vol I (70), 2016, pp. 16, 20. Sarà Joan Halifax ad elaborare propriamente la figura e l’agire dello sciamano attraverso tale concetto nel testo *Shaman: The Wounded Healer*.

⁵⁶ STUTLEY, *Shamanism...*, p. 93.

⁵⁷ Domenico BRANCA, “Sciamanismo andino e le componenti animiche aymara”, in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in S. Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019, p. 272.

⁵⁸ ELIADE, *Lo sciamanismo...*, p. 27.

2.4 Verso una visione non duale dello sciamanesimo

*Lo sciamano conosce il mistero delle rotture di livello*⁵⁹.

La visione sciamanica propone un modello del mondo intrinsecamente molteplice. Non si dà, mai, una singola dimensione dell'esistere: il mondo è sempre multiforme, pensato e percepito al plurale, con svariate dimensioni che si intersecano e si influenzano vicendevolmente.

Abbiamo visto che persino l'uomo è tendenzialmente composto da più energie, da più corpi, ciascuno dalle caratteristiche, funzioni, destino differenti: il presupposto dell'esistenza di una singola monade animica che costituisce il soggetto non è generalmente contemplato dagli sciamanismi.

Il dialogo con gli spiriti e il metamorfismo sciamanico sono segni della possibilità di vedere, attraversare, comprendere il mondo da prospettive differenti, che si compenetrano e, insieme, si complementano l'una con l'altra. Sono punti di vista diversi, anche qui eco di una molteplicità possibilistica e strutturale, che si stratificano in base allo stato di coscienza dello sciamano.

Su un piano parallelo, abbiamo esplorato il concetto di consustanzialità (uomo-pianta, uomo-animale), la versatilità dello sciamano che lo porta a fondersi con altri esseri senzienti. Queste dinamiche paiono decisamente ascrivibili a un paradigma non duale, considerando l'essenziale estensione e fluidità dell'Io dello sciamano, che distrugge le barriere ordinarie di separazione, trascende i limiti del corpo fisico, scavalca l'apparenza dualistica Io-mondo. Dunque, è legittimo chiedersi: è possibile applicare il paradigma non duale, considerando l'inopinabile pluralismo caratteristico dell'universo sciamanico?

Ritorniamo sui passi già percorsi, illuminando nuovamente, stavolta con il faro della non dualità, alcuni tratti del cammino.

Non dualità sciamano e cosmo

Com'è noto, in molte tradizioni sciamaniche sono gli spiriti a eleggere lo sciamano – si parla di chiamata iniziatica. Talvolta è una malattia a incombere sul futuro sciamano, irrisolvibile sino a che accetta la chiamata; altre è l'esser soggetto a

⁵⁹ ELIADE, *Lo sciamanismo...*, p. 137.

visioni che mettono in crisi la percezione ordinaria del mondo e rivelano altre sfere dell'esistenza a indicargli la via da seguire. Si tratta in ogni caso dell'irruzione dei mondi e delle entità sottili che aprono all'iniziato le porte della percezione. Il culmine della fase iniziatica è, in diversi contenuti, lo smembramento, esperienza che ci sembra interessante riprendere poiché è singolare della struttura portante dello sciamano. La frammentazione che subisce è un rimando alla frammentazione del cosmo, alla scomposizione nei suoi elementi sostanziali, è la penetrazione dell'universo, delle sue leggi e delle sue regole, nel microcosmo di un uomo.

Lo sciamano percepisce ed esperisce sulla propria pelle il funzionamento dell'universo, le componenti essenziali di cui è costituita la realtà nella sua incommensurabilità e complessità. Tale rivelazione si imprime nel vissuto dello sciamano, anzi: è questa stessa rivelazione a renderlo sciamano, a fondare la sua essenza di guida e di guaritore, egli che non è più all'oscuro delle dinamiche e delle regole che governano l'universo. Il riassetto delle parti evoca l'unione indistinta del distinto, le parti che si fondono a formare un tutto, il trionfo dell'uno sul plurale, del non-duale sul molteplice "as the body becomes equal to the cosmos, the new sense of egoic self becomes infused with the word"⁶⁰.

Se ci soffermiamo sulla sfera del saper-fare che circonda l'esperienza della malattia e della guarigione nel mondo sciamanico, ravvisiamo anche in questo ambito dinamiche in linea con una visione non duale. Non è mai ridondante ri-evidenziare quanto il ruolo più rappresentativo dello sciamano sia la sua funzione di guaritore, ed è proprio nelle concezioni che concernono la malattia e la guarigione che troviamo uno dei più vasti lasciti dello sciamanesimo.

Analizzando la natura del disagio psichico e/o fisico, abbiamo constatato come si tratti, in ogni circostanza, di manifestazioni di ordine sottile, causate da, ad esempio, un comportamento irrispettoso nei confronti degli spiriti o dall'esperienza di un evento particolarmente doloroso che ha innescato la fuga di un frammento dell'anima. Qui emergono tre elementi di grande rilievo per corroborare l'ipotesi non duale.

Non dualismo mente-corpo

60 RIBOLI, *Consciousness...*, p. 37.

Il primo è che non si dà distinzione tra malattia psichica e malattia fisica, tra squilibrio di ordine psicologico e di ordine fisiologico. Non è possibile curare un piano escludendo l'altro, non è possibile curare un disagio del corpo ignorando il disagio dell'anima, in quanto il disagio ha *sempre* una causa sottile, 'animica', tant'è vero che la prassi del recupero dell'anima viene applicata per curare uno spettro ben ampio di disturbi fisici⁶¹.

Non dualità tra anime

Il secondo è l'importanza dell'equilibrio tra le varie parti dell'Io per promuovere la guarigione e il fatto che il pluralismo di anime non prevede alcuna dissociazione tra le stesse. Riprendendo la specificità della caratterizzazione dell'essere umano per i Manchu, le tre anime che lo costituiscono non sono indipendenti l'una dall'altra, ma strettamente correlate: da un lato, ciascun'anima esiste grazie alla relazione con le altre – i Manchu le paragonano a un dito, che è tale perché composto da unghia, ossa e carne; dall'altro, la salute dell'individuo dipende dal giusto equilibrio tra le tre⁶². Estendendo questa riflessione, possiamo affermare che, in linea di massima, nella visione sciamanica “[...] unity and harmony between the different soul-consciousness is held to be indispensable for one's health. The loss of one of these entities or disequilibrium between them provokes illness”⁶³.

Non dualità individuo-ambiente

Precisiamo che nelle tradizioni sciamaniche in cui la chiamata iniziatica si associa all'evento di una malattia apparentemente incurabile, dai chiari sintomi fisici, la guarigione risolutiva avviene nel compimento del processo di creazione dello sciamano, nell'accettazione della chiamata e dell'adesione al ruolo assegnatogli dagli spiriti.

E qui si rivela il terzo aspetto fondamentale legato alle idee di malattia e guarigione: “Illness is alienation of the soul”⁶⁴. Nel mondo sciamanico, la malattia è perdita di connessione, è dissociazione con una parte dell'esistenza, con una parte del proprio Io.

61 BEGGIORA, *Il Battito della Terra...*, p. 12.

62 RIBOLI, *Consciousness...*, p. 12.

63 *Idem*, p. 28

64 STUTLEY, *Shamanism...*, p. 84.

Come lo sciamano guarisce quando è pronto ad accettare integralmente la chiamata degli spiriti, a riconoscere quindi la sua essenza più propria acquisendo il suo orizzonte operativo e ottenendo riconoscimento sociale, così il soggetto ammalato guarisce quando viene ristabilita la connessione con il mondo sottile e allorché si compie la reintegrazione nel tessuto sociale. Il senso di appartenenza alla propria comunità, i legami che si creano nel corso del rituale, l'attenzione dello sciamano nei confronti del malato e la sua presa in carico, spesso sperimentati profondamente grazie a una più o meno intensa alterazione della coscienza, costituiscono una parte consistente della guarigione⁶⁵. Non v'è dicotomia alcuna tra malessere psicologico e malessere sociale⁶⁶: reintegrazione psichica significa reintegrazione comunitaria, e viceversa. È il ritorno nel mondo, una rinnovata adesione a un orizzonte di senso che vince la malattia e il senso di alienazione. Curare è sanare la distanza tra individuo e mondo, è, se non annullare, quantomeno assottigliare il senso di isolamento dall'ambiente e dagli altri, è ripristinare la consapevolezza e l'armonia delle altre dimensioni, che sono riflessi macrocosmici di quello che avviene nel piccolo mondo di ciascun individuo. Invero, il recupero dell'anima è il recupero del rapporto col mondo, che diviene nuovamente pervaso di quell'anima che aveva perduto.

Non dualità tra differenti realtà

Un'altra questione che ci preme rivisitare secondo la prospettiva non duale è quella del multiverso sciamanico: abbiamo sostenuto prima che essa sia indice della molteplicità.

Neppure questa considerazione elide, tuttavia, l'orizzonte che stiamo cercando di impiegare. Constatando che la *weltanschauung* sciamanica implica l'esistenza di realtà multiple, ne consegue che il mondo ordinario, fisico e materiale non è né l'unica dimensione esistente, né quella più vera: le realtà percepite in stati di coscienza espansa sono tanto reali quanto quella 'consueta', ed esse non esistono soltanto in senso fenomenologico e funzionale – accedere a conoscenze specifiche sull'essenza della realtà, ricevere insegnamenti e strumenti curativi dagli spiriti, ecc – ma in senso pienamente ontologico. Ora diremo di più: la realtà ordinaria è quella meno vera, meno reale, meno 'piena' di essere rispetto alle altre realtà. L'antropologa Diana Riboli mette

65 DUBOIS, *An Introduction...*, p. 195.

66 RIBOLI, *Consciousness...*, pp. 25-26.

in luce come dallo stato di coscienza ordinario e dagli stati di coscienza espansa derivino visioni della realtà diametralmente opposte. Nel primo caso la percezione del mondo è limitata e, pertanto, fornisce una visione circoscritta e separata dei fenomeni che in esso si dispiegano, mentre, nel caso degli stati di coscienza espansa, i quali sono caratterizzati da una percezione simultanea di tutti i livelli della realtà e della loro unione intrinseca, si accede a una visione della realtà più ampia, uniforme e aderente alla vera natura delle cose. C'è divisione tra le varie sfere, ma non c'è ultima separazione: per lo sciamano esse sono sempre manifeste e sempre presenti contemporaneamente.

During most of the healing ceremonies performed in non dualistic ethnomedical systems, the entire universe and the different worlds/realities communicate with each other, becoming embodied experiences in the therapist, patient and –to a variable extent– participants' bodies. Thus, the many layers and levels shape a wholeness, purely experiential and highly (although probably not totally) subjective⁶⁷.

È, pertanto, evidente che non mancano elementi a favore di un'ossatura non duale intrinseca alla visione sciamanica. Uno dei fattori più condizionanti a eludere l'applicazione del paradigma non duale allo sciamanesimo è la forma mentis dicotomica tipica del pensiero occidentale, abituata a osservare il mondo interpretandolo e distinguendolo in categorie opposte. Riboli, a riguardo, scrive:

The greatest difficulty in understanding indigenous healing systems lies in the fact that these are not based on the rigid dichotomies which rule western thought such as body/mind, nature/culture, individual/social, ordinary states of consciousness/altered states of consciousness, real/unreal, natural/supernatural⁶⁸.

Se sciogliamo la rigidità tipicamente occidentale che porta a incasellare i fenomeni in una categoria o in quella opposta, emerge in tutta la sua ragionevolezza parlare di non dualismo all'interno dell'universo sciamanico. Come spiegare la sintonia

⁶⁷ *Idem*, p. 38

⁶⁸ *Idem*, p. 26.

profonda tra sciamano e cliente, altrimenti? Come dar ragione del fenomeno dello *shapeshifting*, se non postuliamo, alla sua base, la possibilità di estinguere certi confini marcativi del sé?

Come dar voce all'importanza dell'interconnessione individuo mondo e alla sua necessità per superare la malattia e accedere alla guarigione?

There is an underlying spiritual aspect to everything that exists, an intimate relationship and even dependency between the seen and the unseen, between the world of nature and human creation on one side, and normally invisible and intelligent forces. The preservation of the individual and the community, and therefore human action, depends on finding the proper balance in this complex reality⁶⁹.

Viene da chiedersi, giunti a questo punto: si tratta di una prospettiva e di un'interpretazione differente che guarda *orizzontalmente* al medesimo fenomeno, che, simultaneamente, può essere letto 'a pari merito' come molteplice e non-duale, oppure molteplicità e non dualità sono visioni che si sviluppano *verticalmente*, presupponendo una gerarchia di sguardi? In altre parole, come giustificare la legittimità di entrambi i paradigmi, come com-prenderli in una visione d'insieme che possa validare sia l'uno sia l'altro?

Un sistema per risolvere l'enigma, esaurire il dilemma che oppone la visione del molteplice a quella del non duale potrebbe essere quello di rivolgerci alla dimensione degli stati di coscienza. È certo che il mondo sciamanico sia imperniato su uno strutturale pluralismo, lo si è esaminato analizzando varie dinamiche. Tuttavia, tale molteplicità si dà quando si è allineati allo stato di coscienza ordinario, ove vige la separazione e la differenziazione, dove le altre realtà sono appunto 'altre', collocate in un altrove, non immediatamente presenti. L'assenza di divisione si dà in stati di coscienza espansa, che permettono di percepire la simultaneità e l'interconnessione organica tra le varie sfere, il dischiudersi delle realtà multiple nello stesso istante, l'armonia e il (ri)congiungimento delle parti nell'intero.

69 LUNA, *Indigenous...*, p 8.

Potremmo azzardare che la disgiunzione dell'individuo da uno stato di coscienza ordinaria sia una fondamentale catabasi, a sua volta conditio sine qua non per una conseguente anabasi, o risalita, verso la sublimazione d'un ordine cosmico ormai interiorizzato, quasi una sorta di onnicomprensiva coscienza divinizzata⁷⁰.

Le concezioni che ruotano attorno all'antropopoiesi dello sciamano, al metamorfismo, al volo dell'anima, a tutto ciò che concerne il campo della malattia e della guarigione rappresentano la consapevolezza incarnata dell'interconnessione degli esseri e delle diverse realtà, e si avvicinano intimamente a esperienze non duali. Lo sciamano annulla barriere, le trascende, sviluppando una profonda comprensione della rete di interconnessioni che unisce ogni forma di esistenza; non è separato, su un piano ultimo, dagli elementi della natura, dagli animali, dagli spiriti, dagli individui che prende in cura.

Dialogando o fondendosi con altri esseri si riappropria di quella dimensione ancestrale in cui l'armonia, la pace e la perfezione erano possibili grazie alla non differenziazione e alla collaborazione tra tutti gli esseri, terreni e sovranaturali⁷¹.

Ritorniamo per un momento sui passi di Nāgārjuna: si è detto che il piano relativo, *saṃvṛti-satya*, presuppone l'esperienza di un soggetto in rapporto a un oggetto, della separazione che comporta l'adesione al molteplice; il dualismo soggetto-oggetto si estingue nel piano ultimo, *paramārtha-satya*, poiché si verifica una profonda trasformazione della percezione del mondo e si sperimenta l'assenza di natura propria, si comprende che l'essenza di tutti i fenomeni è l'interdipendenza, si esperisce l'estensione, la fluidità dello stare al mondo, non la rigidità dell'esperienza ristretta dell'Io ordinario⁷². I due livelli di realtà, lo ricordiamo, sono sempre presenti sincronicamente, allora il vissuto di uno o dell'altro dipende dallo stato di espansione dell'Io e di alterazione della coscienza che attraversa così vari gradi di esperienza, dalla non dualità alla dualità. Fruendo di tale mappa nāgārjuniana e sovrapponendola alla visione sciamanica, possiamo affermare che nello stato di coscienza ordinario lo sciamano è in *saṃvṛti-satya*, sperimenta, cioè, una percezione differenziata del mondo,

70 BEGGIORA, *Il Battito della Terra...*, p. 7.

71 RIBOLI, *Shamans...*, pp. 353-354.

72 Emanuela MAGNO, *Nāgārjuna. Logica, dialettica e soteriologia*, Milano, Mimesis, 2012, p. 142.

in cui individua confini tra sé stesso e l'ambiente che lo circonda. Quando, tuttavia, entra in uno stato profonda alterazione della coscienza, si apre a un'esperienza di connessione strutturale con il tutto, attraverso esperienze di dissolvimento della dualità, è questo *paramārtha-satya*. Il vissuto sciamanico è uno spostamento continuo tra le due dimensioni, tra non duale e duale, tra indiviso e diviso.

Nella soteriologia buddhista, l'estinzione del dualismo viene posta come meta ultima, come traguardo a cui ambire. Uno sguardo superficiale potrebbe non intravedere lo stesso nello sciamanesimo. Eppure, le dinamiche su cui abbiamo posto l'attenzione mostrano il medesimo fenomeno, poiché le esperienze sciamaniche sono sempre frutto di un assottigliamento dei confini rigidi che determinano e decidono dove sta l'Io e dove sta l'Altro.

Quali sono, allora, le differenze che possiamo scorgere tra le due visioni del mondo? Il sentiero buddhista propende per una comprensione intellettuale della non dualità, per un'intuizione che esplode e consuma i residui della differenziazione 'astrattamente'. È implicata una rigorosa disciplina mentale, pratiche contemplative, studio filosofico, sforzo etico per raggiungere il *nirvāṇa*⁷³.

L'impianto non è certo puramente teoretico, e man a mano che l'aspirante all'illuminazione eleva la sua comprensione si avvicina a stadi non duali: le pratiche meditative sulla natura interdipendente della realtà e sulla compassione verso tutti gli esseri senzienti sono volte a sanare poco a poco la crepa che divide inesorabilmente l'Io dall'Altro, ad esercitare la consapevolezza per districare i nodi profondi della separazione⁷⁴. Il mondo, nelle sue forme, rimane invariato, rimane così com'è, quello che cambia è come viene *sentito* questo mondo, non risultando più un'alterità lontana dal proprio baricentro, ma un riflesso della propria natura.

Il sistema sciamanico è più esperienziale, situazionale, contraddistinto da minor scavo speculativo ed elaborazione concettuale. Pur esistendo, naturalmente, tutto un percorso di apprendistato a cui lo sciamano viene sottoposto – guidato da sciamani anziani e/o dagli stessi spiriti – per imparare a muoversi e a gestire esperienze di alterazione della coscienza, abbiamo visto che, non di rado e in diverse tradizioni, lo

73 Etica (*śīla*), meditazione (*samadhi*), saggezza (*prajña*) sono i tre aspetti del Nobile Ottuplice Sentiero
74 J. Antunes DA SILVA, "Compassion in Mahayana Buddhism", in: *Revista Portuguesa de Filosofia* 1/4), 1996, p. 821.

sciamaano ha esperienze di stati di coscienza altri in modo spontaneo e non ricercato, senza uno sforzo conscio.

Inoltre, un tratto distintivo dello sciamanesimo consiste nello sperimentare anche altre forme di esistenza, altri mondi, altri luoghi rispetto a quelli della realtà ordinaria. Si svela non solo un sentire viscerale di appartenenza, ma un'invisibile che impatta su tutti i sensi: si vedono, si parlano, si vivono le altre dimensioni. Nel buddhismo non si spalancano altre realtà da un punto di vista multisensoriale, si modifica 'solamente' la modalità di percezione.

Da ciò è possibile asserire che nel buddhismo la non dualità assuma una connotazione più trascendente e astratta, in quanto il mondo fisico, materiale, è perlopiù considerato illusorio; trascendere il mondo non significa respingerlo in toto, bensì scorgere e oltrepassare l'ignoranza che ci porta a credere che ogni sua manifestazione sia esistente in sé e per sé. L'approccio *sui generis* delle tradizioni Mādhyamika e Yogācāra, come di altre correnti indiane (tra cui il Vedānta), è di tipo sintetico, mira, cioè, a un completo e istantaneo riassorbimento dell'individuo nell'Assoluto, nel vuoto. In questo percorso, che si snoda dalla molteplicità alla non dualità, la molteplicità viene considerata illusoria e dunque viene gradualmente esclusa: v'è un cammino di avvicinamento progressivo, in cui ciascun stato sino a quello culminante – l'esperienza di *śūnyatā* – è, in ultima analisi, illusorio. Si aspira all'emancipazione radicale dal *samsāra*, alla rinuncia totale all'illusione, per realizzare quel salto di qualità e di prospettiva che si risolve nella non dualità, meta ultima e unica nella sua realtà

Diversamente, l'esperienza diretta di fusione e di connessione con il mondo naturale e con gli spiriti segnala un'immanenza più marcata nello sciamanesimo. Anche in questo contesto si verifica un superamento del mondo, quello ordinario, per entrare in contatto con le dimensioni sottili, invisibili e sconosciute alla percettività dei più. Nondimeno, la realtà ordinaria non è concepita come illusoria, priva di esistenza intrinseca, piuttosto come parte integrante di un continuum di realtà più ampio. Il metodo dello sciamano è analitico, in quanto egli si immerge e sperimenta direttamente l'intera gamma della manifestazione, si appropria e comprende intimamente ogni aspetto dell'esistenza e dunque del cosmo, precipitando nella molteplicità che non viene

vista come un'illusione, ma come una realtà a tutti gli effetti, incluse le sue manifestazioni più grossolane⁷⁵.

Un punto di incontro, tuttavia, emerge con chiarezza indiscutibile: sia il buddhismo sia lo sciamanesimo sono attraversati dalla comune aspirazione verso la realizzazione di stati di coscienza non duali. Pur percorrendo sentieri distinti, la vetta alla quale mirano rimane la medesima. Entrambe le tradizioni ci insegnano che i confini dell'io possono essere estesi, che il senso di irrimediabile e struggente separazione può essere lenito.

⁷⁵ Concepire la via sciamanica come analitica è frutto di una nostra interpretazione, trasladando sul mondo sciamanico ciò che è proprio di varie correnti del tantrismo. Il *tāntrika*, il praticante tantrico, non si astraie e non si astiene dalla sfera delle passioni e dalle illusioni, ma utilizza consapevolmente la dimensione sensoriale come via per accedere alla liberazione. Come esempio, nello śivaismo del Kashmir, ogni fenomeno, ogni aspetto della realtà è fruibile per identificarsi con la divinità, dal momento che essa dimora presso l'intero mondo manifesto. Il divino viene sperimentato nella sua modalità più concreta, si potrebbe dire 'fisiologica': il corpo è analogo a un microcosmo nel fenomeno tantrico, ed è lo stesso principio che vige negli sciamanismi. La pratica del *tāntrika* percorre gli elementi alchemici che compongono il cosmo, dal più pesante e greve al più effimero e trascendente (terra, acqua, fuoco, aria, etere). Soltanto al completamento del percorso, rompe la dualità e diviene il cosmo intero. Raffaele TORELLA, *Il tantrismo hindu e l'invenzione del desiderio*, in Giuliano Boccali, Raffaele Torella (a cura di), *Passioni d'Oriente*, Torino, Einaudi, 2007, pp. 61-92; David Gordon WHITE, *Il corpo alchemico. Le tradizioni dei Siddha nell'India medievale*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2004.

Capitolo III

Non dualità oggi: benefici e rischi tra stati alterati di coscienza e ayahuasca

Abbiamo storicizzato il concetto di non dualità, esaminandone l'articolazione nella speculazione del primo buddhismo Mahāyāna e validando la possibile applicazione del paradigma nel mondo sciamanico. Tradizioni sapienziali che sembrano diametralmente opposte per come vengono usualmente trasmesse, senza continuità e intrecci possibili, condividono una matrice comune. Matrice comune che è l'esperienza umana stessa, nella sua natura più ultima e profonda.

L'analisi si snoderà, in questo capitolo, attorno alla nozione di *non dual awareness*, coniata nell'ambito delle neuroscienze per connotare la condizione di assenza di divisione tra Io e mondo, promossa da esperienze di alto assorbimento meditativo o dall'assunzione di psichedelici. Per delimitare l'orizzonte non duale dello sciamanesimo ci siamo serviti della dimensione degli stati alterati di coscienza; è questa che permette dischiudere il fenomeno dell'Io fluido e del non dualismo esperito più o meno marcatamente. Parleremo di *non dual awareness* partendo da questa consapevolezza e inquadrandola come uno stato di coscienza a tutti gli effetti.

Avvertiamo il rischio di svolgere un'analisi superficiale ed edulcorata dell'esperienza non duale, rischio dal quale intendiamo proteggerci. Non è tutto avvolto da un'aura dorata ed esente da pericoli. Un'esperienza non duale d'urto, intensa, sconvolgente può comportare scompensi psichici. Se alla base c'è un Io poco strutturato, un vissuto simile può disgregare le basi di contenimento dell'Io che sono state costruite. Volgeremo, dunque, l'attenzione non solo al lato 'luminoso' dell'esperienza non duale, ma anche al suo aspetto più critico. Le riflessioni di Charles Tart e il modello demartiniano della crisi di presenza serviranno da prisma analitico per disvelare una comprensione più profonda del fenomeno. Ci faremo, poi, guidare dallo psicanalista James Hillman per attraversare la concezione della natura molteplice dell'Io, che consideriamo utile per affrontare la riflessione sui rischi della non dualità e, più in generale, di qualunque cammino di crescita psicologia e/o spirituale. La consapevolezza e l'integrazione delle molteplici parti dell'Io, dunque il contatto con emozioni represses e aspetti del sé inibiti o rimossi, sono cruciali nelle esperienze di

riduzione o di annullamento della dualità che aspirano ad avere un effetto terapeutico. Faremo convergere, infine, il focus sull'ayahuasca, enteogeno elitaro per illustrare esperienze di assottigliamento della dualità tra sé e mondo e di contatto con parti del sé dissociate dall'Io ordinario, questione di massima importanza per una visione il più possibile esaustiva della non dualità.

3.1 Gli stati alterati di coscienza

We are simultaneously the beneficiaries and the victims of our culture¹.

È il lavoro pionieristico di Charles Tart ad aver inaugurato gli studi sugli stati alterati di coscienza, una sfera di indagine che deve la sua definizione formale proprio alle sue ricerche. Eminente psicologo, si è distinto nel campo per aver indagato una questione di vasta portata e complessità, interrogandosi, cioè, sulle modalità attraverso cui la coscienza umana manifesta se stessa al di fuori dei parametri della consapevolezza ordinaria. Le risposte che Tart ha tentato di fornire a questo interrogativo rivestono un'importanza cruciale per la nostra analisi, poiché hanno apportato un contributo fondamentale alla comprensione del funzionamento della coscienza umana. Questa comprensione è strumentale per tre ragioni chiave:

1. Innanzitutto, ci permette di tracciare un ponte buddhismo, sciamanesimo e visioni della contemporaneità, accomunati dall'esperienza di rottura del modo di percepire e di conoscere dell'Io ordinario;
2. In secondo luogo, esamina le potenziali applicazioni terapeutiche degli stati alterati di coscienza, aprendo nuove prospettive nell'ambito della cura di sé;
3. Infine, fonda una cornice speculativa funzionale per accostarsi al concetto di *non dual awareness* proprio delle neuroscienze, consentendo di concepirlo come un particolare stato di coscienza.

¹ Charles TART, *Stati di coscienza*, Roma, Astrolabio, 1978, p. 16.

Che cos'è uno stato alterato di coscienza? Bisogna, anzitutto, mettersi d'accordo sui significati delle parole implicate: 'stato', 'coscienza', 'alterato'. 'Stato' sta per condizione dell'esperienza, si riferisce a un particolare allineamento di cognizioni, emozioni e sensazioni. Quanto alla coscienza, Charles Tart, la definisce come "quella parte dell'esperienza di essere vivi che è immediatamente riconoscibile e apparentemente ininterrotta"². Non indagheremo qui altri significati attribuiti alla coscienza, poiché manca una definizione precisa ed universalmente accettata, dunque optiamo per adottare la definizione di Tart, utile da canovaccio teorico per la prosecuzione della nostra analisi.

Come, del resto, osserva Riboli³, da decenni, la coscienza è al centro di dibattiti in numerosi ambiti del sapere, dalla filosofia alla neuroscienza, e persiste come un concetto insidiosamente sfuggente. Una delle principali sfide risiede, a proposito di dualità e non dualità, nel disvelare le intricate dicotomie del rapporto soggetto-oggetto e quelle tra l'individuo e il sociale⁴.

Quanto ad 'alterato', esso si configura in contrasto con 'ordinario', dove ordinario non viene fatto collimare con 'normale' per evitare giudizi di valore e per denotare l'esperienza in senso puramente descrittivo⁵. Si intende per 'ordinario' la condizione, lo stato di coscienza quantitativamente più presente a livello temporale di un individuo ambientato in un certo contesto. Pertanto, la distinzione che Tart pone tra 'ordinario' e 'alterato' si basa sulla natura qualitativa e quantitativa del vissuto.

Il nostro stato di coscienza ordinario non è un qualcosa di naturale o di dato, ma una costruzione altamente complessa, uno strumento specializzato a far fronte al nostro ambiente e alla gente in esso, uno strumento utile per alcune cose, ma non utile, e perfino pericoloso, per altre⁶.

² TART, *Stati di Coscienza*, p. 31

³ RIBOLI, *Consciousness...*, p. 1.

⁴ "La neuroscienza ha recentemente allargato i propri orizzonti, indagando ambiti come il sogno, il sogno lucido, l'anestesia e diverse condizioni che comportano transizioni tra vari stati di coscienza. La questione acquista un'importanza cruciale nell'ambito dello studio della definizione, del ruolo e delle caratteristiche che la coscienza assume nelle credenze e nei sistemi di guarigione indigeni a livello globale. Gli approcci antropologici allo studio della coscienza si concentrano prevalentemente sull'analisi degli stati alterati di coscienza (ASC), con particolare attenzione a fenomeni quali lo sciamanesimo e la possessione". *Idem*, pp. 2-3.

⁵ TART, *Stati di coscienza*, p. 17.

⁶ *Idem*, p. 15

Secondo quanto postulato da Tart, la consapevolezza quotidiana che caratterizza la gran parte della nostra esperienza rappresenta soltanto una frazione dell'ampio spettro degli stati di coscienza potenzialmente accessibili all'essere umano.

L'esperienza che comunemente definiamo come stato ordinario di coscienza non è un dato immutabile e metastorico che si eleva al di sopra delle variabili culturali. Al contrario, è una realtà psichica plasmata e circoscritta da specifici codici e convenzioni che sono profondamente radicati nel tessuto sociale e culturale. Lungi dall'essere un universale antropologico, questo stato si configura come un prodotto dinamico delle pratiche e delle credenze vigenti all'interno di una determinata comunità, che ne delinea i contorni e ne guida le manifestazioni⁷. La cultura orienta e stabilizza il modo di percepire l'ambiente, consolidando nell'individuo schemi d'interpretazione della realtà che conferiscono coerenza e prevedibilità alla nostra esperienza di vita quotidiana. Questo meccanismo è ciò che induce lo stato ordinario di coscienza.

La struttura di personalità di un individuo, in questa cornice teorica, può essere intesa come un insieme di strutture psicologiche che orientano selettivamente l'attenzione verso determinate categorie di esperienza. Questo meccanismo di selezione viene continuamente rafforzato attraverso la ripetizione, divenendo una parte intrinseca del processo attraverso il quale l'individuo interagisce con il mondo circostante.

Quando queste strutture diventano particolarmente consolidate, raggiungendo un alto grado di automatismo, esse richiedono un esiguo dispendio energetico per essere attivate. Diventano, per così dire, dei modelli operativi efficienti che necessitano di solo un impulso minimo di consapevolezza per essere messi in moto. Tuttavia, questa efficacia ha un risvolto potenzialmente limitante: senza uno sforzo consapevole di mettere in atto una modalità di osservazione riflessiva, l'individuo può rimanere inconsapevole del modo in cui la sua attenzione viene assorbita da tali strutture automatizzate. Ciò comporta il rischio di rimanere intrappolati in schemi percettivi e comportamentali rigidamente definiti, che sfuggono al controllo consapevole e che possono causare sofferenza a sé e/o agli altri.

La loro modifica richiede un'introspezione consapevole e spesso un lavoro intenzionale per scardinare le abitudini percepite e comportamentali, aprendo così la via a una maggiore flessibilità cognitiva e a una potenziale trasformazione della coscienza

⁷ *Idem*, p. 28.

ordinaria⁸. Tart è perentorio a riguardo: soltanto rendendo disponibile l'energia imbrigliata nelle strutture possono insorgere vissuti che trascendono la quotidianità. Abbiamo osservato che le tradizioni sciamaniche hanno sviluppato e codificato una varietà di strumenti, dal tamburo agli enteogeni, finalizzati a questo scopo.

La concezione errata che il nostro stato consueto di coscienza sia un aspetto naturale o scontato rappresenta una barriera significativa nella comprensione profonda della mente e delle sue molteplici sfaccettature. Le modalità consensuali – approvate socialmente – con cui interpretiamo il mondo, ci rapportiamo agli altri e ci percepiamo sono funzionali alla coesione sociale, ma, secondo Tart, non si deve dimenticare siano risultati di costruzioni quasi arbitrarie e, benché funzionali all'integrità e unità culturale, rappresentano un ostacolo considerevole per un'acuta comprensione scientifica e personale della psiche.

Per avanzare oltre le barriere culturali nella studio della coscienza, è fondamentale innanzitutto ammettere quanto siano limitate e casuali molte delle nostre esperienze quotidiane di coscienza. Questo riconoscimento è il passo preliminare indispensabile per qualsiasi studio scientifico serio che intenda esplorare le profondità della coscienza umana al di là delle concezioni preconfezionate e delle normative socioculturali⁹.

Lo stato di coscienza ordinario è, dunque, una particolare modalità di consapevolezza, “è solo uno dei molti modi possibili di strutturare la mente”¹⁰, e si può alterare in vari modi e per diverse ragioni.

Le tecniche meditative, lo stato ipnotico, gli enteogeni, periodi prolungati di veglia, eventi traumatici, esperienze spirituali intense possono allontanare la coscienza dal suo allineamento abituale di cognizioni e percezioni. Queste trasformazioni non devono essere interpretate attraverso lenti binarie di migliore o peggiore rispetto allo stato consueto; piuttosto, si tratta di condizioni distintive che aprono le porte a percezioni ed esperienze che si discostano dall'ordinario.

Secondo quanto esaminato precedentemente, gli stati di coscienza alterati (che d'ora in poi chiameremo ASC¹¹), rivestono un ruolo cruciale nelle culture di stampo

⁸ TART, *Stati...*, pp. 33-34.

⁹ *Idem*, p. 44, 51.

¹⁰ *Idem*, p. 165.

sciamanico. L'essenza e, l'efficacia dell'operato dello sciamano risiede proprio nell'incontro e nella fusione di diverse condizioni di coscienza. L'antropologo Michael Winkelman ritrae gli sciamani come "artefici della coscienza", capaci di muoversi su diversi livelli di percezione sia per scopi curativi che per trasformazioni personali e sociali¹².

Attraversare le soglie degli stati alterati di coscienza può fungere da chiave per esplorare regioni celate della psiche, che rimangono generalmente escluse nella coscienza ordinaria. Non è raro, durante queste esperienze, che si aprano varchi verso rivelazioni sulla realtà circostante e sul nucleo del proprio essere.

Il rigetto o l'indifferenza verso gli stati di coscienza alterati si è dato, ed è dato, da un orientamento particolare di percezione, quello del nostro contesto culturale, che pensa di essere l'unico plausibile e veritiero e che, di conseguenza, scredita altre forme di percezione, atteggiamento di base fortemente etnocentrico. È evidente che è negli interessi di un dato contesto culturale condividere valori, credenze, percezioni e mantenerne la consistenza e la continuità nella collettività. Come pone in evidenza Tart, il sistema culturale occidentale non è generalmente favorevole ad alterare la cognizione per provocare esperienze di messa in discussione della realtà consensuale. Il materialismo scienziato, l'imbrigliamento nella sfera dell'oggettivo-empirico, dell'*evidence based* ha per lungo tempo squalificato tutto ciò che provoca un'alterità nei termini di percezione e di conoscenza differenti dalla modalità diffusa di stare al mondo, giudicando le esperienze di alterazione della coscienza prive di contenuto di realtà, definendole allucinazioni, illusioni, prodotti della fantasia e dell'immaginazione. Per quanto sia rimarchevole al giorno d'oggi l'attrazione, l'interesse verso le pratiche meditative, l'esplorazione della dimensione onirica, gli enteogeni, diversi settori della comunità scientifica scoraggiano l'investigazione di tali dinamiche. Esistono, naturalmente, migliaia di ricerche effettuate nell'ambito della mindfulness e di pratiche contemplative dal background filosofico-religioso orientale, insieme a quelle sugli effetti benefici degli psichedelici – di cui ci occuperemo poi – ma sosteniamo che soltanto una parzialità della comunità scientifica è interessata e propositiva a riguardo.

¹¹ Acronimo di *altered states of consciousness*.

¹² RIBOLI, *Consciousness...*, pp. 1-3.

Evidentemente, questa diffidenza è anche, in parte, dovuta alla mancanza di una definizione precisa e universalmente accettata di coscienza stessa, come visto in precedenza. Per di più, la natura soggettiva di molte esperienze di ASC rende difficile la loro misurazione oggettiva e la riproduzione in laboratorio, e questo ha alimentato il dubbio sulla loro validità scientifica.

La riflessione di Tart si dipana proprio da questa promessa, sottolineando quanto sia decisiva la presa di consapevolezza della realtà costruita in cui siamo inseriti e del campo di scetticismo seminato dall'avvento dell'era scientifica per favorire l'apertura all'investigazione degli stati alterati di coscienza e al loro valore epistemologico e auto-conoscitivo.

Prendere atto che il nostro stato di coscienza dominante non è un prodotto della natura o un fatto immutabile, ma piuttosto una struttura plasmata da confini culturali che hanno poco di assoluto, ci permette di interrogarci su questioni essenziali che potrebbero sfuggire alla riflessione in altre circostanze. Oltretutto, invita a un approccio più prudente nell'etichettare come 'patologici' gli stati di coscienza diversi dal nostro e nel giudicare come 'primitive' le culture che non condividono le nostre prospettive. Esiste una resistenza intrinseca nell'affrontare gli stati di coscienza non familiari, e questa resistenza tende a consolidare la nostra predisposizione a considerarli anormali o patologici, spingendoci ad escluderli dalla nostra esperienza¹³.

In che modo trasformazioni dello stato di coscienza possono aprire le porte a nuove intuizioni e consapevolezze, apportando effetti positivi sull'individuo? Stati estatici, intrisi di profonda meraviglia e beatitudine, sono fenomeni noti durante gli ASC. Si distinguono per essere percepiti con un'intensità e una vividezza che eccedono notevolmente i confini dell'ordinaria percezione, tanto che la terminologia convenzionale risulta inadeguata nel catturare l'essenza di questi vissuti. In tali stati, si può aprire l'accesso a profonde intuizioni riguardanti l'essenza dell'Io e la natura stessa della realtà. La sfida nella comunicazione di queste esperienze trascendenti risiede spesso nell'ineffabilità del vissuto, nella limitatezza del linguaggio umano e nella relativa rudimentalità del nostro stato di coscienza abituale, il quale appare inadatto a

¹³ TART, *Stati...*, p.180-181

comprenderle in modo esaustivo. Queste incursioni nelle dimensioni alterate dell'essere umano possono mostrare anche schemi, modelli predettivi, credenze che imbrigliano la realtà in una visione angusta e circoscritta, supportando l'individuo in un processo di cambiamento della visione del mondo, di consapevolezza e trasformazione.

Possono anche rivelarsi decisamente funzionali alla formulazione di filosofie di vita e alla scelta di modi più autentici e appropriati di vivere, contribuendo significativamente alla costruzione di un senso di vita più arricchito e allineato con una comprensione più vasta dell'esistenza¹⁴.

Non è, però, tutto splendore quel che brilla tra i crinali e i sentieri della mente.

Ritornando all'immagine della montagna, siamo consapevoli che scalando i suoi versanti si possono scoprire vedute che tolgono il fiato, dove la natura circostante si svela in tutta la sua maestosa bellezza, eppure è vitale procedere con occhio attento. Ad ogni curva che incanta con la sua bellezza si celano, infatti, pendii ripidi e precipizi insidiosi, che impongono un procedere cauto e attento.

Come gli stati alterati possono offrire momenti estatici, percezioni e intuizioni profonde, allo stesso modo possono causare confusioni, distorsioni e, persino, gravi scompensi psichici, lasciando l'individuo travolto dalla discesa nelle viscere del sé.

Emozioni profonde e sepolte possono, infatti, irrompere all'improvviso nella coscienza, sopraffacendo l'individuo con un'intensità inaspettata e lasciandolo disarmato.

Il *bad trip* è un esempio di come un'esperienza in uno stato alterato di coscienza possa diventare intensamente spiacevole e addirittura pericolosa. Essi ci mostrano che la nostra educazione spesso non ci ha fornito gli strumenti adeguati per gestire i grandi cambiamenti che avvengono nella coscienza durante queste esperienze¹⁵. È degno di nota anche considerare che, talvolta, l'esperienza è talmente al di là dei codici e dei significati quotidiani da non venir immagazzinata nella memoria. Negli stati di coscienza indotti da sostanze psicotrope, è stato osservato che l'apprendimento di nuove

¹⁴ *Idem...*, pp. 136, 210, 236. Oltrepassando il dominio personale e rivolgendo lo sguardo a una dimensione più ampia e oggettiva, Tart indica, inoltre, che gli ASC detengono un potenziale epistemologico ineguagliabile, offrendo uno sguardo unico sulla natura della coscienza, e rappresentano una risorsa importante per investigare i meccanismi neurofisiologici che sottendono la coscienza, arricchendo così la comprensione delle sue fondamenta biologiche.

¹⁵ *Idem...*, p. 123, 130

informazioni durante questi stati può risultare problematico. La memoria, infatti, si dimostra specifica al contesto: il metodo di memorizzazione e il tipo di memoria sono particolari allo stato di coscienza in cui l'informazione è stata acquisita. Quindi, ciò che è stato imparato in uno stato alterato potrebbe non essere facilmente accessibile quando si ritorna allo stato di coscienza abituale. Questo fenomeno si spiega attraverso le emozioni intense legate a certi ricordi, che possono renderli sgraditi o difficili da affrontare nella vita di tutti i giorni. I meccanismi di difesa della psiche agiscono per reprimere o distorcere il recupero di tali informazioni¹⁶. Tenteremo di individuare successivamente, concentrandoci sull'ayahuasca, i fattori di rischio, che possono provocare il *bad trip*, e quelli che facilitano il processo di integrazione dell'esperienza, sia essa vissuta come positiva o negativa.

Un altro punto importante da considerare è che il nostro contesto socio-culturale spesso associa gli stati di coscienza alterati a segni di psicopatologia, inducendo paura in chi li sperimenta. Quando le difese mentali abituali si indeboliscono o cedono, si può diventare vulnerabili all'assalto di impulsi e pensieri interni altrimenti tenuti a bada. Inoltre, ai margini della consapevolezza ordinaria si estendono regioni piene di conflitti non risolti e memorie dolorose che rimangono nascoste nella quotidianità. La realtà di tutti i giorni funge da barriera protettiva, custodendo l'individuo dalle zone più perturbanti della propria psiche¹⁷.

Si è osservato come il senso di identità personale si modelli e si rifletta attraverso le esperienze di modificazione della coscienza. La decostruzione dell'Io consueto è uno dei pilastri centrali del nostro studio; l'esplorazione di come essa si può attuare ci offre chiavi interpretative essenziali per incontrare la confluenza dei cammini precedentemente percorsi, quello buddhista e quello sciamanico. Prima di dirigere lo sguardo sulla riflessione di Tart, riprendiamo quanto detto in merito precedentemente. Nel pensiero buddhista, come delineato in precedenza, la nozione di un sé intrinseco e autonomo è sistematicamente destrutturata; si contempla l'*anatta*, il non-Sé, come principio cardine.

L'inesistenza di un 'Io' sostanziale e perpetuo è postulata non solo come verità ultima ma come via verso la liberazione dalla catena della sofferenza endemica al

¹⁶ *Idem...*, p. 117, p. 121.

¹⁷ *Idem*, p. 234.

condizionamento umano. Questa decostruzione è catalizzata attraverso pratiche meditative, le quali promuovono un'espansione della coscienza e un riconoscimento dell'interconnessione essenziale del sé con il tessuto dinamico della realtà.

Parimenti, le prassi sciamaniche indagano la permeabilità del sé attraverso l'immersione in stati di coscienza altri. In questi ambiti, il confine tra l'individuo e il cosmo si assottiglia, consentendo all'individuo di partecipare a una consapevolezza collettiva e a dimensioni extracorporee dell'esistere. L'identità, pertanto, non è confinata alla sfera del proprio io quotidiano, ma si espande verso un'alterità che trascende l'ordinarietà.

Charles Tart si occupa del problema dell'Io e di come il senso d'identità venga radicalmente modificato con le esperienze di alterazione della coscienza, sottolineando come l'identità personale possa dissociarsi da quella che è percepita come la realtà ordinaria. Egli illustra come il sé si possa distanziare da molteplici ancore della propria esperienza quotidiana – il proprio corpo, i costrutti sociali, il vissuto personale – dando luogo a uno stato di coscienza in cui il senso di separazione tra soggetto e oggetto si dissolve.

Un'altra panoramica significativa sull'Io presentata da Tart, che approfondiremo nei paragrafi a seguire¹⁸ e che ne rivela la sua natura poliedrica, segue le tracce del pensiero di Gurdjieff¹⁹.

Uno dei più gravi errori dell'uomo, quello che deve essergli costantemente ricordato, è la sua illusione riguardo al suo Io [...] l'uomo [...] non può avere un 'Io' permanente e unico. Il suo 'Io' cambia velocemente come i suoi pensieri, i suoi sentimenti, i suoi umori, ed egli commette un errore profondo quando si considera come se fosse sempre una sola e stessa persona; in realtà egli è sempre una persona differente; non è mai quello che era un momento prima²⁰.

¹⁸ Verrà ripresa l'idea di un Io dinamico e plurale attraverso la riflessione di James Hillman.

¹⁹ George Ivanovich Gurdjieff (1872-1949) è una figura controversa, considerato un filosofo, un mistico, un esoterista, un insegnante spirituale noto per la sua 'Quarta Via', un sistema di sviluppo personale che integra elementi di varie tradizioni religiose (tra cui sufismo, ebraismo, cristianesimo, buddhismo). P.D. OUSPENSKY, *Frammenti di un insegnamento sconosciuto*, Roma, Astrolabio, 1978. Si dedica spazio alla sua riflessione sull'Io perché particolarmente affine alla concezione di un Io plurale che indagheremo in seguito.

²⁰ TART, *Stati di coscienza*, p. 173

L'identità umana è lontana dall'essere una singola unità stabile; piuttosto, è un conglomerato di vari Io che emergono e svaniscono in risposta a diversi stimoli e circostanze. Secondo questa visione, quello che percepiamo come un Io coeso è in realtà un mosaico di stati mentali, emozioni e comportamenti che cambiano costantemente.

Questo implica che la nostra comprensione di noi stessi e la nostra coerenza interna sono spesso un'illusione. Siamo soggetti a mutamenti continui, spesso inconsapevoli, guidati da impulsi, desideri e influenze esterne che plasmano il nostro comportamento e il nostro modo di pensare. L'errore umano risiede nel cercare di fissare questo sé in continuo mutamento in una definizione statica e univoca. Questa tendenza a considerarci come una singola entità costante attraverso il tempo è un'illusione che ignora la complessità e la dinamicità della natura umana.

La prospettiva di Gurdjeff, molto cara a Tart, si adatta bene alle interpretazioni della natura dell'Io proprie del buddhismo e dello sciamanesimo. Si tratta, in ognuno dei tre contesti, di decostruire l'idea di un'identità stabile, autonoma, esistente a priori e che si auto-determina. Ciò che emerge chiaramente è la concezione di un Io dinamico e in costante evoluzione, che si manifesta in un continuo flusso di espansione e di ritrazione, di ampliamento e di contenimento.

Pur avendo analizzato specifici stati di coscienza in cui l'esperienza dell'Io diverge radicalmente dal quotidiano, la speculazione di Tart non affronta il tema della non dualità. È implicitamente riconosciuta una vasta gamma di possibili alterazioni della coscienza, che spaziano da lievi modifiche a trasformazioni profonde e intense, senza però fornire una mappa dettagliata che esplori le specificità di tali esperienze. Non si tenta di dimostrare come gli stati di coscienza prossimi alla non dualità possano rivelare aspetti significativi della natura della coscienza e della realtà, o come questi stati possano essere più o meno terapeutici rispetto a quelli in cui la non dualità è soltanto lievemente attenuata.

Inoltre, non vengono chiarite le circostanze nelle quali le esperienze di alterazione della coscienza risultano benefiche, né vengono elencati i fattori psicologici che possono favorire esiti positivi o negativi. Si cercherà di colmare queste lacune nel capitolo dedicato all'ayahuasca. Quanto alla prima, ossia l'assenza di un apparato teorico sugli stati non duali, cominciamo con l'affermare che, sebbene si possa

ipotizzare una scala graduale di questi stati, con i livelli più bassi vicini all'ordinario e i più alti che si distaccano significativamente dall'io consueto, è preferibile visualizzare i livelli di coscienza in una disposizione orizzontale e meno gerarchica, immaginandoli come una spirale che si espande da stati più limitati a stati di coscienza più ampi.

Per sostenere questa rappresentazione, rimediando così alla mancanza di tale indagine in Tart, facciamo riferimento al modello proposto da Dusana Dorjee, ricercatrice nel campo della neuroscienza e della psicologia contemplativa, relativo ai *modes of existential awareness*²¹. Secondo Dorjee, la consapevolezza umana si manifesta attraverso un caleidoscopio di modi, ciascuno caratterizzato da una propria tonalità e profondità esistenziale. I *modes of existential awareness* (MEA) riflettono gli aspetti concettuali, affettivi e intenzionali dell'auto-regolazione metacognitiva²² e gli schemi esistenziali personali di significato e scopo nella vita. Dorjee evidenzia come nella pratica meditative si osserva una progressione in questi MEA. All'inizio, i MEA sono associati con la mente consueta, lo stato di coscienza ordinario, caratterizzata da una costruzione del sé e della realtà fortemente influenzata dalla consapevolezza dualistica, dove il sé è percepito come nettamente distinto dagli altri e dall'ambiente. Predominante nella vita di tutti i giorni, questa modalità di consapevolezza si basa sulla separazione e distinzione, elementi fondamentali dell'esperienza umana ordinaria. Un aspetto cruciale per scardinare questo automatismo di lettura della realtà è il *decentering*, ovvero la consapevolezza degli eventi mentali vissuti come osservazione di pensieri e sentimenti, come fenomeni mentali fugaci piuttosto che fatti immutabili. Questo *decentering* gioca un ruolo fondamentale nel percorso verso modi di consapevolezza esistenziale più avanzati. Con la progressione dei MEA, favorita secondo la Dorjee dall'adesione a una tradizione contemplativa e alla pratica meditativa si sviluppa una comprensione più profonda della natura della mente e della realtà²³. Si assiste a un'espansione e a un approfondimento della consapevolezza, che facilita il riconoscimento dell'interdipendenza intrinseca tra il sé e l'altro. In questo stadio, si inizia a percepire il sé non come un'entità isolata, ma come parte di un intricato tessuto

²¹ Dusana DORGEE, "Defining Contemplative Science: The Metacognitive Self-Regulatory Capacity of the Mind, Context of Meditation Practice and Modes of Existential Awareness", in *Frontiers in psychology* (Vol. 7) 2016, p. 7

²² L'auto-regolazione metacognitiva è la capacità e di prendere consapevolezza dei pensieri, delle risposte emotive e dei comportamenti.

²³ *Idem*, p. 7.

di esistenze interconnesse, attenuandosi così il rigore della dualità. Naturalmente, occorre stabilizzare i MEA, che spesso possono risultare solo esperienze sporadiche e fugaci. In contesti contemplativi tradizionali, questi insight possono, infatti, essere sia transitori che stati più stabili e tratti di carattere, a seconda della profondità e stabilità della pratica contemplativa.

La realizzazione finale, che la studiosa definisce *emptiness of self*, è la comprensione esperienziale della vacuità del sé. Questo stadio avanzato trascende esperienzialmente le nozioni di sé attraverso la dissoluzione della dualità tra osservatore e osservato, includendo della natura della mente e della realtà. È uno stato non concettuale, con un chiaro senso di conoscenza e un'esperienza pervasiva e non referenziale di compassione²⁴. Tale condizione culminante dell'esperienza viene anche definita dissoluzione dell'ego (*dissolution of ego*). L'interesse della Dorjee riguarda l'esperienza contemplativa generata dalla meditazione, con particolare attenzione alla tradizione tibetana Dzogchen, esulando da un'indagine dell'esperienza psichedelica. Allarghiamo qui il suo modello per mappare anche l'esperienza generata dall'assunzione di enteogeni.

3.2 Dissoluzione dell'ego e consapevolezza non duale

All'incrocio tra pratiche meditative ed esplorazione psichedelica, la ricerca neuroscientifica ha coniato il termine 'dissoluzione dell'ego' per descrivere il fenomeno di disgregazione dei confini convenzionali dell'identità personale²⁵. Tale nozione fondamentale crea un ponte tra le osservazioni millenarie del mondo buddhista e sciamanico e le più recenti scoperte nel campo della neuroscienza. L'orizzonte della non dualità ha destato notevole interesse e ammirazione nell'Occidente contemporaneo, forse percepito come un antidoto alla crescente sensazione di alienazione e al diffuso individualismo della nostra epoca. Dietro l'interesse in aumento per la meditazione e gli psichedelici si cela un desiderio profondo: quello di emancipare l'io dalle sue catene sofferenza, dai fardelli che lo opprimono, e che lo relegano in uno stato di isolamento e

²⁴ *Idem*, p. 7-8.

²⁵ Raphaël MILLIÈRE et. al., "Psychedelics, Meditation and Self-Consciousness", in *Frontiers in psychology* (Vol. 9), 2018, p. 1.

disconnessione. Questo ambito rappresenta un fertile terreno di indagine interdisciplinare, un crocevia dinamico di conoscenze che spaziano dalla storia delle pratiche contemplative all'antropologia culturale, dalle neuroscienze alla psicologia²⁶.

Esiste una sovrapposizione evidente tra la fenomenologia e la neurofisiologia della pratica meditativa e degli stati psichedelici: molte tradizioni contemplative mirano esplicitamente a dissolvere il senso di sé inducendo stati alterati di coscienza attraverso la meditazione, mentre gli enteogeni classici sono noti per produrre significative sospensioni della coscienza ordinaria, provocando quell'esperienza precisamente definita *drug-induced ego dissolution* (DIED). È necessario, tuttavia, tener conto del fatto che né la meditazione né gli stati psichedelici possono essere concepiti come categorie semplici e uniformi. L'esperienza individuale in queste pratiche è influenzata da un'ampia gamma di variabili, che spaziano dalla specificità della tecnica meditativa o del tipo di sostanza psicoattiva impiegata, fino ai dosaggi utilizzati²⁷.

In questa fase dell'indagine, dedicheremo un'attenzione particolare all'esperienza psichedelica. Questa scelta mira non solo a offrire una base robusta per le riflessioni che seguiranno, ma anche a stabilire un legame con le tematiche esplorate nel capitolo precedente, dedicato agli sciamanismi.

Riguardo a quanto appena accennato, ossia la sussistenza di uno spettro di variabili atte a condizionare il vissuto psichedelico, elenchiamo di seguito quella serie di fattori che Tart ha individuato come determinanti circa l'esperienza:

1) la cultura nella quale il soggetto è stato allevato e tutti gli effetti che essa ha avuto nello strutturare il suo ordinario d-SoC e nel fornire aspettative specifiche riguardo alla droga; 2) la personalità del soggetto; 3) possibili vulnerabilità fisiologiche specifiche che egli può avere rispetto alla droga; 4) le sue capacità apprese attraverso la droga: se ha già preso questa droga molte volte e se ha imparato a intensificare le reazioni desiderate e a inibire quelle non desiderate. Fattori immediati sono (5) l'umore del soggetto quando prende la droga, poiché questo umore può essere amplificato o inibito; 6) le aspettative del soggetto circa l'esperienza; e (7) se queste aspettative coincidano con ciò di cui si desidera avere esperienza. I fattori collegati alla situazione o all'ambiente di esperimento nel quale

²⁶ *Idem*, pp. 1-2.

²⁷ *Idem*, p. 5.

la droga viene presa includono (8) l'ambiente fisico e il suo effetto sul soggetto; (9) l'ambiente sociale e il suo effetto – i tipi di persone che sono con il soggetto [...]; (10) nel caso di un esperimento le istruzioni formali date al soggetto e come egli reagisce e come le interpreta; (11) le caratteristiche delle richieste, le istruzioni implicite²⁸.

Gli psichedelici classici, anzitutto, comprendono una varietà di sostanze che modulano la percezione e la coscienza principalmente tramite l'attivazione dei recettori della serotonina. Questa famiglia di composti psicoattivi abbraccia entità sia naturali, quali la psilocibina derivata da specifici funghi, la mescalina estratta da cactus sudamericani e la DMT (Dimetiltriptamina) presente in alcune piante e impiegata in preparati sciamanici come l'ayahuasca, sia sintetici come l'LSD. Tali sostanze si distinguono per un profilo di effetti soggettivi complesso e variegato, che spazia da alterazioni sensoriali e visive a profonde modificazioni del vissuto emotivo e della percezione di sé. In particolare, a dosi elevate, possono provocare una radicale trasformazione della coscienza di sé e provocare, come precedentemente menzionato, proprio il fenomeno della *dissolution of ego*²⁹.

La dissoluzione dell'Io, come fenomeno vissuto, solleva interrogativi significativi: è sempre un'esperienza rivelatrice, profonda e di grande significato, o vi sono variazioni? Come si definisce e si delinea questa esperienza a livello personale e intimo?

Come sollevato poc'anzi, l'accesso a questa esperienza è spesso considerato il vertice di molteplici tradizioni spirituali, e dovrebbe imprimere nell'individuo una trasformazione radicale e definitiva. Questa aspirazione, però, non è monolitica; è piuttosto un caleidoscopio di esperienze, un insieme di sfumature che variano a seconda del contesto culturale, delle credenze personali, delle pratiche spirituali adottate, delle strutture simboliche e delle relazioni sociali in cui l'individuo è immerso. Tali elementi si combinano e interagiscono, dipingendo una tela di fondo unica per ogni esperienza di dissolvimento dell'Io ordinario.

Nonostante la diversità di queste esperienze, esistono tratti comuni, elementi distintivi che emergono come temi ricorrenti. È proprio qui che interviene la ricerca

²⁸ TART, *Stati...*, p. 159.

²⁹ MILLIÈRE, *Psychedelics...*p. 2.

neuroscientifica, portando con sé la promessa di un linguaggio comune, un vocabolario che possa abbracciare e descrivere queste esperienze in termini universali. È bene, come premessa, tener conto del fatto che le esperienze di perdita del sé non sono mai – al di là della contestualizzazione storica e dell'orizzonte di senso in cui sono iscritte – uniformi e possono essere analizzate in termini di alterazioni di vari aspetti o dimensioni della coscienza di sé, sulla falsariga dei *modes of existential awareness* osservati nel paragrafo precedente. Di conseguenza, come la nozione di coscienza di sé può essere vista come un costrutto multidimensionale, così i concetti di 'perdita del sé' o 'dissoluzione dell'ego' non dovrebbero essere concepite come fenomeni semplicemente graduati lungo una singola dimensione.

L'indagine neuroscientifica ci mostra come i due aspetti alla base del senso di identità, di *mineness* dell'esperienza vengono stravolti significativamente dall'assunzione di una dose massiccia di enteogeni: l'aspetto narrativo e l'aspetto somatosensoriale³⁰.

Un elemento centrale dell'esperienza dell'Io è il cosiddetto sé narrativo, l'insieme costruito e continuamente rinnovato delle storie che una persona racconta a se stessa e agli altri riguardo alla propria vita, intrinsecamente legato all'auto-riflessione in prima persona. È un tessuto di memorie, esperienze e aspettative che, intrecciandosi, forma un'identità coerente e significativa, è la struttura attraverso la quale interpretiamo, ordiniamo e diamo significato alla nostra esperienza, il dialogo interiore che plasma la relazione che abbiamo con noi stessi e con l'ambiente³¹. Gli aspetti narrativi della coscienza di sé vengono alterati significativamente, durante l'esperienza psichedelica, in due forme principali: da una parte, può verificarsi una sospensione temporanea dei pensieri auto-riferiti e della capacità di proiezione mentale nel tempo; dall'altra, è possibile che si dia un fenomeno più radicale, caratterizzato dalla perdita temporanea dell'accesso alle informazioni autobiografiche, che può portare al disfacimento dell'identità personale. Sebbene la prima forma può essere indotta sia attraverso pratiche meditative che con l'uso di sostanze psichedeliche, la seconda appare più specificamente

³⁰ *Idem* p. 6.

³¹ *Idem* p. 7.

legata all'uso di psichedelici, forse a causa di una riduzione più evidente dell'integrità della default mode network³².

Per quanto concerne l'aspetto somatosensoriale, si parla di sé *embodied*, o sé incarnato, ovvero la base più elementare dell'identità personale, l'esperienza primaria e intuitiva dell'essere un 'Io' unico e distinto. La consapevolezza di sé emerge, infatti, non solo attraverso processi cognitivi astratti, bensì è intimamente legata all'esperienza corporea e alle sensazioni fisiche³³. Si possono distinguere almeno tre costrutti legati a una forma basilare di auto-coscienza radicata nel processamento multisensoriale: (a) il senso di proprietà del corpo, ossia la sensazione di appartenenza che si prova nei confronti del proprio corpo o delle singole membra; (b) la consapevolezza corporea in generale, che riguarda la percezione di ogni sensazione corporea, sia interna (interocezione e propriocettività³⁴) che esterna (tattile); e (c) l'auto localizzazione spaziale, ovvero l'esperienza di essere situati da qualche parte nello spazio rispetto all'ambiente percepito.

Nelle esperienze psichedeliche, specie a dosaggi elevati, si osserva comunemente una variazione, più o meno intensa, di queste tre fondamentali proprietà della coscienza di sé. Queste modificazioni possono manifestarsi come una distorsione o un'alterazione del senso di appartenenza corporea, dove la relazione con il proprio corpo o con le sue parti specifiche viene insolitamente modificata. Anche l'auto-localizzazione spaziale può subire una trasformazione radicale, con la percezione del proprio essere nello spazio che diventa fluida, spaesante e/o estranea rispetto alla maniera ordinaria del percepire, impattando in modo sostanziale il rapporto con l'ambiente circostante.

In esperimenti controllati, soggetti ai quali sono state somministrate dosi elevate di sostanze psichedeliche hanno descritto così le sensazioni percepite durante il viaggio: "Mi sembrava di non avere più un corpo" o "Sentivo come se 'io' non esistesse più.

³² La default mode network (DMN) è un insieme di regioni cerebrali coinvolte nella formazione del senso di sé e nell'elaborazione di pensieri relativi a se stessi e alle proprie esperienze; stati depressivi e ansiosi determinano un aumento dell'attività della DMN. Studi di neuroimaging mostrano che gli psichedelici ne riducono l'attività, permettendo la riduzione dei sintomi e la formazione di nuove connessioni neurologiche. Robin L. CARHART-HARRIS, "The entropic brain: a theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs", in *Frontiers of Human Neuroscience*, 2014, pp. 9, 10.

³³ *Idem* p. 17-19.

³⁴ Definizioni tecniche usate in ambito psicologico e neuroscientifico per descrivere i meccanismi di percezione interna del corpo.

C'era solo la mia percezione sensoriale dell'ambiente, ma gli stimoli sensoriali non venivano trasformati in bisogni, sentimenti, o azioni da 'me'³⁵.

La perdita temporanea del sé narrativo e del sé incarnato può giocare un ruolo chiave nel suo potenziale terapeutico, permettendo agli individui di distanziarsi dai loro schemi abituali di pensiero e percezione, offrendo nuove prospettive e possibilità di introspezione³⁶. Vedremo, a tal riguardo, il caso emblematico dell'ayahuasca.

Cosa ci svelano, ebbene, le esperienze psichedeliche sulla tessitura più intima e profonda della nostra coscienza? L'esperienza non duale non è solo dominio delle tradizioni spirituali, anche l'uso di sostanze psichedeliche ha dimostrato di poter indurre un fenomeno simile, che, pertanto, sembra trascendere le barriere culturali manifestandosi tanto in individui immersi nella tradizioni quanto in coloro che ne sono estranei. Tale universalità delle esperienze psichedeliche apre delle domande stimolanti, che si dispiegano principalmente su tre livelli: potrebbe l'esperienza non duale essere più accessibile e diffusa di quanto comunemente si creda? E potrebbe dirci qualcosa di fondamentale rispetto alla natura della coscienza e della realtà? Può essere un'esperienza, inoltre, di importantissimo valore per la cura di sé, per il potenziale terapeutico intrinseco?

Rispondiamo con ordine. Riguardo al primo quesito, la risposta è già implicita nell'analisi svolta sinora. Non è solo appannaggio di coloro che assumono psichedelici o che intraprendono un cammino spirituale³⁷, ma anche di chi compie pratiche contemplative secolari, come la mindfulness. Possiamo facilmente comprendere ciò facendo tesoro della classificazione dei *modes of existential awareness*, concependo dunque una gradualità di non dualità, cioè non focalizzandoci soltanto sulla polarizzazione duale e non duale. Apriamo solo una breve parentesi a scopo esplicativo di quanto detto.

³⁵ MILLIÈRE, *Psychedelics...*, p. 9-10-12.

³⁶ *Idem*, p. 21.

³⁷ Tradizioni contemplative di stampo buddhista come lo Zen, la Mahāmudrā, lo Dzogchen mirano precisamente a conseguire la visione non duale. “Within a variety of contemplative traditions, non-dual-oriented practices were developed to evoke an experiential shift into a mode of experiencing in which the cognitive structures of self-other and subject-object subside. These practices serve to de-reify the enactment of an observing witness which is usually experienced as separate from the objects of awareness”. Daniel MELING, *Knowing the Knowing. Non-dual. Meditative Practice From an Enactive Perspective*, p. 1.

Svariate forme della mindfulness fanno leva sull'importanza di disidentificarsi dai contenuti mentali, di coltivare l'abilità di distanziarsi da essi, di osservarli nel loro sorgere e cessare senza aggrapparsi strettamente, promuovendo un approccio che, di fondo, sembra affermare la dualità tra osservatore o osservato. Pur considerando questo, occorre riconoscere l'esistenza di tecniche mindfulness dove si invita, diversamente, ad accogliere l'esperienza momento per momento, senza separarsi da essa, osservandola con tutta la presenza possibile: ne è un esempio la pratica dell'*open awareness* (consapevolezza aperta), detta anche *open monitoring* (monitoraggio aperto). In questa pratica, il meditante assume una posizione di osservatore distaccato, non focalizzandosi su un oggetto specifico di meditazione, ma piuttosto mantenendo una consapevolezza fluida e aperta, non cerca di sopprimere o alterare i contenuti dell'esperienza, bensì ne atto con una qualità di accettazione e non-identificazione. Lo stato di consapevolezza aperta offre una prospettiva in cui il senso di 'Io' come entità distinta e separata dalle sue esperienze inizia ad assottigliarsi, rivelando una natura più fluida e interconnessa della coscienza³⁸.

Questa pratica facilita una riduzione della percezione dualistica e incoraggia un'apertura verso l'intera gamma delle esperienze, promuovendo una comprensione più profonda della natura impermanente e interdipendente della realtà. Anche la meditazione camminata (*walking meditation*), in cui la consapevolezza è indirizzata ai movimenti del corpo, alla sensazione dei piedi che toccano il suolo e agli stimoli sensoriali dell'ambiente, aiuta a favorire un'esperienza di minor separazione tra il praticante e il suo ambiente, assottigliando dunque il senso di dualità tra soggetto e oggetto dell'esperienza³⁹.

Tuttavia, persino individui che non hanno mai sperimentato pratiche meditative o psichedelici è molto probabile che abbiano avuto esperienze di, quantomeno, lieve non dualità, è il caso del *flow state* (stato di flusso). Esso è caratterizzato da un'immersione totale in un'attività, da una fusione tra consapevolezza e azione – si sperimenta tipicamente questa condizione in attività artistiche, come suonare uno strumento musicale, dipingere, danzare, in attività sportive, ma anche eseguendo compiti

³⁸ MILLIÈRE, *Psychedelics...*, p. 3

³⁹ Thich Nhat Hanh, "A Guide to Walking Meditation: This World Contains All the Wonders of the Pure Land", in *Fellowship of Reconciliation*, New York, p. 7.

professionali impegnativi che richiedono piena concentrazione – dove l’attenzione viene completamente assorbita nell’oggetto e cade l’usuale dicotomia⁴⁰.

Esaurita, così, la prima risposta, passiamo alla seconda. Per ragioni di spazio, ma anche di focus di interesse, non intendiamo occuparcene estesamente, ma vale la pena spendere qualche parola a riguardo. Abbiamo già visto che in alcune visioni del mondo lo stato di non dualità è visto come la vera natura delle cose. Da un punto di vista scientifico, non è ancora stata avanzata l’idea che la non dualità sia la condizione più propria dell’esperienza umana, come varie tradizioni spirituali abbiamo visto sostenere, seppur la ricerca neuroscientifica recente abbia mostrato un crescente interesse per la tematica, prevalentemente utilizzando come chiave concettuale la nozione di consapevolezza non duale.

Un contributo fondamentale proviene da Zoran Josipovic, neuroscienziato presso l’Università di New York. Le sue ricerche mirano precisamente alla comprensione dei correlati neurali coinvolti negli stati di consapevolezza non duale, pur avendo risolti filosofici ed epistemologici di immenso valore: concepire la consapevolezza non duale come stato di coscienza in sé e per sé, come una condizione esistenziale vera e propria, dotata di realtà e di significato, e non come un’esperienza illusoria, come una distorsione della realtà.

La consapevolezza non duale, afferma Josipovic, è un tipo di consapevolezza unica e non concettuale – definibile in altro modo come *consciousness-as-such* – è sostanzialmente un’esperienza di consapevolezza non duale, che si conosce intrinsecamente senza essere vincolata da rappresentazioni mentali. Tale stato di coscienza è distinto e indipendente sia dalla quantità sia dalla complessità dei contenuti fenomenici, non essendo specificato da questi: non è dunque determinato dagli oggetti esperiti dalla percezione⁴¹. Nella visione di Josipovic, la consapevolezza non duale non è solo un’esperienza eccezionale o un obiettivo spirituale; piuttosto, si configura come una fondamentale realtà della coscienza, sempre presente ma spesso velata dalle strutture cognitive quotidiane.

⁴⁰ Julianna M. LYNCH, Allison S. TROY, “The Role of Nonduality in the Relationship Between Flow States and Well-Being”, in *Springer (Mindfulness)*, 2021, pp. 1648-1649.

⁴¹ Zoran JOSIPOVIC, “Nondual Awareness and Minimal Phenomenal Experience”, in *Frontiers in Psychology* (Vol. 10), 2020, pp. 2-3.

Consciousness-as-such, or nondual awareness, is the foundational aspect of consciousness, consciousness itself alone without any other phenomenal content, an empty awareness that is non-conceptual and without subject-object structuring, hence nondual⁴².

È fenomenologicamente singolare, distintiva sia cognitivamente che neurobiologicamente, e non può essere ridotta né a contenuti specifici, né a funzioni o stati mentali.

Non vi è descrizione che possa pienamente catturare l'essenza di questa forma di coscienza nei modelli convenzionali di coscienza, pertanto le indagini di Josipovic emergono come innovative e potenzialmente rivoluzionarie.

La consapevolezza non duale trascende la mera condizione esistenziale raggiungibile attraverso pratiche contemplative o assunzione di psichedelici. Questa forma di consapevolezza può essere assimilata alla dissoluzione dell'ego, se concepita nel suo grado più estremo, dove non rimane più alcun contenuto, alcuna rappresentazione, che separi il sé dal mondo. Abbiamo, del resto, osservato che il dissolvimento dell'Io può manifestarsi in diverse forme e gradi: ad esempio, il sé narrativo può essere sospeso, ma può persistere una connessione con il corpo, così come la percezione corporea può ampliarsi e approfondirsi senza necessariamente estinguersi. La consapevolezza non duale, si colloca, invece, al grado massimo della dissoluzione dell'Io. Potrebbe rappresentare – questa la suggestione di Josipovic – la condizione dell'esperienza umana *par excellence*, la modalità esistenziale più aderente alla vera e propria natura delle cose. Questa supposizione si basa non solo sulle tradizioni menzionate, ma trova anche un terreno fertile nelle ricerche neuroscientifiche cui abbiamo accennato⁴³.

Passando ora al terzo quesito, esso rappresenta il cuore della nostra indagine: nell'esaminare il pensiero di Tart e incorporandolo con i risultati di studi recenti,

⁴² Zoran JOSIPOVIC, “Nondual awareness: Consciousness-as-such as non-representational reflexivity”, in *Progress in Brain research*, 2020, p. 275.

⁴³ Per approfondimenti, vedere gli articoli sopracitati e: Zoran JOSIPOVIC, “Implicit–explicit gradient of nondual awareness or consciousness as such”, in *Neuroscience of consciousness* (Vol. 7), 2021.

abbiamo già cominciato a delineare i potenziali benefici terapeutici dell'esperienza non duale.

Nell'approfondimento sull'ayahuasca, ci appresteremo a esplorare estesamente quei processi esperienziali favorevoli per la cura di sé, basandoci su un approccio interdisciplinare tra neuroscienza, psicologia, antropologia e sociologia. Sosteniamo che non sia possibile sondare i benefici dell'esperienza psichedelica circoscrivendone l'apporto a un unico settore del sapere, per esempio alla metodologia in terza persona tipica delle neuroscienze; avvalorare le indagini in prima e in seconda persona è fondamentale. Tart sottolinea che non è sufficiente, nell'ambito degli stati alterati di coscienza, la ricerca svolta esclusivamente attraverso la strumentazione scientifica, poiché essa è prodotta dagli schemi rigidi propri dello stato ordinario di coscienza, e risulta inefficace. A suo parere, è necessario fondare una scienza specifica per queste ricerche⁴⁴.

3.2.1 Il lato oscuro della dissoluzione dell'Io

Orientarsi verso la spirale positiva della dissoluzione dell'Io, tuttavia, non è un approccio sufficiente e completo. Ci guardiamo bene, in questa sede, dal trasmettere che l'esperienza di alterazione della coscienza, in generale, e, più specificamente, quella non duale riguardi esclusivamente emozioni e stati d'animo piacevoli. Tenendo stretta la figura dello sciamano, sappiamo che la sua comprensione della natura umana e del cosmo è scaturita da esperienze spesso gravide di sofferenza e di ostacoli. Valorizzare gli aspetti terapeutici dell'esperienza psichedelica non implica ignorare le sue sfide intrinseche: non soltanto perché, talvolta, il risvolto terapeutico non si dà, ma, anche perché prevede, specialmente nei casi di dosaggio elevato, una qualità di resa all'esperienza che non è di certo ovvia.

Con Tart abbiamo messo in luce che, talvolta, queste esperienze rimangono disgiunte dalle ordinarie strutture interpretative della coscienza. Non è possibile stabilire esaustivamente i fattori che fanno sì che il vissuto non venga integrato e che ne

⁴⁴ TART, *Stati di coscienza*, p. 41.

decretino l'esito terapeutico⁴⁵. Riconoscendo il lato inintelligibile, possiamo indicare altre tre condizioni che possono bloccare o diminuire la svolta esistenziale: l'assenza di un bagaglio teorico abbastanza strutturato sugli stati modificati di coscienza; la mancanza di una guida per gestire e contenere i momenti di crisi; la presenza di una forte resistenza interna che può creare un'eccessiva scissione tra gli stati di coscienza⁴⁶.

V'è un ulteriore aspetto di vitale importanza da considerare. In varie correnti della spiritualità contemporanea sia occidentali sia sorte dalle reinterpretazioni delle filosofie orientali⁴⁷ viene sostenuta un'ideologia che propugna la fusione dell'individuo con l'universo, con il tutto, promuovendo massime e tecniche mirate a realizzare questa meta.

Un caso eclatante è il movimento New Age⁴⁸, la cui retorica prevalente tende a enfatizzare visioni edulcorate sull'unità universale, sulla trasformazione di tutto in luce e amore, sull'abbondanza incondizionata, sottintendendo che il riconoscimento di questi principi è sufficiente per una vita piena e dotata di significato. Ma, questa prospettiva spesso trascura gli aspetti più ardui e dolorosi dell'esistenza umana, imputando la loro presenza a una mancata capacità dell'individuo di trasformarli nel loro polo opposto, nel loro controaltare luminoso. Questa tendenza può essere interpretata come un riflesso del più ampio paradigma culturale che ricerca una 'società senza dolore'⁴⁹, ignorando, di conseguenza, le complesse dimensioni dell'esperienza umana. È essenziale riconoscere, soprattutto ai fini di comprendere il ventaglio di interpretazioni ed esperienze che attraversano la non dualità, che coesistono tanto aspetti di luce quanto di ombra

⁴⁵ Rimandiamo ai fattori che si sono segnalati precedentemente, individuati da Tart, i quali, senz'altro, influiscono sul vissuto di alterazione della coscienza: pp. 60-61.

⁴⁶ Approfondiremo questi due punti nel paragrafo dedicato all'ayahuasca.

⁴⁷ Vedere appendice per una breve disamina sulle visioni della spiritualità contemporanea in merito alla non dualità.

⁴⁸ Fiorito negli Stati Uniti durante gli anni '70, il movimento New Age estrapola, si appropria e reinterpreta elementi tratti da sistemi religiosi e filosofici orientali e occidentali e tradizioni sciamaniche. Il suo intrico metafisico prevede un approccio universalistico e inclusivo sui vari modi di intendere e di rapportarsi al divino, adottando i principi della validità, dell'equanimità delle varie prospettive. Tendenzialmente, la New Age esula dalle definizioni proprie di una particolare tradizione per indicare il divino; denominazioni, pur vaghe ma ricorrenti, di esso sono: 'Spirito Infinito', 'Essenza Unica', 'Uno', 'Principio Universale', 'Coscienza', 'Energia', 'Amore universale'⁴⁸. La visione del mondo New Age è essenzialmente olistica e presuppone che tutto, tutte le parti, tutti i fenomeni, siano interrelati, interconnessi, e che tutto sia uno con l'Universo, con il divino e soltanto illusoriamente distinto da esso: in questo senso, rigetta fortemente una visione dualistica della realtà. Wouter J. HANEGRAAFF, "New Age Religion and Secularization", in *Numen* (Vol. 47-3), 2000, pp. 292-295.

⁴⁹ Titolo dell'influente testo del filosofo coreano Byung-chul Han: *La società senza dolore. Perché abbiamo bandito la sofferenza dalle nostre vite*, Torino, Einaudi, 2000.

nell'umano. Del resto, le esperienze di non dualità possono proprio rivelare questa dicotomia in modo, talvolta, inquietante e terrificante⁵⁰.

Lo *spiritual bypass* è un fenomeno ampiamente studiato, al giorno d'oggi, nell'ambito della spiritualità, ed è una conseguenza possibile e rischiosa della ricerca della trascendenza: sta a significare l'elusione e la negazione delle questioni psicologiche irrisolte. Abbracciare una concezione olistica dell'esistenza che rigetta i contenuti emotivi spiacevoli e, più in generale, qualunque tipo di sofferenza – legata anche a macro dinamiche economiche e sociali, come la povertà, la violenza fisica e/o psicologica, la discriminazione – vieta una visione ampia e onnicomprensiva dell'esistenza e rimane inceppata in quelle dicotomie che si proporrebbe, al contrario, di trascendere (giusto/sbagliato, bene/male, povertà/ricchezza, superiore/inferiore), generando una scissione non solo a livello di comprensione razionale della condizione umana e non, bensì all'interno dell'Io stesso. Pertanto, le visioni e le esperienze che ruotano attorno alla perdita dei confini dell'Io possono essere pericolose per un individuo la cui struttura psichica è fragile e frammentata, se vengono applicate prematuramente.

Come abbiamo appena delineato, varie forme di spiritualità contemporanea sono attraversate dalla tendenza a considerare esclusivamente il lato 'luminoso' del vissuto non duale. Cosa si può dire del suo polo opposto, del lato oscuro, del '*dark side*' della non dualità? È evidente si tratti di due opposti semantici, di un ingabbiamento concettuale fatto delle stesse contrapposizioni che si vorrebbero risolvere: non per questo, viene meno la sua funzionalità. Utilizziamo, dunque, i due termini in senso strategico.

La mancata aderenza all'Io ordinario e l'esperienza di unione con il circostante non è sempre vissuta in chiave positiva, ossia non è sempre accompagnata da un senso di leggerezza, beatitudine, da una sensazione accogliente e protettiva. Può succedere che la perdita di aderenza al sé sia sperimentata con un senso di disgregazione e di perdita angosciante dei confini, che crea sgomento, in cui la connessione si verifica con una dimensione minacciosa e schiacciante dell'esistenza. Considerata la natura talvolta dolorosa e disorientante dell'esperienza, è possibile sostenere che la non dualità

⁵⁰ Questo lo vedremo nel paragrafo dedicato all'ayahuasca.

abbraccia le diverse sfumature del *tremendum*⁵¹ e del *fascinans*⁵², individuati dallo storico delle religioni Rudolf Otto come i due sentimenti pregnanti dell'esperienza religiosa⁵³.

Una mappa concettuale utile per addentrarsi nella selva oscura della non dualità e per non precipitare nella crisi di presenza⁵⁴, ci viene proposta dai lineamenti del pensiero dell'antropologo ed etnografo Ernesto De Martino, arricchita da un'incursione critica personale e una rivisitazione di tali schemi concettuali. È doveroso sottolineare che l'applicazione del modello demartiniano a questo ventaglio di esperienze, non direttamente trattate da De Martino, rappresenta una nostra speculazione.

Una significativa omissione nel suo corpus teorico, in riferimento alla nostra interpretazione della non dualità, è la mancata considerazione - presumibilmente dovuta all'assenza di fonti testuali pertinenti - dell'assenza di separazione tra Io e mondo come da noi analizzato in questa trattazione, ossia dello stato non duale visto come potenzialmente terapeutico e operativo di una comprensione della natura della realtà della coscienza e del mondo. Nondimeno, l'antropologo ha il merito di aver articolato una riflessione illuminante sulle esperienze della dissoluzione del confine tra sé e mondo in chiave oscura. È ciò che descrive come crisi di presenza⁵⁵. Com'è intesa da De Martino il concetto di presenza e della sua crisi⁵⁶? 'Presenza' denota il farsi presente al mondo, agli eventi del mondo, è la consapevolezza di poter essere operativi, di poter agire. Esistono delle condizioni e delle situazioni esistenziali in cui la presenza viene perduta, dove non si riesce ad afferrare e a stare al passo con 'la storicità che sporge'⁵⁷, dove vengono meno le strutture e i punti di riferimento. Il mondo, il 'fuori' irrompe in

⁵¹ “[...] un senso analogo alla paura, all’orrore: ma la paura inquietante dell’ignoto; che è nei più bassi gradi della religione il ‘terrore religioso’ e nei più alti gradi si mantiene come paura dinanzi a ciò che è grande e misterioso”. Piero MARINETTI, “Il fondamento della religione secondo Rudolf Otto”, in *Rivista di Filosofia* (V. 1), 1931 . P. 4

⁵² “[...] il ‘totalmente altro’ come beatificante, come valore trascendente, come ciò che può dare una beatitudine totalmente altra da qualunque beatitudine terrena. [...] nelle fasi superiori [della religione] il *fascinans* acquista sempre più importanza come senso della grazia [...]”. MARINETTI, *Il fondamento...*, p. 5.

⁵³ In questa sede, evidentemente, li utilizziamo in forma secolarizzata.

⁵⁴ Concetto cardine della speculazione demartiniana.

⁵⁵ Per una definizione accurata di ‘presenza’ cfr. Ernesto DE MARTINO, *Storia e Metastoria: i fondamenti di una teoria del sacro*, Roma, Argo, 1995. Da tener presente che De Martino rinnova, di volta in volta, la definizione attribuita al termine.

⁵⁶ Per approfondimento del concetto di presenza e del suo nesso con il mondo sciamanico, vedere Ernesto DE MARTINO, *Il mondo magico. Prolegomeni a una storia del magismo*, Torino, Boringhieri, 1986.

⁵⁷ Ernesto DE MARTINO, “Fenomenologia religiosa e storicismo assoluto”, in *Studi e materiali di storia delle religioni*, 1953, 24-25, p.18

tutta la sua potenza e schiaccia il soggetto, lo invade e lo opprime, privandolo della capacità di agire e di attribuire significato alla sua esperienza. Questa cristallizzazione, la condizione esistenziale nella quale ‘il nulla avanza’⁵⁸, continua De Martino, diventa patologica allorquando si dilata nel tempo, quando diventa una condizione a rischio permanenza. Si interrompe il dialogo con l’alterità, si sprofonda nell’alienazione. La presenza che si perde è, infatti, la presenza che si isola: vengono meno i nessi che collegano al gruppo, i codici culturali che consentono la comunicazione. È il regredire dalla socialità e dalla comunicabilità verso il privato, il cifrato, l’incomunicabile. Il soggetto rimane congelato nel terrore, invaso da un mondo inquietante poiché intraducibile, al quale non associa più significato alcuno⁵⁹.

Tale riflessione si allinea e si adatta a diverse esperienze esistenziali, ma non penetra in tutte le variazioni possibili della crisi di presenza. La sua perdita non conduce unicamente alla paralisi, all’inazione e all’incomunicabilità. Non è da ricondurre necessariamente a una separazione dissociativa tale sentire: si è separati, sì, dal mondo condiviso, ma ciò non implica che non si possa essere uniti a qualcos’altro; meno *comune* non corrisponde a meno *vero*, l’atipicità di tale esperienza non ne sminuisce la veridicità. È *una* possibile conseguenza, ma non la *sola*. Nelle esperienze di dissoluzione dell’ego, emerge chiaramente l’assenza di un’agentività diretta; tuttavia, ciò non implica che l’individuo sia meramente passivo di fronte a un mondo che lo invade e lo sovrasta. Piuttosto, ciò che accade è che il soggetto in senso tradizionale cessa di esistere. La presenza labile, la soggettività che si perde, non si dissocia necessariamente dal mondo per precipitare in una condizione di limbo, di neutralità, ma si può connettere, intrecciare con un’esperienza che ha un’altra qualità: quella dell’angoscia e della minaccia. Può esser vero che il vissuto conseguente risulti incomunicabile, come, d’altro canto, è difficilmente trasmissibile l’esperienza non duale – un *leitmotiv* ricorrente nei buddhismi e in altre filosofie che la contemplano è l’affermazione dell’incomunicabilità di questa condizione esistenziale. Tuttavia, questo non la priva di un’intrinseca realtà, semplicemente perché sfugge al linguaggio convenzionale. Questo aspetto si applica con uguale validità al polo oscuro della non dualità. La comunicabilità

⁵⁸ Ernesto DE MARTINO, *Il mondo magico. Prolegomeni a una storia del magismo*, Torino, Bollati Boringhieri, 2007, p.123

⁵⁹ Ernesto DE MARTINO, *La fine del mondo. Contributo all’analisi delle apocalissi culturali*, Torino, Einaudi pp. 74-86

e la socialità vacillano là dove manca un dispositivo culturale adeguato per decifrare l'esperienza, quando si rimane isolati nel vissuto personale, senza poterlo condividere⁶⁰. In assenza di un orizzonte di senso attraverso cui interpretarlo, esso perde di significato e allora si trasforma in alienazione, isolamento. Il lato luminoso della non dualità ha trionfato perché ha trovato il suo posto in varie correnti spirituali, dove è celebrato come il vertice del cammino spirituale, come l'agognata meta finale. Il suo *dark side* rimane, invece, trascurato. Per quale motivo, viene da chiedersi? Perché conduce a sofferenza e rimane avvolto in un velo di tabù culturale. Genera timore: di fatto, è, in genere, associato alla follia, alla psicopatologia. Ma chi può affermare con certezza che la dimensione luminosa della non-dualità sia immune dalla follia, soltanto in virtù del benessere che procura? La qualità 'benefica' è sufficiente a conferirle valore? Il raggiungimento di stati non duali non garantisce l'integrità morale di chi vi giunge. Quanti autoproclamatisi guru dichiarano di aver conseguito questa condizione, per poi indulgere in atteggiamenti narcisistici e/o in azioni riprovevoli come la manipolazione, l'abuso psicologico o fisico?

I testi buddhisti avvertono i praticanti del possibile attaccamento a stati di gioia e beatitudine sperimentati attraverso pratiche meditative, in cui, ad esempio, si coglie il principio dell'interdipendenza e dunque si assottiglia il senso di separazione tra sé e mondo. Il pericolo è quello di credere di aver raggiunto una certa tappa spirituale quando si tratta di nient'altro che un'illusione, specialmente se questo percorso non è supportato da una retta etica (*śīla*)⁶¹.

Inoltre, come abbiamo visto, esperienze non duali non sono di beneficio quando non vengono integrate. Da queste considerazioni, si deduce facilmente che la non dualità abbia un lato oscuro.

È possibile applicare la medesima riflessione al lato oscuro della non dualità? È, cioè, possibile che l'esperienza non duale in chiave oscura includa in sé un lato luminoso? Che il *tremendum* custodisca in sé il *fascinans*? Secondo la nostra visione è possibile, perché l'esperienza di crisi della presenza favorisce conoscenza. Permette di

⁶⁰ De Martino sostiene che il soggetto schizofrenico è isolato e soffre perché viene marginalizzato, perché è messa in crisi la sua operatività, perché non viene riconosciuta la sua esperienza ma relegata alla patologizzazione. Le crisi dello sciamano sono riconosciute dallo sguardo sociale, egli opera nel mondo ed è agente; ed è tale perché glielo consente la sua comunità. DE MARTINO, *Il mondo magico...*, p. 108.

⁶¹ Poh Chua SIAH, "Non-attachment, sense of coherence and happiness: an examination of their relationships through the Buddhist concept of virtue-meditation-wisdom", in *Journal of Spirituality in Mental Health* (Vol. 10), 2024.

capire che la presenza è un guadagno costante, che non è garantita, che è un processo sempre *in fieri*, poiché è, talvolta, esposta alla crisi. Offre una chiave di lettura per illuminare le esperienze di sofferenza e di spostamento dell'io dello sciamano. Rappresenta, insomma, una finestra sull'umano. Naturalmente, è un'esperienza che *deve* poter essere arginata da un orizzonte di senso ed è bene che non perduri: se si cristallizza, conduce all'alienazione, come precedentemente evidenziato. Tuttavia, sperimentarla significa conoscere aspetti fondamentali dell'esistenza, che un discorso sulla non dualità limitato ai soli benefici e agli stati d'animo positivi fallisce nel rivelare, continuando a perpetuare la dualità. Le divinità, come ci insegna James Hillman con la sua eloquenza metaforica, risiedono non solo sulle vette celesti, ma anche nei meandri paludosi delle nostre paure⁶².

Da ciò che è stato ora preso in esame, consegue che sia indispensabile riorientare il discorso sulla non dualità. La classica concezione dell'esperienza non duale può rivelarsi controproducente, se non addirittura pericolosa, qualora si sposi una visione edulcorata dell'essere umano ed essa sia sperimentata da un Io disintegrato e insufficientemente strutturato.

Pertanto, ci proponiamo di analizzare la non dualità all'interno dell'Io e per l'Io stesso, una non dualità tra le stesse parti, 'luminose' e 'oscuere', che compongono l'identità umana. Questo approccio, che trascende la 'semplice' fusione dell'Io con il cosmo, si prefigge di ampliare la comprensione dell'esperienza non duale. Verrà adottata la prospettiva dello psicoanalista James Hillman per avvicinarci a questo obiettivo.

3.3 Verso una psicologia del molteplice e del non duale: James Hillman

Il nostro scopo [...] è di aggirare l'io eroico e la sua psicologia egoica per lasciarli definitivamente alle spalle [...]

La nostra è una psicologia politeistica, non tanto per confessione religiosa quanto piuttosto per necessità psicologica. Se una psicologia vuole rappresentare

⁶²James HILLMAN, *Re-visione della psicologia*, Milano, Adelphi, 1992, p. 137.

fedelmente la reale diversità dell'anima, non può [...] insistere, con pregiudizio monoteistico, sull'unità della personalità⁶³.

Nel campo della psicologia del profondo, James Hillman (1926-2011) si afferma come una figura prominente in quanto ideatore della psicologia archetipica, che si sviluppa dalle fondamenta del pensiero junghiano. Al centro del suo approccio troviamo gli archetipi⁶⁴, entità primordiali e pervasive dell'inconscio. Hillman, tuttavia, li eleva oltre la loro concezione tradizionale di forze psichiche, vedendoli come personificazioni di miti, come divinità che esercitano un'influenza decisiva sull'esperienza umana. Il suo orientamento teorico è impregnato di misticismo e di mitologia, ma ciò va inteso non come un rifugio nell'irrazionale, bensì come una strategia metodologica per disvelare la complessità psichica. Il discorso sugli archetipi viene trattato in questa sede proprio per suddetta ragione, per giungere alla questione della molteplicità dell'Io e per identificare possibili affinità con alcuni aspetti della visione sciamanica, pur non potendosi, in alcun modo, sovrapporre alle concezioni buddhiste che abbiamo preso in esame. L'approccio degli archetipi offre uno spunto interessante per concepire i fenomeni psichici, inclusi quelli psicopatologici, come archetipi attivati che necessitano di riconoscimento e di integrazione. Può, quindi, rappresentare una prospettiva singolare per comprendere l'emersione, in esperienze di alterazione della coscienza, di materiale inconscio e di emozioni represses che deve essere elaborato per raggiungere l'integrazione psichica.

Nella sua opera *Re-visione della psicologia*, Hillman propone una visione della psiche che si distacca radicalmente dall'interpretazione tradizionale dell'io come nucleo unitario e monarca assoluto dell'essere. Troveremo delle forti assonanze nella visione hillmaniana con quanto esplorato nell'incrocio tra buddhismo e sciamanesimo, riguardo a un Io plurale che è, parallelamente, vuoto. La psicologia di Hillman, come osserviamo dalla citazione, è una psicologia 'politeistica', termine strategico atto a rappresentare la complessità intrinseca dell'anima umana: ciò che chiamiamo io è, in realtà, soltanto una

⁶³ *Idem*, p. 22

⁶⁴ 'Archetipo', termine centrale della psicologia junghiana, definisce le forme o le immagini primordiali che emergono dall'inconscio collettivo, rappresentando motivi universali, istinti e esperienze umane. "Il concetto di archetipo, che è un indispensabile correlato dell'idea di inconscio collettivo, indica l'esistenza nella psiche di forme determinate che sembrano essere presenti sempre e dovunque [...] Quest'inconscio collettivo non si sviluppa individualmente, ma è ereditato. Esso consiste di forme preesistenti, gli archetipi, che possono diventare coscienti solo in un secondo momento e danno una forma determinata a certi contenuti psichici". Carl Gustav JUNG, *Gli archetipi e l'inconscio collettivo*, in *Opere*, Boringhieri, Torino, 1980, pp. 43-44.

delle molteplici parti che compongono la nostra struttura esistenziale, ciascuna con la propria storia, dignità e autonomia. In quest'orizzonte, l'Io, l' "Io egoico"⁶⁵, l'"autorità centrale"⁶⁶, viene ricollocato come uno tra i tanti abitanti del vasto spettro della psiche.

L'integrazione della personalità è, per Hillman, un processo continuo di confronto e negoziazione tra le diverse parti di sé, che devono, prima, essere riconosciute, collocate e vissute per poter essere, in un poi, integrate. Per situare e svolgere il processo di riconoscimento delle parti, si ricorre all'archetipo: quando, in seguito a un evento interno o esterno, sorge un vissuto inedito, perciò, quando si manifestano sensazioni, emozioni e pensieri di un particolare contenuto, un mito è stato attivato e occorre prenderne consapevolezza, individuarlo e nutrirlo con l'immaginazione. "[...] i fatti fondamentali dell'esistenza sono le 'immagini fantastiche' della psiche [...] ogni altra cosa – idee della mente, sensazioni del corpo, percezioni del mondo circostante, credenze, sentimenti, appetiti – per poter essere oggetto di esperienza, deve presentarsi sotto forma di immagine"⁶⁷. Tenendo conto, beninteso, di un fatto essenziale, ossia che "[...] 'le nostre affezioni ed emozioni psicologiche non sono veramente nostre. Esse vanno e vengono, non per nostra volontà o per nostro desiderio inconscio, ma per fattori indipendenti dal nostro potere. Esse appartengono agli archetipi'⁶⁸. Non c'è Io che possa ergersi a controllore delle parti, poiché quando compie questo meccanismo le censura, le blocca, fino a sopprimerle.

È certo che la visione di Hillman abbia la sua peculiarità – è un percorso immaginale – ma è interessante constatare come egli non attribuisca nessuna ontologia agli archetipi – più volte nel corso dell'opera sottolinea il mistero insondabile che è l'esperienza umana⁶⁹. Lo sciamano capisce che la realtà ordinaria, ossia la realtà del suo Io ordinario, è solo una delle molteplicità realtà, perché esperisce anche l'altro da sé, altri miti, altri archetipi, quando si fa possedere da uno spirito, quando diventa animale, quando viaggia in altri mondi. E per questo la Riboli sostiene che, tendenzialmente, gli sciamanismi considerano la realtà quotidiana come la meno vera, come abbiamo

⁶⁵HILLMAN, *Re-visione...*, p. 14.

⁶⁶ *Idem*, p. 211.

⁶⁷ *Idem*, p. 27.

⁶⁸ *Idem*, p. 313.

⁶⁹ Un esempio: "La mitologizzazione degli eventi e dei comportamenti in racconti, descrizioni e spiegazioni non porta a spiegazioni più valide, non rende più certi di ciò che è [...] La rivelazione del mito entro gli eventi conferma l'ambiguità, non la risolve", *Idem*, p. 260.

mostrato precedentemente⁷⁰. La realtà quotidiana è il teatro ed è il prodotto dell'Io egoico, se ci affidiamo alle parole di Hillman.

Le metafore mitiche sono da considerare come lenti attraverso cui vivere e comprendere gli eventi; non sono gli eventi stessi, piuttosto, fungono da eco, facendo risuonare le storie archetipiche celate nel disordine quotidiano⁷¹.

Negli sciamanismi, gli dei e le dee, gli spiriti, quelli che Hillman chiama archetipi, sono posti fuori, concepiti come esistenti al di là della psiche dell'individuo, mentre nel percorso psicologico individuato dallo psicanalista vengono interiorizzati: non dobbiamo crederci, ma immaginarli e agirli. La distinzione tra tradizione religiosa (o sciamanica) e psicologia si dà del resto, secondo Hillman, nel modo in cui si interagisce con le entità; mentre la religione si avvicina al divino attraverso rituali e credenze, la psicologia archetipica invita a immaginarli, a considerarli come presenze vive nell'anima, avvicinarsi agli dei pensandoli “[...] come fattori psichici, cioè come archetipi dell'inconscio”⁷². Non si tratta di resuscitare una fede, né di, appunto, diventare credenti, ma di riconoscere la persistenza del divino come realtà psicologica, come presenze che continuano a informare e ispirare l'esistenza umana⁷³.

Si rende, così, fondamentale la presenza di contenitori archetipici per accogliere la molteplicità della psiche. Questa è la sfida e l'invito della psicologia archetipica: navigare l'anarchia dell'anima con una mappa tessuta di miti e immagini, riconoscendo e abbracciando la ricchezza e la complessità dell'essere umano. Realizzare intimamente la natura molteplice dell'Io, incluse imprescindibilmente le parti 'psicopatologiche' – per Hillman, assolutamente presenti in ciascun individuo – è fondamentale nel cammino di conoscenza di sé: saper navigare nelle diverse parti dell'Io significa saper mantenere un equilibrio dinamico tra di esse, governare il movimento perpetuo di una modalità del sentire e dell'essere a un'altra; non per altro, padroneggiare il caos dell'esperienza abbiamo visto essere prerogativa dello sciamano.

A Hillman è, inoltre, molto caro il tema junghiano dell'Ombra, che definisce, tra l'altro, gli aspetti più temuti dell'Io e tendenzialmente respinti nelle zone più recondite dell'inconscio. A suo dire, diverse forme della psicologia e della spiritualità negano

⁷⁰ *Idem*, cfr. pagine sopra da vedere

⁷¹ *Idem*, pp. 87, 194.

⁷² *Idem*, p. 87.

⁷³ *Idem*, p. 303-304

quest'aspetto essenziale dell'esperienza, alimentando la limitatezza, l'aridità e l'ignoranza della stessa.

Questa negazione vede negli eventi psicopatologici delle energie fuori posto dalle quali si può esser tormentati, ma che alla fine, una volta trasformate, saranno al servizio dell'individuo per condurlo verso l'Uno. La psicopatologia, in sé e per sé, non è una espressione autentica della divinità dell'anima (secondo questa visione). La divinità sta in alto, sui *peaks*, e non nelle paludi delle nostre paure, nella fanghiglia della depressione e dell'angoscia, quelle profondità a cui la vita concreta fa regolarmente ritorno⁷⁴.

Le sindromi psicologiche sono delle attuazioni mitiche, devono essere riconosciute e comprese in quest'ottica, pena la scissione e l'alienazione. Ma occorre prestare attenzione: scorgere il substrato mitico non significa cessazione della sofferenza, superamento del dolore, guarigione, significa dare un contenitore, significa approfondire la comprensione e la consapevolezza della natura umana: Hillman è inequivocabile su questo punto.

De Martino ci ritorna utile da questo punto di vista e sorprendentemente attinente. Secondo l'antropologo, la funzione dei contenitori mitici è quella di arginare la crisi di presenza. È quel processo che De Martino definisce destorificazione istituzionale: portare fuori dall'angosciante divenire, dalla storia (*de-storificare*) l'evento critico per collocarlo in un orizzonte mitico, un orizzonte costituito da narrazioni simboliche che permette di spiegare e decodificare l'evento⁷⁵. Il ricorso al mito condiviso è funzionale al mantenimento della presenza a rischio – e la presenza è sempre a rischio, non è un a priori, ma un processo *in fieri*. Quando la cultura non dispone di una struttura in cui inserire l'evento per decifrarlo e dividerlo, ecco che la presenza vacilla fino a perdersi: è il caso della destorificazione irrelativa. Il soggetto rimane cristallizzato nel momento critico e non riesce a oltrepassarlo, a reinserirsi nella storia⁷⁶. L'intuizione dei due pensatori converge in un punto nodale: l'assenza del mito, di una narrazione è fonte di grave sofferenza psicologica e può sfociare nella psicopatologia. Perché questo approfondimento? Perché parliamo di psicopatologia, in che modo ha a che fare con la

⁷⁴ *Idem*, p. 137.

⁷⁵ Ernesto DE MARTINO, *Storia...*, p.62

⁷⁶ Ernesto DE MARTINO, E. de Martino, *Morte e pianto rituale*, Torino, Einaudi, 2021 p. 37

non dualità? Perché, come si è osservato, la mancata consapevolezza del suo aspetto oscuro – e, dunque, l'idealizzazione dell'esperienza non duale come una dimensione esclusivamente serena e rassicurante – rappresenta un'omissione di una parte consustanziale dell'esistenza e, perciò, della stessa natura umana, potendo innescare una crisi profonda e destabilizzante in chi ne fa esperienza.

D'altronde, a lungo l'antropologia ha considerato lo sciamano una figura borderline, etichettandolo come folle o come schizofrenico, una concezione ormai superata ma rivelatrice sia della sfida rappresentata dal confronto con l'alterità radicale sia del temuto aspetto della psicopatologia insito nelle esperienze di alterazione della coscienza. L'esperienza della non dualità tocca sfere che confinano con la follia; anche il buddhismo, beninteso, non è privo di quest'avvertimento. Nell'epopea buddhista, l'itinerario verso l'illuminazione del Buddha sotto l'albero della *bodhi*, il Ficus, si intreccia con il tema dell'insidia della follia intrinseca all'esistenza. Durante il culmine della sua ricerca spirituale, il Buddha si confronta con le astute tentazioni del demone Māra. Questa entità malvagia sferra attacchi di varia natura: dapprima incute terrore mediante eserciti minacciosi, poi adotta la seduzione, trasformando le proprie figlie in cortigiane, in un disperato tentativo di deviare il Buddha dal suo cammino. Māra, nell'ultimo suo atto di disperazione, proclama la sua sconfitta davanti alla risolutezza del Buddha, ma insinua un dubbio nefasto nel Buddha: la presunta illusione della propria illuminazione, un'auto compiacenza che confina con l'arroganza. Questo momento critico rappresenta il confine tra la saggezza e la follia, intesa come distorsione della realtà. Di fronte a tale sfida esistenziale, il Buddha ricorre al *bhūmiśparśa mudrā*, un gesto profondamente simbolico di richiamo alla terra come testimone. Con tale atto, egli non solo respinge le insidie di Māra, ma afferma la sua trascendenza in uno stato di non dualità, incarnando l'unità con l'universo stesso⁷⁷.

La diffusa tendenza culturale ad eludere il confronto con la sofferenza conduce a un'ignoranza verso l'aspetto più oscuro della non dualità, e alla sua connessione intrinseca con la follia. Si amplifica il rischio che l'esperienza non venga adeguatamente integrata, diventando una fonte di destabilizzazione psichica. Diviene quindi imperativo enfatizzare il valore di una narrazione, di un contesto mitico che possa incapsulare e

⁷⁷ Ásvaghoṣa, *Le gesta del Buddha*, Alessandro Passi (a cura di), Milano, Adepfi, 1993.

contenere tali esperienze. In questo contesto, le riflessioni di Hillman e De Martino offrono spunti cruciali per una comprensione più profonda e comprensiva del fenomeno.

Un'ultima osservazione riguardante il pensiero di Hillman è doverosa. Abbiamo intenzionalmente scelto di non sviluppare il concetto di non dualità nel contesto dell'opera di Hillman, non per celarlo dietro un velo di mistero, ma perché la nozione stessa non rientra direttamente nel suo vocabolario. Ciò che è possibile cogliere a tal riguardo, volgendo retrospettivamente lo sguardo, è che una vita arida e mutilata, una vita avvolta dall'ignoranza, sorge dalla mancata conoscenza delle molteplici parti che compongono l'essere. La separazione da aspetti di noi stessi, che vengono archiviati e relegati nell'ombra dell'inconscio, porta a una condizione esistenziale frammentata, che, a sua volta, nutre un ampio spettro di disagi psicologici, ed è una testimonianza della mancata comprensione della complessità dell'animo umano. L'io ordinario è soltanto uno degli 'Io' possibili: vale a dire che lo stato ordinario di coscienza è uno dei vari stati possibili, che spesso restano dissociati e non incorporati nella struttura della personalità dell'individuo. Espandere la consapevolezza attraverso l'integrazione di dimensioni trascurate e facilmente etichettate come manifestazioni di psicopatologia, generando molteplici forme di soggettività, è quel processo che chiamiamo non dualità all'interno dell'io, che denota l'assenza di divisione e di scissione tra i vari aspetti della propria coscienza. In altre parole, si tratta di rendere conscio l'inconscio: non esiste altro modo per un sano cammino di conoscenza di sé. Solo mantenendo fermo questo orizzonte è possibile accedere in modo sano e costruttivo agli stati di non dualità.

Tessendo insieme i fili della discussione, diventa evidente che l'analisi della non dualità non può limitarsi a una dicotomia semplificata tra un io indefinito e l'ambiente circostante; tale approccio sarebbe riduttivo. Sarebbe altrettanto riduttivo circoscrivere la non dualità a esperienze di pace e beatitudine, comprimerla, cioè, esclusivamente alla sua dimensione luminosa. È imperativo, piuttosto, riconoscere la molteplicità intrinseca dell'io, includendo gli aspetti ombra. Accedere alla non dualità significa essere coscienti di questo caos interiore, significa stabilirsi in una posizione di equilibrio che vede, attraversa e si sposta da un aspetto dell'io all'altro, attraverso una presenza mobile e autoconsapevole.

È imprescindibile, per lo sviluppo di un qualsivoglia discorso argomentativo rigoroso e validabile, comprendere e incorporare queste osservazioni fondamentali. Ogni analisi sul concetto di non dualità che ometta considerazioni sulla stratificazione della coscienza, sul pluralismo intrinseco all'Io, sul *dark side* della non dualità è incompleta.

Mentre è vero che nessuna prospettiva può essere completamente esaustiva o certa, riteniamo essenziale aver percorso questo sentiero di riflessione; tale approccio offre, inoltre e soprattutto, una base più solida per ulteriori indagini e applicazioni nel campo della psicologia e oltre.

Muniti ora di strumenti concettuali affinati, ci prepariamo per affrontare la prossima tappa del percorso. L'equipaggiamento teorico che ha preso forma attraverso il concetto di non *dual awareness*, l'analisi di Tart, la speculazione demartiniana e la visione della psiche di Hillman, ci rende più attrezzati per affrontare il tema dell'ayahuasca, la cui esperienza incarna in modo esemplare il nucleo delle nostre riflessioni: con il suo potenziale di esplorazione degli stati alterati di coscienza, si rivela, infatti, un terreno fertile per applicare e testimoniare le dinamiche psichiche che abbiamo sinora esplorato.

3.4 *La pequeña muerte*. Implicazioni terapeutiche dell'ayahuasca

In lingua quechua, ayahuasca è una parola composta, formata da *aya*, che significa "spirito, anima" e *huasca* (o *wasca*), "liana", "corda". Vista la sua stretta correlazione con il tema della morte, in spagnolo viene appellata la *pequeña muerte*, o la *liana de los muertos*⁷⁸. Una morte, nell'esperienza con l'ayahuasca, dovrebbe, infatti, verificarsi: dovrebbe, cioè, morire quello che si pensa di sapere del proprio Io e quello che si pensa di sapere del mondo.

⁷⁸ Giove NAKAZAWA, "La liana de los muertos al rescate de la vida: Medicina tradicional Amazónica en el tratamiento de toxicomanías" in *Revista Takiwasi*. Peru, Tarapoto, 2002.

Considerata una delle piante-madre dell'Amazzonia, l'ayahuasca è fondamentale nelle cosmogonie dei popoli che ne fanno uso⁷⁹, personificata come uno spirito saggio e dotato di capacità curative e creative. Coloro che la ingeriscono assorbono i suoi attributi, instaurando un legame consustanziale in cui l'individuo e la pianta condividono un'identità comune. Gli specialisti della sostanza, noti come *ayahuasqueros*, la utilizzano per accedere a informazioni provenienti da regni invisibili, oltre che dall'ambiente sociale e naturale. La sua applicazione non riguarda solo il campo nella guarigione, ma anche contesti di guerra, la divinazione, l'ispirazione artistica e come tema centrale nelle narrazioni culturali. In ambito terapeutico, le sue applicazioni includono l'identificazione delle origini delle malattie, i viaggi sciamanici per recuperare l'anima perduta, l'estrazione di oggetti patogeni e i combattimenti sciamanici con agenti animati di malattia⁸⁰.

L'ascesa e la progressiva diffusione della pianta-medicina nel contesto occidentale ha esercitato, e continua a esercitare, un interesse notevole su tanti individui. Vi sono coloro che ne promuovono fervidamente l'uso, proponendola come un'esperienza trasformativa, altri manifestano scetticismo verso la sua efficacia, altri ancora la stigmatizzano come sostanza potenzialmente nefasta. I punti di vista sulla sostanza spaziano tra sottovalutazione e idealizzazione, tra timore e venerazione. Ma chi decide di sperimentare l'ayahuasca, perché lo fa? Quali sono le motivazioni primarie, le ragioni profonde?

L'attrazione verso la sostanza può essere innescata dalle testimonianze personali di coloro che l'hanno sperimentata, dalle efficaci strategie di marketing, nonché dalla divulgazione di ricerche in ambito sociologico, psicologico e neuroscientifico che esplorano le sue potenzialità terapeutiche per una varietà ampia di disagi psichici o fisici. Le motivazioni di questo interesse, che saranno esaminate in modo più dettagliato nel corso nella nostra analisi, variano da una semplice e talvolta ingenua curiosità – persino dall'autocompiacimento narcisistico di poter affermare ‘sì, io ho provato

⁷⁹ Emanuele FABIANO, “Lo sciamanismo e le arti della contaminazione: processi di apprendistato e tecniche di cura tra gli Urarina dell'Amazzonia peruviana, in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in S. Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019, pp. 290-291

⁸⁰ LUNA, “Indigenous...”, pp. 3-5.

l'ayahuasca', quasi come un badge di coraggio – fino a una ricerca di guarigione profonda, un anelito verso il superamento di stati di sofferenza intensi.

Breve storia degli studi

Negli ultimi decenni, lo studio dell'ayahuasca ha registrato un notevole aumento dell'interesse accademico. Le ricerche si focalizzano su vari aspetti, tra cui le sue proprietà chimiche, gli effetti psicologici e fisiologici e il suo potenziale terapeutico.

I primi studi occidentali risalgono al XIX secolo, quando il botanico britannico Richard Spruce documenta l'uso di questa bevanda tra le popolazioni indigene dell'Amazzonia. Spruce descrive le sue osservazioni nel lavoro *Notes of a Botanist on the Amazon and Andes*, offrendo una delle prime testimonianze occidentali sull'uso cerimoniale dell'ayahuasca⁸¹. Successivamente, nel 1932, Marqués de Wavrin pubblica *Chez les Indiens Jivaros: l'ayahuasca*, uno dei primi studi etnobotanici sull'uso della bevanda tra le tribù amazzoniche⁸².

Un contributo significativo alla comprensione moderna dell'ayahuasca viene dall'antropologo americano Michael Harner, che tra gli anni '60 e '70 conduce ricerche approfondite sull'ayahuasca e sulle pratiche sciamaniche ad essa associate; le sue osservazioni⁸³ sono raccolte, insieme a quelle di altri studiosi, nel testo *Hallucinogens and Shamanism*⁸⁴. Tra i testi fondamentali contemporanei sull'ayahuasca, *The Antipodes of the Mind* di Benny Shanon esplora le esperienze psicologiche e gli effetti cognitivi dell'ayahuasca basandosi su centinaia di interviste e sulla propria esperienza della stessa autrice⁸⁵. Un altro testo di rilievo è *Ayahuasca Visions: The Religious Iconography of a Peruvian Shaman* di Pablo Amaringo e Luis Eduardo Luna⁸⁶, che combina illustrazioni delle visioni indotte dall'ayahuasca con analisi antropologiche.

⁸¹ Richard SPRUCE, *Notes of a Botanist on the Amazon and Andes*, London, Macmillan, 1908.

⁸² Marqués de Wavrin, *Chez les Indiens Jivaros: l'ayahuasca*, Paris, Éditions Duchartre, 1932.

⁸³ Harner sperimenterà personalmente l'ayahuasca, esperienza che descrive nel suo testo *The Way of the Shaman* (1980), con il quale segna l'inizio del fenomeno del core-shamanism. Sarà proprio l'ayahuasca a determinare la transizione di Harner da antropologo a sciamano. Michael HARNER, *The Way of the shaman*, San Francisco, Harper Collins, 1992.

⁸⁴ Michael HARNER (a cura di), *Hallucinogens and Shamanism*, New York, Oxford University Press, 1973.

⁸⁵ Benny SHANON, *The Antipodes of the Mind: Charting the Phenomenology of the Ayahuasca Experience*, Oxford: Oxford University Press, 2002.

⁸⁶ Pablo AMARINGO, Luis Eduardo LUNA, *Ayahuasca Visions: The Religious Iconography of a Peruvian Shaman*, Berkeley, North Atlantic Books, 1999.

The Therapeutic Use of Ayahuasca (2014), una raccolta di studi di ordine psicologico, sociologico e neuroscientifico, rappresenta il testo più all'avanguardia ed esaustivo sulle implicazioni terapeutiche della pianta. Dato per assunto il nostro obiettivo è esplorare il suo potenziale curativo, si è scelto di non trattare in modo approfondito altri aspetti legati alla sostanza e di adottare questa raccolta come fonte principale di riferimento.

Prima di affrontare il nostro tema centrale, procederemo con una breve analisi delle caratteristiche botaniche della pianta, nonché del suo uso tradizionale e dell'impiego contemporaneo in Occidente.

Botanica dell'ayahuasca

Quanto alla natura della sostanza, si tratta di una bevanda psicoattiva le cui origini si perdono nella notte dei tempi tra le tradizioni sciamaniche delle popolazioni indigene dell'Amazzonia. Il composto viene preparato tramite un'articolata sinergia di piante native del bacino amazzonico: la liana *Banisteriopsis caapi* e le foglie di *Psychotria viridis* o, in alcune varianti, di *Diplopterys cabrerana*.

La dimetiltriptamina (DMT), presente nelle foglie di *Psychotria viridis* o *Diplopterys cabrerana*, è l'agente psicoattivo primario che infonde all'Ayahuasca il suo potere visionario.

Appartenente alla famiglia dei triptamini, la DMT è notoriamente vulnerabile alla rapida degradazione da parte dell'enzima monoamino ossidasi (MAO) nel sistema digestivo, il che ne impedisce l'efficacia se assunta oralmente da sola. Tuttavia, la saggezza indigena ha scoperto un modo per superare questo ostacolo: l'aggiunta della *Banisteriopsis caapi*, ricca di inibitori della MAO, nella preparazione dell'Ayahuasca. Questa combinazione non solo salvaguarda la DMT dalla decomposizione enzimatica, ma consente anche alle sue proprietà psichedeliche di manifestarsi pienamente nel sistema nervoso centrale. Agendo in maniera singolare sui ricettori della serotonina, scatena le visioni, trasforma radicalmente la percezione del tempo e dello spazio e genera intense esperienze emotive⁸⁷.

⁸⁷ José Carlos BOUSO, Jordi RIBA, "Ayahuasca and the Treatment of Drug Addiction", in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014, p. 96

Tra ieri e oggi: l'uso della pianta presso le comunità indigene e in Occidente

Le società indigene considerano l'ayahuasca incarnazione di esseri intelligenti e coscienti, visibili solo in stati speciali di coscienza, capaci di agire come maestri spirituali e fonti di potere e di conoscenza curativa.

L'uso della pianta nelle comunità amazzoniche si manifesta principalmente in due forme. La prima pratica vede il consumo collettivo dell'Ayahuasca da parte degli adulti del gruppo: ogni persona vive l'esperienza in modo individuale, senza una guida o una cerimonia formale, concentrandosi sul proprio vissuto interiore, nonostante la presenza fisica degli altri partecipanti. Questa modalità favorisce la coesione sociale e l'identità comunitaria. Nella seconda forma, decisamente più comune, l'ayahuasca è assunta esclusivamente dal guaritore durante sessioni di cura individuali – l'ammalato, di solito, non partecipa al consumo. In questo scenario, il guaritore utilizza la pianta per facilitare l'accesso a stati di coscienza alterati, essenziali per la diagnosi e il trattamento. La sostanza funge da strumento per entrare in contatto con gli spiriti, e la sua assunzione viene accompagnata da canti, storie e mondi mitologici che strutturano le visioni. Questi elementi aiutano il paziente ad assimilare l'esperienza, evitando che venga sopraffatto da materiali inconsci personali⁸⁸.

Le patologie trattate attraverso l'Ayahuasca sono diverse, ma si distinguono particolarmente quelle definite come malattie magiche e sindromi culturalmente specifiche.

Nelle culture peruviane, ad esempio, troviamo il *susto*, lo 'spavento', causato da un'esperienza intensa di paura interpretata come la perdita dell'anima della persona; il *daño* (danno) risultato di stregoneria altrui motivata da invidia o desiderio di vendetta; il *mal de ojo* (malocchio), scaturito dall'invidia, intenzioni malvagie o uno sguardo; e il *pulsario*, una dolorosa massa addominale ritenuta conseguenza di emozioni represses, come rabbia o tristezza. Oltre a queste, vengono trattati anche disfunzioni nelle relazioni sociali o sessuali, problemi emotivi, dipendenze ed eccessi, sfortuna, così come disturbi psicologici, somatici e fisici⁸⁹.

⁸⁸ Micheal J. WINKELMAN, "Therapeutic Applications of Ayahuasca and Other Sacred Medicines", in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014, p. 8.

⁸⁹ *Idem*, pp. 9-10.

È da sottolineare che l'uso dell'ayahuasca, nelle comunità indigene, non è esclusivamente circoscritto alla guarigione, bensì viene impiegato per una vasta gamma di scopi, che spaziano dall'acquisizione di spiriti protettivi alla profezia del futuro, dalla verifica della fedeltà coniugale alla scoperta di nemici e dei loro piani, fino alla preparazione per guerre o spedizioni di caccia.

Il fenomeno occidentale del pellegrinaggio verso destinazioni straniere per partecipare a rituali dell'ayahuasca si è sviluppato negli ultimi decenni come conseguenza della globalizzazione delle conoscenze relative a queste antiche pratiche spirituali nel mondo contemporaneo. Due osservazioni risultano di rilievo per quanto concerne il ruolo dei partecipanti all'esperienza. Tradizionalmente, era lo sciamano a consumare l'ayahuasca, mentre il paziente sperimentava il processo di guarigione in modo più passivo. Nel contesto del pellegrinaggio occidentale, invece, è l'individuo stesso a intraprendere attivamente il percorso di guarigione attraverso l'assunzione della sostanza.

Le cerimonie, gestite da guaritori tradizionali, si sono adattate a questa nuova modalità, modificando in parte il ruolo tradizionale dello sciamano. L'altra considerazione concerne il concetto, diffusosi in varie forme di spiritualità contemporanea, in particolare grazie al core-shamanism di Michael Harner, di sciamano interiore, secondo cui ciascuno ha la possibilità intrinseca di risvegliare la propria capacità di auto-guarigione: l'ayahuasca è vista come uno strumento per accedere a questo potenziale⁹⁰.

La ricerca dell'ayahuasca, come abbiamo accennato, può essere motivata da diversi fattori, ma è indubbio che essa non si configuri come un pretesto per l'abuso di sostanze, ma piuttosto e perlopiù come una ricerca di guarigione e di comprensione, di risposta a un bisogno impellente di trasformazione personale in relazione a questioni esistenziali. I cosiddetti turisti dell'ayahuasca ricercano l'autoconsapevolezza e la guarigione, sia su un piano fisico sia emotivo⁹¹. Ricordiamo, per l'appunto, che,

⁹⁰ SCHMID, Janine Tatjana, "Healing with Ayahuasca: Notes on Therapeutic Rituals and Effects in European Patients Treating Their Diseases", in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014, p. 88. È da sottolineare che Harner, pur avendo sperimentato l'ayahuasca, non ne suggerisce il consumo, prediligendo e promuovendo nel suo core-shamanism altri strumenti di alterazione della coscienza ordinaria.

⁹¹ WINKELMAN, "Therapeutic...", p. 10.

secondo le concezioni sciamaniche, non sussiste una netta distinzione tra disagio emotivo e disagio fisico: la malattia⁹² fisica è concepita come una manifestazione esteriore di una causa che è sempre sovranaturale, sottile e che, dunque, va indagata nel mondo degli spiriti. Questa visione, largamente condivisa nelle correnti spirituali contemporanee, alimenta la speranza di una guarigione anche da malattie organiche attraverso l'esperienza con l'ayahuasca.

È fondamentale considerare le potenziali complicazioni inerenti alla sua esperienza. Un'eccessiva ingenuità e una preparazione inadeguata possono precipitare in problematiche serie.

If you don't use it well, yes, it is dangerous. It is always taken with a guide, with the taita, with the shaman because he or she knows how to manage energies. If the illness is something strong, there are going to be complications, and if there is not someone that understands it or can help, sometimes the patient can suffer some kind of trauma. This is why it is important to do it in a ceremony and with a guide because whatever happens, one can work with different therapies, using different plants, essences, and massages⁹³.

Spesso, le opinioni sull'ayahuasca oscillano tra la sua esaltazione come panacea per tutti i mali⁹⁴ e la sua più o meno totale demonizzazione⁹⁵. Questo binarismo pone un interrogativo essenziale: quale prospettiva adottare? Siamo già preparati per muoverci in questo cammino, avendo approfondito i pericoli intrinseci alle esperienze di alterazione della coscienza. Propendiamo dunque per una via di mezzo: l'ayahuasca può essere sia benefica sia dannosa, per ragioni sulle quali ci soffermeremo successivamente.

⁹² Rimandiamo al capitolo sullo sciamanesimo per questa concezione: pp. 26-27-28.

⁹³ Brian T. ANDERSON, Beatriz C. LABATE, and Celina M. DE LEON, "Healing with Yagé: An Interview with Taita Juan Bautista Agreda Chindoy", in in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014, p. 208.

⁹⁴ Un esempio: sulla rivista statunitense Forbes è stato pubblicato un articolo, nel 2020, dal titolo *Saved By Psychedelics: After Traditional Methods Fail, Ayahuasca Heals A Deep Emotional Trauma*.

<https://www.forbes.com/sites/davidcarpenter/2020/01/27/saved-by-psychedelics-after-traditional-methods-fail-ayahuasca-heals-a-deep-emotional-trauma/?sh=1d3bcb64e1ba>

⁹⁵ <https://www.banyantreatmentcenter.com/2021/09/28/ayahuasca-dark-side-philadelphia/>

Agisce, pertanto, da vero e proprio *pharmakon*⁹⁶: può sortire l'effetto di veleno o di medicina dipendentemente dalle predisposizioni personali, dal contesto e dal setting, dall'esistenza o meno di un background teorico e/o esperienziale circa la sostanza stessa.

Oltretutto, star già percorrendo un cammino di conoscenza, diciamo con Hillman, di auto-conoscenza delle molteplici parti dell'Io può indiscutibilmente aiutare a rendere agevole l'esperienza e indirizzarla verso il suo potenziale terapeutico: ne vedremo presto le ragioni.

L'incontro con la pianta. Motivazioni fisiche, psicologiche, esistenziali

You have to plant the yagé [ayahuasca] as much as you have to plant the intention of it being a remedy for it to be healing⁹⁷.

È prassi comune nelle cerimonie che i partecipanti siano invitati a formulare un'intenzione precisa, una richiesta di comprensione rispetto a una tematica che genera sofferenza, fisica, psicologica o entrambe. In alcune occasioni, l'intenzione può, invece, rimanere indefinita, lasciando spazio a un'esplorazione più aperta e spontanea.

Naturalmente, anche nel caso in cui l'intenzione venga esplicitata, l'esperienza rimane imprevedibile e non può essere controllata mediante la volontà cosciente, poiché evade ogni forma di dominio razionale. L'esperienza, del resto, trascende i confini della coscienza ordinaria, situandosi al di là delle soglie dell'Io consueto. È decisamente comune l'emersione di materiale inconscio, di contenuti rimossi: specialmente per questo è un vissuto che sfugge a qualunque forma di prefigurazione.

Si tratta, in sostanza, di un'esperienza di radicale alterazione della coscienza, in quanto agevola l'accesso a dimensioni dell'Io inaccessibili alla personalità convenzionale, a emozioni che nello stato ordinario di coscienza sono represses e inespresses o, quantomeno, significativamente più contenute. È per questa ragione che abbiamo deciso di dedicare un'ampia riflessione all'indagine di questa sostanza: è uno degli esempi più eclatanti di oltrepassamento dell'Io ordinario.

⁹⁶ Nicola L. BRAGAZZI et al., "Ancient shamanism and modern psychotherapy: from anthropology to evidence-based psychedelic medicine", in *Cosmos and History: The Journal of Natural and Social Philosophy*, (vol. 14, no. 1), 2018, p. 150

⁹⁷ *Idem*, p. 206.

Il nucleo unificante che attrae e orienta le persone verso l'ayahuasca è il desiderio di guarigione. L'antropologo americano Thomas J. Csordas ne identifica quattro categorie distintive: guarigione come (a) risoluzione di problemi o cura di sintomi di una malattia, (b) salvezza, (c) un processo di crescita interiore o maturazione psicologica, e (d) illuminazione o percezione della verità⁹⁸. Ciascuna di queste forme rappresenta una motivazione diversa per avvicinarsi all'enteogeno.

Sono molteplici i casi di persone che cercano sollievo da malattie fisiche, quali dolori cronici, disordini autoimmuni, patologie tumorali. Non meno significativa è la presenza di coloro che cercano un rimedio a sofferenze psicologiche come la depressione e il disturbo post-traumatico da stress (PTSD), oltre a questioni di natura relazionale o professionale.

Vedremo che l'ayahuasca si rivela particolarmente peculiare nel riconoscimento e nella trasformazioni dei traumi. È notevole, a tal proposito, che diversi utenti relazionano un singolo viaggio con l'ayahuasca all'equivalente di diversi anni di psicoterapia, pur non essendo questa un'universalità⁹⁹. Altri la perseguono per esplorare la natura della coscienza o per cercare esperienze di trascendenza e incontri con il divino nelle sue molteplici manifestazioni. Così, le ragioni della ricerca spaziano dal piano fisico a quello psicologico, fino a toccare l'ambito spirituale-religioso.

Passeremo ora in rassegna i vissuti più comuni generati dalla sostanza. Lo scopo è quello di guardare all'esperienza con l'ayahuasca attraverso la lente degli stati alterati di coscienza e della non dualità, sia intesa tra sé e mondo sia tra sé e sé, con particolare attenzione al suo potenziale terapeutico e alle circostanze favorevoli e sfavorevoli per tale *outcome*.

L'assunzione: ramificazione degli effetti

⁹⁸ SCHMID, "Healing with Ayahuasca: Notes on Therapeutic Rituals and Effects in European Patients Treating Their Diseases", in in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014, p. 79.

⁹⁹ Benny SHANON, "Moments of Insight, Healing, and Transformation: A Cognitive Phenomenological Analysis", in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014, p. 69.

The effects of ayahuasca are heterogeneous and encompass sensory, cognitive, and affective change, rich visual experiences, and entheogenic experiences¹⁰⁰.

La prima esperienza centrale – si verifica, in genere, entro un’ora dall’ingestione – è l’atto del vomito. La psicologa cognitiva Benny Shanon riporta che molti partecipanti, quando interpellati sui momenti più significativi vissuti con l’ayahuasca, hanno descritto quest’esperienza come un momento di grande svolta. Il processo del vomito è frequentemente interpretato non come un semplice effetto collaterale fisico, ma piuttosto come un passaggio cruciale e fortemente trasformativo¹⁰¹. È un rilascio simbolico, una metafora di rinnovamento interiore, un gesto attraverso il quale l’individuo si disintossica, non solo fisicamente, ma anche emotivamente e spiritualmente.

Mentre questa fase è ancora attiva o volta al suo termine, si fanno strada le visioni: specialmente salienti e dunque celebri, sono queste che rappresentano la fenomenologia ricca e multiforme dell’esperienza, descritte come ricche di simbolismo e profondamente significative per l’individuo.

One woman told me that in her first ayahuasca session, she saw herself fully encased in a transparent plastic sheet. Whenever she moved, the cover moved with her. She realized that she had been leading her life separated from other people. Even though it seemed that she was in contact with other people, in essence she was insulated and had no direct contact with anyone. This realization made this person change her attitude regarding human interpersonal relations¹⁰².

Spettatore o partecipante attivo, il fenomeno delle visioni comporta l’una o l’altra modalità di ricezione. In ambedue le casistiche, la visione viene percepita come reale – “as in life, so in the visions”¹⁰³ – è piena di emozioni e cognizioni, è produttiva di

¹⁰⁰ Fernanda Palhano-FONTES et al., “The Therapeutic Potentials of Ayahuasca in the Treatment of Depression”, in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014, p. 31.

¹⁰¹ SHANON, “Moments...”, p. 63.

¹⁰² *Idem*, p. 65

¹⁰³ *Idem*, p. 67.

moods and motivations, diremmo con Geertz¹⁰⁴, molto più intensi, potenti di quelli consueti, tipici nella vita di tutti i giorni.

Esse possono variare da immagini astratte a narrazioni intricate, spaziando tra scene naturali, figure archetipiche, e sequenze che richiamano eventi del proprio passato. Un aspetto peculiare e di fondamentale importanza è proprio la ricapitolazione biografica: l'individuo è immerso in un viaggio retrospettivo attraverso i propri ricordi, non limitandosi a riviverli, ma esplorandone le trame sotterranee, cogliendo pattern e connessioni che sono rimasti celati nella consapevolezza ordinaria. Ciò che emerge è spesso una profonda comprensione delle dinamiche che hanno plasmato la propria vita, portando alla luce intuizioni su come determinati schemi comportamentali o relazionali abbiano influenzato la propria esistenza: è questa consapevolezza che può assumere un ruolo terapeutico, offrendo all'individuo la possibilità di comprendere e, in alcuni casi, riscrivere il proprio vissuto personale.

L'insight guadagnato dalle visioni può provenire tanto dal processo di introspezione personale quanto essere incarnato da entità spirituali. Nel primo caso, vi è un'intuizione profonda che l'individuo stesso elabora, che emerge come un'epifania, come un dialogo interiore in cui il soggetto svela a se stesso aspetti esistenziali fondamentali. Nell'altro caso, appaiono delle figure spirituali o dei simboli archetipici che agiscono come messaggeri o maestri, trasmettendo prospettive e consigli che guidano l'individuo a decifrare i meccanismi sottostanti della propria esistenza.

È facile immaginare che a visioni così pregne di significato corrispondono intense sensazioni viscerali. Una marcata percezione di connessione, di unione con l'ambiente circostante è uno tra gli effetti più riscontrati, che si traduce in un incremento della vitalità ed è accompagnata da emozioni di gioia e beatitudine. Si aprono le porte a una realtà ignota e straordinariamente bella, ricca di significati profondi. Questa percezione estetica e semantica nutre la percezione di un mondo colmo di bene, generando meraviglia e stupore e innescando una riconsiderazione della propria condizione umana in chiave meno autocentrata e più ottimista, densa di significato e responsabilità.

¹⁰⁴ Clifford Geertz (1926-2006), antropologo culturale, ha introdotto questi due concetti, 'stati d'animo' e 'motivazioni', per descrivere, da una parte, gli stati emotivi profondi e duraturi che sono influenzati e sostenuti dalle credenze e pratiche religiose; dall'altra gli impulsi e i desideri che spingono le persone a impegnarsi in attività religiose, siano essi personali, come la ricerca di significato, o sociali, come il mantenimento della coesione comunitaria. Clifford GEERTZ, *Interpretazioni di culture*, Bologna, Il Mulino, 2019.

Molteplici individui riportano di aver acquisito una nuova capacità di apprezzare l'esistenza, rivalutando l'importanza di ciò che si possiede e di ciò che manca¹⁰⁵.

L'accesso a una dimensione meravigliosa, accompagnato da un sentire di beatitudine, è un vissuto che può essere sussunto sotto il concetto di *peak experience*.

Secondo lo psichiatra Stanislav Grof, essa si caratterizza come uno stato estatico, dove si perdono i confini tra il soggetto e il mondo, portando a un senso di unione con altre persone, la natura, l'universo e Dio – dipendentemente dalla propria tavola valoriale, sistema di credenze e percezioni. È un altro modo per definire la *dissolution of ego* e l'esperienza non duale. Nel caso dell'ayahuasca, questa esperienza, può essere sia priva di contenuto, accompagnata da visioni di luci bianche o dorate brillanti, spettri arcobaleno o disegni elaborati, che includere visioni archetipiche di divinità o figure divine di varie culture¹⁰⁶.

Nel contesto delle ricerche sugli effetti a lungo termine della dissoluzione dell'Io, è emerso che le alterazioni indotte da sostanze psichedeliche possono mediare risultati terapeutici. Il modello attuale di terapia assistita da psichedelici, sviluppato negli anni '50 e '60, prevede l'assunzione di alte dosi di una sostanza psicotropa, seppur siano predilette l'LSD e la psilocibina, in un ambiente supportivo, al fine di indurre proprio la *peak experience*. Essa è stata recentemente collegata a esiti psicologici positivi in vari ambiti: alcune ricerche suggeriscono che gli stati di coscienza conseguenti a questo vissuto possano giocare un ruolo chiave nel loro potenziale terapeutico, specialmente nel trattamento di condizioni come la depressione, l'ansia e il disturbo post-traumatico¹⁰⁷. Uno studio rivela che livelli più elevati di dissoluzione dell'Io durante l'esperienza con l'ayahuasca sono correlati a benefici terapeutici in termini di affetti, soddisfazione personale e capacità di regolare pensieri ed emozioni¹⁰⁸.

In conformità con il nostro quadro teorico, è possibile sostenere che, durante la *peak experience*, i filtri cognitivi e gli schemi rigidi derivanti dal pensiero dicotomico che categorizza e separa vengono meno, così viene attenuata la dualità, si percepisce il

¹⁰⁵ SHANON, "Moments...", pp. 70-71.

¹⁰⁶ James I. PRICKETT, Mitchell B. LIESTER, "Hypotheses Regarding Ayahuasca's Potential Mechanisms of Action in the Treatment of Addiction", in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014, p. 124.

¹⁰⁷ "Psychedelics", pp. 27-28.

¹⁰⁸ M. V. UTHAUG et al., "Sub-acute and long-term effects of ayahuasca on affect and cognitive thinking style and their association with ego dissolution", in *Springer (Psychopharmacology)*, 2018, pp. 2983, 2985.

‘fuori’ senza sovrainterpretarlo, che significa restringerlo inevitabilmente. L’Io controllore perde il suo dominio e cede il passo a una parte dell’Io meno influenzata dai modelli cognitivi vigenti nell’ordinarietà. La morsa del sé narrativo¹⁰⁹ viene allentata, così come si trasforma la percezione abituale dell’identità corporea¹¹⁰. “una sensazione che ho provato tutte le volte con l’ayahuasca... proprio di assenza di separazione con il mondo circostante per cui c’era un senso di semplicità e di gratitudine”¹¹¹. È proprio questa perdita della presenza usuale che consente, in alcune circostanze e per certi individui, la manifestazione di sentimenti interpersonali piacevoli, quali amore, empatia e compassione, ciascuno con il suo impatto distintivo sulla psiche. Le sessioni di ayahuasca creano, peraltro, un forte senso di comunità: i partecipanti sviluppano un sentimento di appartenenza simile a quello che si prova in una famiglia o un gruppo, condividendo un’esperienza collettiva.

Il senso di connessione e di empatia va, inoltre, a compenetrare la sfera non-umana, viene esteso agli animali, alle piante, alla natura in generale. Questo legame rinnovato e rafforzato intensifica la sensazione di essere parte di un tutto più vasto, estremamente diversificato, e ciononostante così vicino¹¹². Si decostruisce la frontiera uomo-animale, uomo-pianta, venendosi a creare una zona intermedia ove le diverse dimensioni si contaminano.

Sarebbe questo un potenziale terapeutico dell’esperienza con l’ayahuasca: la possibilità di uscire da sé, dalla sofferenza di cui si è portatori, per lasciarsi contagiare da altri modi possibili di essere, modalità animali, vegetali, di divenire [...] Le persone che attraversano questa esperienza possono così costruire nuove zone identitarie intermedie, potendosi liberare da giochi familiari, culturali che li hanno costretti spesso in legami di lealtà patologici e asfissianti¹¹³.

Come negli sciamanismi l’alterazione della coscienza consente all’Io di estendersi e di ‘fluidificarsi’ per diventare altro da sé, così l’ayahuasca porta l’Io a sperimentare modi di esistenza che rispecchiano quelli animali e vegetali, privi di linguaggio e

¹⁰⁹ Cfr. p. 62.

¹¹⁰ Cfr p. 63.

¹¹¹ Annalisa VALERI, *Psicosi e Ayahuasca*, Centro di Studi e Ricerca José Bleger, Rimini, 2019, p. 51.

¹¹² *Idem*, pp. 58-59

¹¹³ *Idem*, p. 56.

strutture, a contatto non mediato, istantaneo e integrale – coinvolgendo pienamente i sensi – con i fenomeni dell’esperienza.

The modified state of consciousness induced by ayahuasca can act as a catalyst for diverse emotional processes, which may range from deep sadness, terrorizing fears, and rage to profound calmness, well being, and bliss. Ayahuasca lowers the threshold for conscious control, allowing subconscious material to arise and become conscious [...]¹¹⁴.

Sempre a proposito di non dualità, è cruciale considerare l’ayahuasca come un considerevole amplificatore. Si sono descritti gli aspetti luminosi della sostanza, ma la nostra posizione è privilegiata, avendo già acquisito la consapevolezza che a ogni *bright side* corrisponde un *dark side*. Come un gioco di specchi, l’ayahuasca non alimenta solo le sensazioni piacevoli, ma, analogamente, esercita una forza equivalente nell’intensificare la dimensione oscura dell’esperienza umana. Questo avviene perché l’ayahuasca, come affermano alcuni studiosi ha un potenziale *psicolitico*: dissolve, cioè, le barriere fra conscio e inconscio e permette di accedere agli strati più reconditi della coscienza, ponendo in dialogo le diverse parti. Da un lato, dunque, sblocca gli aspetti luminosi della psiche, dall’altro rivela quelli oscuri¹¹⁵. Paura, terrore, angoscia pervasiva possono permeare il viaggio. Emozioni e stati d’animo fortemente spiacevoli, contenuti e modulati nella vita ordinaria a causa dei filtri interpersonali e intrapersonali, vengono qui incontrati nella loro forma più viscerale e profonda. È molto comune che l’ayahuasca conduca a un’esplorazione del proprio passato, di quei momenti ove il senso di inadeguatezza e di vulnerabilità sono emersi per poi esser rafforzati da altre esperienze. Può sorgere un senso di terrore generale rispetto all’esistenza, istanti di consapevolezza su eventi che sono stati oltremodo dolorosi.

L’ayahuasca può spingere a contattare e riconoscere le proprie fragilità, a sprofondare nella paura verso la complessità della vita, verso i meandri della propria psiche, verso le proprie ferite, la propria oscurità. Qui il non opporre resistenza ha un ruolo fondante e fondamentale. Più si resiste, più il vissuto non viene attraversato e

¹¹⁴ Anja L. VELDER, Armando L. PAZZ, “Therapist and Patient Perspectives on Ayahuasca-Assisted Treatment for Substance Dependence”, in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014, in p. 139.

¹¹⁵ VALERI, “Psicosi...” p. 16.

integrato: *ciò che resiste, persiste*, si suol dire. Vi sono due elementi chiave nella determinazione dell'intensità dell'esperienza, ossia il tratto dell'assorbimento e lo stato di abbandono.

L'assorbimento è una qualità peculiare dell'individuo, che funge da catalizzatore per un'immersione completa nelle proprie rappresentazioni mentali. Chi possiede un elevato livello di assorbimento tende a vivere esperienze più profonde, poiché capace di un coinvolgimento più intenso, che si traduce in una chiarezza e una vividezza più cristalline delle emozioni, dei pensieri e delle sensazioni vissute. Per agevolare la comprensione di questo meccanismo, consideriamo due differenti approcci mentali: da un lato, una mente che si disperde facilmente, saltando fuggacemente da un'emozione all'altra, da un pensiero al successivo; dall'altro, una mente che affonda nel terreno dell'esperienza, che esplora e assimila profondamente ciò che emerge. Deduciamo facilmente che nel secondo scenario si colgono dettagli e sfumature più ricchi, e che il vissuto si riveli più illuminante e rivelatorio.

Il secondo fattore fondamentale è lo stato di apertura e accettazione, la capacità di abbandonarsi all'esperienza. Un atteggiamento di resistenza e di opposizione ai contenuti dell'esperienza risulta spesso controproducente, offuscando la lucidità degli insight, a volte trasformando il viaggio in un *bad trip*. Al contrario, accogliere con serenità e fiducia ciò che emerge durante l'esperienza si dimostra essere un approccio benefico. È proprio la capacità di arrendersi, di fluire con l'esperienza, che impregna il viaggio psichedelico di *outcomes* terapeutici trasformativi¹¹⁶.

La qualità di abbandono, di apertura all'esperienza, di cedere e di rendersi ignoto è, pertanto, importantissima.

I felt the most exhausting and intense emotions, which I had kept locked inside myself for decades. And, even though it was the hardest thing to experience, I always felt grateful and full of love... Because of that, I did not resist and fully trusted the experience¹¹⁷.

Non è inusuale esperire la paura della morte. Nello sciamanesimo, abbiamo osservato che proprio avendo svelato l'enigma che separa, apparentemente, la vita dalla

¹¹⁶ MILLIÈRE et al., "Psychedelics", pp. 27-28.

¹¹⁷ *Idem*, p. 139.

morte e la morte dalla vita, il mondo visibile e i mondi invisibili, lo sciamano può guarire, avendo interiorizzato e ‘subito’ le leggi del macrocosmo sul suo stesso corpo. Attraversare la morte significa acquisirne intimamente la consapevolezza, che è centrale nell’operato dello sciamano, nel suo incessante morire a se stesso per rendersi altro. Sotto forma di crisi intense di panico, alcuni partecipanti alle cerimonie di ayahuasca raccontano di aver percepito in maniera eclatante che la morte stia per arrivare, che si stia per morire definitivamente, addirittura vivendo ‘integralmente’ l’esperienza della morte. Essa, di solito, è catartica e porta alla rinascita, che ha un sapore di redenzione, di salvezza, di fine di un ciclo e di rinascita con un nuovo sé, più autentico. “Only when you experience your own death, you can understand. I faced my darkest fears and I had to deal with them. But every time I passed through one of my fears, a revelation came to me as a reward”¹¹⁸.

È la morte del vecchio Io, di quell’Io che, in molti casi, ha proprio condotto alla ricerca della pianta, quell’Io sofferente che voleva trovare le ragioni del dolore e la modalità per accoglierlo e superarlo.

Bad trip e difficoltà d’integrazione: ipotesi esplicative

È giunto il momento di rivisitare la mappa che abbiamo delineato intrecciando le visioni di Hillman e di De Martino. Si sa che non tutte le esperienze di alterazione della coscienza, di spostamento del baricentro dell’Io, sono trasformative ed edificanti. Non tutte le sofferenze, non tutte le crisi di presenza che comportano una decostruzione dell’Io ordinario hanno un esito catartico. Esiste il pericolo che l’esperienza non venga integrata, che manchino i codici per decifrarla, o, nella peggiore delle ipotesi, che si rimanga cristallizzati nella situazione. Come si declina questa possibilità nell’esperienza con l’ayahuasca? Cosa può succedere quando ci si relaziona con visioni ed emozioni intensamente spiacevoli, persino terrificanti, che non trovano una via di risoluzione spontanea e di auto-liberazione?

In senso sciamanico, l’entrare in contatto con emozioni terrificanti equivale all’incontro con entità malevole. Per preservare l’equilibrio tra mondo umano e non-umano, lo sciamano si impegna in una strenua lotta per la sopravvivenza contro forze e spiriti ostili. È un dialogo incessante, una negoziazione continua. La vittoria, infatti, non

¹¹⁸ VELDER, PAZZI, “Therapist...”, p. 144.

è assicurata: lo sciamano può essere sconfitto, a volte con conseguenze fatali. Collegando questo alla psicologia archetipica, possiamo interpretare le entità maligne come manifestazione di forze psichiche interne, che gli stati di alterazione della coscienza posso disvelare. Sebbene queste forze possono essere trasformate, portando a rivelazioni profonde, esiste anche il rischio che prevalgano, sopraffacendo l'individuo.

Sento di essere più aperto. Sento che gli altri mi invadono, che possono sentire quello che penso e penso di dar fastidio agli altri producendo immagini mentali che altri possono vedere. Nel week end successivo ho sentito per la prima volta una sensazione di minaccia fortissima per cui non ho potuto dormire. I compagni in gruppo mi dicono che quello che sento e vedo non è reale, ma questo non mi serve [...] ¹¹⁹.

Questa è un'esperienza di assottigliamento della dualità al polo negativo, di perdita angosciante dei confini che dividono l'Io dall'altro. Vi sono individui che, in termini psicodiagnostici occidentali, sviluppano sintomi psicotici dopo l'assunzione, chi è "morta di paura" ¹²⁰, chi non accede a visioni ma sperimenta solo una condizione di continua minaccia.

Qual è il discrimine che distingue l'esperienza benefica, nel suo risvolto terapeutico, da quella deleteria, relegando l'individuo preda di emozioni e pensieri avversi, di visioni spiacevoli? È sufficiente pensare che accada quando non ci si lasci davvero andare, non ci si abbandoni totalmente all'esperienza? Indubbiamente rimangono due fattori di rilievo, ma sarebbe riduttiva e superficiale fosse l'unica risposta.

È comune attribuire gli esiti spiacevoli del vissuto a fattori genetici e ambientali, tuttavia anche questa spiegazione non ci convince, poiché rischia di sospendere il discorso ed eludere l'analisi critica e la messa in discussione. Nel campo della psicologia, è stata avanzata una teoria particolarmente pertinente per esplorare queste dinamiche: si tratta del concetto dell'*Io-Pelle* ¹²¹, del senso di appartenenza corporea che si sviluppa dopo la nascita e che si fonda attraverso la pelle. In sintesi, i fattori di tale

¹¹⁹ VALERI, *Psicosi...*, p. 22.

¹²⁰ *Idem*, p. 23

¹²¹ VALERI, *Psicosi...*, p. 13.

teoria affermano che il neonato non distingue inizialmente se stesso dal corpo materno e dal mondo esterno, vivendo in uno stato di fusione totale. È attraverso la pelle che gradualmente viene tracciato un confine, delineando così un Io corporeo che integra e sostiene le varie componenti della personalità. La pelle funge, dunque, da demarcazione primaria tra mondo interno e mondo esterno e ha la funzione di tenere assieme il bambino e di mitigare l'angoscia primitiva di disintegrazione.

Persiste, tuttavia, una componente di non differenziazione, descritta dallo psicoanalista José Bleger (1922-1972) come 'parte psicotica della personalità', un residuo della fase sincretica di pre-individuazione¹²². Il nocciolo della questione è il seguente: se l'attaccamento fra madre e bambino è di tipo disorganizzato, si genera uno stato carente nell'organizzazione dell'Io, che si manifesta attraverso una pelle fragile, poco solida, tendente alla disgregazione e alla fusione eccessiva con l'ambiente esterno¹²³. Nei casi in cui la 'pelle' è così vulnerabile e l'Io così debolmente strutturato, l'uso dell'ayahuasca e, più in generale, le esperienze di assottigliamento della dualità possono risultare estremamente nocive. Possono, infatti, far affiorare pensieri, emozioni e sensazioni sepolte alle quali l'individuo non sa attribuire un senso e che dunque eludono il processo di elaborazione e di integrazione, lasciandolo esposto a un'apertura angosciante e minacciosa¹²⁴. Una partecipante a una cerimonia di ayahuasca in Perù, dopo essere rientrata a casa, in Italia,

è stata male, a distanza di tempo. Ha iniziato a sentire agitazione, a tremare. La cosa si è ripetuta per parecchie sere, finché è arrivata a passare le notti in bianco, non riuscendo più a mangiare e a fare niente. A questo punto ha deciso di contattare una signora che è stata in Perù, una curandera, che ha iniziato un trattamento per chiudere canali aperti. Vittoria riporta che con l'inizio del trattamento è stata meglio¹²⁵.

La pelle non è, ad ogni modo, immutabile né statica, ma continuamente soggetta a cambiamenti; dal momento che ha un'origine intersoggettiva è influenzabile dal contesto. Questo significa che un ambiente positivo può rafforzarla, riparandone le

¹²² *Idem*, p. 20.

¹²³ *Idem*, p. 15

¹²⁴ *Idem*, p. 22.

¹²⁵ p. 22.

fragilità, mentre un contesto negativo può esacerbare le sue debolezze. In un processo terapeutico, è essenziale creare un contesto che costruisca una ‘pelle collettiva solida’ per facilitare l’integrazione delle esperienze vissute durante la cerimonia con l’ayahuasca¹²⁶. Le tradizioni indigene dell’Amazzonia considerano la cerimonia come un momento di liberazione di energie potenti che richiedono la gestione del *ayahuasquero*. Egli può agire da ‘seconda pelle’, non solo protettiva ma anche contenitiva, preservando l’integrità psichica dei partecipanti¹²⁷. Ciò enfatizza l’importanza di una guida competente e di un setting adeguato per la gestione dell’esperienza.

È diventato più evidente che l’azione dell’ayahuasca come veleno o come medicina dipende dalla solidità e dalla permeabilità dell’Io-Pelle. Se il contenitore pelle è robusto, può avvenire un processo terapeutico, ossia possono essere integrati i vari aspetti della personalità e il materiale inconscio. Al contrario, se è fragile, non è possibile assimilare e simbolizzare i diversi elementi che emergono attraverso la sostanza e si rischia di andare incontro alla frammentazione dell’Io¹²⁸.

Entità spirituali e trascendenza

Come osservato in precedenza, nella prassi delle tradizioni indigene, l’ayahuasca è venerata come entità spirituale capace di mediare l’incontro tra lo sciamano e altre dimensioni ultraterrene. Il contatto con l’invisibile non è precluso nemmeno agli individui occidentali agnostici o atei che si avvicinano alla sostanza, i quali possono ugualmente ricevere messaggi e insegnamenti veicolati da presenze spirituali, spesso raffigurate come figure di svariato credo religioso. È emerso che molteplici testimoni hanno sperimentato una trasformazione spirituale o religiosa profonda, talvolta culminata in una conversione; in talune narrazioni, i partecipanti hanno rivelato di aver sviluppato una connessione spirituale intensa con una forza divina, che si identifichi in Dio, la natura, la Vergine Maria, Gesù, Buddha, il cosmo o altre entità. Tale legame si è

¹²⁶ VALERI, “Psicosi...”, p. 11-12.

¹²⁷ P. 23.

¹²⁸ P. 19.

rivelato essenzialmente trasformativo, incidendo profondamente e positivamente nelle loro esistenze¹²⁹.

“Ayahuasca showed me that God exists,” “I have come to appreciate the place of the sacred in human life,” “I have encountered the divine,” are all statements I have heard more than one person say. There are many individuals who, as a direct consequence of their experience with ayahuasca, underwent a radical religious or spiritual conversion. Often, the transformative impact of ayahuasca is long lasting and its effects remain throughout the course of a person’s entire life¹³⁰.

Altre soggettività esperiscono un forte senso di connessione spirituale con il cosmo in maniera impersonale, amorfa. Le cerimonie possono suscitare la percezione di una presenza trascendente amorevole e incondizionata, che infonde il coraggio di rompere con pensieri e comportamenti distruttivi e la possibilità di ancorarsi a un fondamento spirituale della vita, a una realtà invisibile che trascende il mondo materiale.

They [ayahuasca ceremonies] made me feel that there was a presence of someone who loved me unconditionally and who gave me the strength to stop myself from drinking or drinking too much.... The experience gave me a spiritual basis for my life and made me realize that life had a purpose and meaning.... I began to reevaluate my life.... The fact that there is something more to life than just the material world. Before ayahuasca, I had felt lost, alone, and a bit hopeless in life; but...since I participated in my first ayahuasca ritual, I have a spiritual link to call upon [...]¹³¹.

Anche l’incontro con il trascendente non è, tuttavia, esente da rischi. Limitarsi a descrivere gli esseri spirituali che dispensano insegnamenti rivelatori o forze impersonali che irradiano amore incondizionato sarebbe omettere una varietà di altre esperienze. Non intendiamo assumere il ruolo di avvocato del diavolo per pura soddisfazione decostruttiva, per fare dell’ayahuasca un gioco d’azzardo in cui si vince o

¹²⁹ VELDER, PAZZI, “Therapist...”, pp. 143-144.

¹³⁰ SHANON, “Moments of...”, p. 70

¹³¹ VELDER, PAZZI, “Therapist”, p. 143.

si perde per caso – o per fato, a seconda delle credenze. Il nostro scopo è fornire una rappresentazione quanto più accurata e completa, abbracciando tutte le sfumature possibili dell'esperienza. Abbiamo tentato di inquadrare i pericoli del viaggio, cercando di scavare nelle cause, anche se parziali e senza la pretesa di esaurirne ogni aspetto.

Le entità che si manifestano possono riguardare cosmologie native dell'individuo, nonché quelle di culture estranee, specialmente se queste ultime ospitano la cerimonia. In via esplicativa, consideriamo il caso di una donna che partecipa a un rituale di ayahuasca in una comunità indigena. Nei mesi successivi all'esperienza, inizia a percepire sporadicamente una voce, che evoca un ghigno, che si impone nella sua quotidianità senza una chiara spiegazione. “Inizio ad avere questo disturbo, che è un disturbo allucinatorio uditivo estremamente spiacevole, non continuativo ma presente. Era una voce, senz'altro non amica... non è che mi parlasse, più che altro era un ghigno”¹³².

Ripercorrendo il passato alla ricerca dell'evento scatenante, si ricorda di un oggetto cerimoniale che aveva portato a casa e che aveva affidato a una persona, la quale l'aveva toccato. Non appena riprende con sé l'oggetto, il ghigno sparisce¹³³. Il ghigno viene dunque interpretato come manifestazione di un'entità alla quale la donna era rimasta inconsciamente vincolata attraverso un oggetto portato dalla cerimonia finito nelle mani sbagliate, fatto che avrebbe violato un legame sacro, provocando la reazione dell'entità.

Fortunatamente, la donna è riuscita a identificare l'origine del suo disagio e a ‘interrompere il dialogo’ con l'entità malevola; tuttavia, non tutti coloro che sperimentano simili incontri hanno la possibilità di discernere e neutralizzare le influenze negative.

Alcune persone, dopo un'esperienza con l'ayahuasca, si trovano ricoverate nei reparti psichiatrici degli ospedali. Sono entrate in contatto con parti di sé e di

¹³² VALERI, *Psicosi...*, p 38.

¹³³ “Isabella inizia a pensare ad un oggetto che aveva portato a casa, che faceva parte della cerimonia e che in Italia era stato toccato per un certo periodo da una persona. Pensa ad una trasgressione della sacralità del setting sciamanico, con la conseguente apertura di canali, che forse possono averla portata a contatto con elementi di ordine spirituale. Seguendo questa ipotesi, Isabella riprende l'oggetto ed allontana la persona da sé. Il fenomeno uditivo, come era venuto, svanisce: *Si è interrotto nel momento in cui, può essere un caso, quell'oggetto e quella persona sono stati completamente allontanati, cioè, io mi sono ripresa questo oggetto e la persona è stata allontanata anche in malo modo. Idem, pp. 38-39.*

Cosmologie spesso sconosciute e l'incontro ha prodotto uno squilibrio che a volte esita in una crisi profonda. [...] Una volta ricoverate però le persone rimangono prive della possibilità di analizzare il materiale emerso con gli strumenti di cosmologie differenti, poiché molti clinici non hanno conoscenza di altri mondi¹³⁴.

Anche in questo caso ritorna la rilevanza di una narrazione condivisa, di miti a cui possiamo aderire, utili a decifrare l'esperienza. L'interpretazione del ghigno come espressione di una psicosi latente non si è rivelata utile ai fini terapeutici; al contrario, il mito dell'oggetto dissacrato e successivamente purificato ha promosso la risoluzione del sintomo. Non ci pronunciamo sull'esistenza 'reale' delle entità, bensì mettiamo in luce la funzionalità del mito nel superamento della crisi¹³⁵. Questa considerazione si applica anche all'indagine precedente sugli esseri spirituali che impartiscono insegnamenti: non abbiamo affermato la loro esistenza effettiva, poiché il nostro interesse non risiede nel loro status ontologico. Non si intende assumere nessuna posizione strettamente credente – nella nostra prospettiva, sarebbe altrettanto credente stabilire la non-esistenza degli spiriti.

Ciò che ci preme è esaminare la funzionalità e l'apporto terapeutico di tali esperienze. In un contesto secolare, possiamo concepire queste figure, seguendo il pensiero di Hillman, come archetipi, come proiezione di forze psichiche. Oppure, è possibile adottare la prospettiva Yogācāra, per cui 'tutto è rappresentazione coscienziale' e intenderli come elementi fondamentali della stessa coscienza che li percepisce.

Ayahuasca e trauma: potenzialità terapeutiche

Recenti studi hanno evidenziato il potenziale dell'ayahuasca nel trattamento del disturbo post-traumatico da stress, svelando due meccanismi d'azione particolarmente significativi. In primo luogo, l'ayahuasca si configura come una forma di terapia

¹³⁴ *Idem*, p. 48

¹³⁵ Qui si fa strada un'altra importante riflessione: "ogni cultura che vuole trattare gli ambiti della psiche e che produce un sistema terapeutico per la cura di problematiche e malesseri, si trova ad avere a che fare con un *mondo di cose nascoste* che deve accogliere e con cui si trova a negoziare. Coppo suggerisce la possibilità di creare setting di cura nuovi, che contengano elementi di cosmologie differenti nelle loro specificità, nuovi *incubatori sociali* che tengano conto dei fenomeni sopra descritti, della potenza, irriducibilità e consistenza degli invisibili, della loro interazione con altri in un'era globalizzata, al fine di produrre nuovi dispositivi di cura in cui sia possibile una *ricombinazione* (Montecchi, 2000) di visioni del mondo e approcci terapeutici". VALERI, *Psicosi...*, p. 48.

espositiva, in cui l'individuo rivive l'evento traumatico o la sequenza di eventi in un ambiente protetto, con la possibilità di sperimentare nuovamente le stesse sensazioni provate in origine. La 'pelle collettiva' generata dal contesto cerimoniale può svolgere un ruolo cruciale nel facilitare un significativo processo di elaborazione dell'esperienza, permettendo l'accesso a risorse in precedenza inesplorate per reagire in modo diverso agli stimoli e superare l'eredità traumatica attraverso un processo di catarsi. "I was forced to relive a traumatic memory repeatedly until I no longer held any negative energy toward it. It resulted in my ability to view the memory without the negative reaction I previously held"¹³⁶.

In secondo luogo, la pianta sembra impattare notevolmente sulla neuroplasticità dei soggetti affetti da PTSD. La neuroplasticità, ovvero la capacità del sistema nervoso di formare nuove connessioni sinaptiche, di riorganizzare le reti neurali esistenti, di generare nuovi neuroni (neurogenesi), è in tali individui fortemente compromessa, riflettendosi in una persistente rigidità nei circuiti neurali che governano la risposta agli stimoli. Il cervello continua a elaborare le informazioni rafforzando schemi di pensiero e reazioni emotive precedentemente stabilite, che sono spesso disfunzionali e fonte di ulteriore sofferenza.

L'ayahuasca, invece, ha un effetto decisamente stimolante sulla neuroplasticità, facilitando il reset dei correlati neurali esistenti e incrementando la malleabilità del cervello a nuove modifiche. Questo rende l'individuo più recettivo all'assimilazione di nuove esperienze e alla stabilizzazione di nuovi schemi cognitivi ed emotivi¹³⁷. Tale trasformazione è spesso consequenziale all'esperienza non duale prodotta dall'ayahuasca. la perdita temporanea del senso dell'io, sia nella sua dimensione narrativa che somatica, e la fusione con l'ambiente circostante infrangono i soliti schemi cognitivi e consentono una percezione più estesa e allargata dell'esistenza. È stato già osservato come quest'esperienza possa condurre a importanti svolte esistenziali.

Per quale motivo ci siamo imbattuti in questa repentina deviazione del percorso, soffermandoci sul potenziale dell'ayahuasca nel trattamento del PTSD? Perché tale

¹³⁶ Jessica L. NIELSON and Julie D. MEGLER, "Ayahuasca as a Candidate Therapy for PTSD", in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014 p. 49.

¹³⁷ *Idem*, p. 51.

indagine rispecchia appieno le considerazioni che abbiamo fatto sinora, sulla molteplicità dell'Io e sul possibile apporto terapeutico dell'esperienza non duale.

Facilitiamo la comprensione di quanto detto. Com'è noto, il PTSD si può sviluppare come conseguenza di eventi estremi come la guerra, catastrofi naturali, la morte di una persona cara, abusi fisici e psicologici¹³⁸. Tuttavia, esistono traumi che, pur non manifestandosi con l'intensità sintomatica del PTSD, provocano sofferenze analoghe¹³⁹.

Un trauma si verifica, in generale, quando qualcosa viene tolto dall'individuo, una certa idea di sé, un ideale, un luogo, un valore, una persona cara. Il trauma è una ferita psicologica che si insinua, si incista nel corpo di chi ha subito l'evento, dal momento che, come insegna Peter Levin¹⁴⁰, “il trauma non risiede nell'evento, ma nella fisiologia del corpo”¹⁴¹. L'individuo che ne è soggetto viene trascinato in una risposta neurofisiologica pervasiva, in cui il trauma viene perpetuato e costantemente riattivato dall'esperienza presente. È quel fenomeno chiamato *trigger*: un certo stimolo, anche ben diverso da quello originario, evoca ricordi dell'evento traumatico, innescando intense reazioni emotive e fisiche. La realtà viene – in buona misura e dipendentemente dall'intensità del trauma – percepita attraverso il filtro del trauma, disconnettendo e sradicando la persona dal presente. Ciò preclude l'apertura a nuove esperienze: non sono più 'ricevibili', non vengono assimilate né elaborate, piuttosto ricodificate come la minaccia originaria che altro non è stato che l'evento traumatico.

Data l'importanza del corpo nell'esperienza traumatica, è essenziale un processo di riappropriazione corporea per avviarsi su un sentiero di guarigione. Nei casi più gravi, l'individuo può, infatti, arrivare a dissociarsi dal proprio corpo, poiché rimanervi connessi diventa insopportabilmente doloroso¹⁴². Ecco che l'ayahuasca trova qui la sua funzione: si tratta, infatti, di un'esperienza prettamente corporea, dall'atto del vomito alle visioni; esse, infatti suscitano sensazioni ed emozioni molto più intense e percepibili di quelle ordinarie.

¹³⁸ Per approfondire, vedere Bessel Van Der KOLK, *Il corpo accusa il colpo*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2015.

¹³⁹ Occorre considerare anche un aspetto fondamentale: ciò che è traumatico per un individuo non lo è per un altro, esiste una componente fortemente soggettiva nella comorbidità a traumi.

¹⁴⁰ Psicologo americano fondatore del metodo di trattamento del trauma *Somatic Experiencing*.

¹⁴¹ Peter A. LEVINE, *Somatic Experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma*, Roma, Astrolabio, 2014, p. 67.

¹⁴² Bessel Van Der KOLK, *Il corpo accusa il colpo*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2015, pp. 71-72.

Inoltre, nello stato modificato di coscienza prodotto dalla pianta avverrebbe un processo di autoscopia nel quale le tracce traumatiche presenti nel corpo possono raggiungere il livello della consapevolezza e, attraverso l'emersione di ricordi o sotto forma di simboli, venir integrate¹⁴³.

Trauma e non dualismo mente-corpo

Above all, we do not get that people's illnesses, mental or physical, are not isolated, accidental, and unfortunate events, but manifestations of lives in a psychological and social context, the results of experiences and beliefs and lifelong patterns of relating to the world¹⁴⁴.

Gabor Maté (1944-) è uno dei pensatori più influenti e seguiti nell'ambito dello studio del trauma e dei suoi metodi di trattamento¹⁴⁵. La sua prospettiva sulla malattia è simile a quella che abbiamo visto attraversare gli sciamanismi: non è possibile separare la mente dal corpo e l'individuo dall'ambiente. La sofferenza emotiva, quando non viene riconosciuta e compresa, può portare a disordini fisici gravissimi e, nei casi più estremi, alla morte.

L'ayahuasca può essere un grande supporto per trasfigurare il trauma, sia che esso abbia assunto la forma di un disagio psicologico sia fisico. Numerosi individui si rivolgono a questa pianta in cerca di un rimedio alternativo contro, ad esempio, disturbi autoimmuni, dolori cronici e malattie oncologiche: alcuni ne riscuotono benefici notevoli¹⁴⁶. Il principio cardine risiede nella capacità di contattare il dolore emotivo alla base della malattia, e attraverso la rielaborazione del trauma, di liberarlo, favorendo così il processo di guarigione. Bessel Van Der Kolk¹⁴⁷ stesso afferma che il trauma può culminare in patologie di carattere organico, sottolineando la correlazione tra sofferenza interiore e malattie fisiche.

¹⁴³ VALERI, "Psicosi..."

¹⁴⁴ Gabor MATÉ, "Psychedelics in Unlocking the Unconscious: From Cancer to Addiction", in in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014, in p. 217.

¹⁴⁵ È autore dei bestseller *Quando il corpo dice no* e *Il Mito della Normalità*. I video delle sue interviste e conferenze raggiungono su YouTube 3.000.000 di visualizzazioni (<https://www.youtube.com/watch?v=uPup-1pDepY>).

¹⁴⁶ SCHMID, "Healing...", p. 72.

¹⁴⁷ Psichiatra americano, uno degli esperti più rinomati nel trattamento del trauma.

Trauma e non dualità

Parlare di trauma significa analizzare il funzionamento dell'Io e significa comprendere le potenzialità delle esperienze non duali. Ripercorrendo alcune tappe del cammino, intendiamo ora dare una diversa chiave di lettura del trauma, in modo tale da poter incorporare questa apparente deviazione nella nostra traiettoria di riflessione. Per farlo, adotteremo sia la prospettiva buddhista che quella sciamanica.

Iniziando con l'approccio buddhista, possiamo osservare che nei soggetti traumatizzati è evidente l'identificazione con l'evento traumatico. Il funzionamento neurofisiologico è compromesso e molte delle percezioni e delle emozioni diventano eco del trauma stesso. Non è rilevante, da questo punto di vista, che l'individuo abbia rimosso integralmente o solo parzialmente il vissuto – lo si può, ad esempio, ricordare per immagini ma non per le sensazioni corporee sperimentate durante l'evento, o viceversa: quell'evento è, ad ogni modo e in misura maggiore o minore, diventato l'evento cardine della vita del soggetto, influenzando profondamente il suo modo di stare al mondo. In termini buddhisti, il vissuto traumatico svela la tendenza tipicamente umana di attaccarsi a certi eventi, riproponendoli continuamente e interpretando la realtà secondo schemi fissi che limitano la percezione della vita nella sua interezza. L'evento è diventato l'assoluta verità dell'individuo, ne rappresenta la sua quintessenza, la sua 'consistenza ontologica'.

In altre parole, la realtà del trauma assume un ruolo preponderante nell'esperienza personale dell'individuo; il mondo appare come un continuo rinvio a quell'evento, poiché è quello che l'individuo riesce a vedere, è quello che, in modo più o meno conscio a seconda dei casi, ha imparato del mondo, quello che in cui massimamente crede.

L'attitudine consueta dell'umano di aggrapparsi ai fenomeni e di concettualizzare l'esperienza emerge, in questo contesto, in tutta la sua evidenza, in tutta la sua problematicità e in tutto il dolore che ne comporta. Il traumatizzato rimane intrappolato in un'esperienza che per lui rappresenta un'assoluta verità, reificandola e conferendole un significato predominante nella sua vita. Questa situazione, beninteso, non illustra solamente la condizione dei gravemente traumatizzati, ma riflette una dinamica umana universale: quella di definire la propria realtà attraverso schemi sviluppati nel corso della vita, di sovrapporre strutture interpretative ai fenomeni con cui interagiamo. È la

faccenda umana per eccellenza quella di delimitare la propria esperienza e circoscriverla a momenti specifici, a eventi a cui ci attacchiamo e che diventano significativi per la nostra identità. Ciascuno è coinvolto in questo processo, in descrizioni del mondo assolutamente personali che rappresentano il proprio modo di perseverare nell'esistenza.

Il buddhismo ci insegna che questo meccanismo ostacola la visione dell'interdipendenza, cioè la consapevolezza che l'umano è continuamente influenzato e plasmato da ciò con cui interagisce e, in parallelo, inganna rispetto alla natura delle cose, intensificando il senso di separazione, di disconnessione dagli altri umani e dall'ambiente circostante.

Il trauma coincide con la perdita dell'anima nella visione sciamanica. A seguito di un'esperienza dolorosa, si verifica la dipartita, più o meno ingente, di un frammento dell'anima, che lascia la sua sede, ovvero il corpo, per poter sopravvivere. Nelle tradizioni sciamaniche, il vuoto lasciato da tale fuga viene colmato da una malattia o da uno stato generico di de-spiritualizzazione, di perdita di vitalità che può essere altresì prodotto dall'intrusione di entità sottili, le quali prendono dimora nella parte danneggiata dell'individuo nutrendosi della sua vitalità. È compito dello sciamano localizzare i pezzi di anima dispersi nelle altre dimensioni e restituirli a colui che li ha perduti. Secondo un'ottica più psicologica, si potrebbe dire di fronte a una sofferenza troppo intensa, la psiche attiva un meccanismo di difesa che permette a una parte dell'anima di lasciare il corpo in modo tale che l'individuo non percepisca l'interezza del dolore. Questo è il meccanismo della dissociazione.

Pertanto, secondo la prospettiva sciamanica, determinati eventi provocano l'allontanamento di parti della psiche dall'individuo, causando sofferenze di ordine psicologico o fisico, o entrambi.

Come si può interpretare, allora, la guarigione dal trauma attraverso queste due cornici concettuali?

Andando ancora più a fondo nel buddhismo, possiamo sostenere che la possibilità del trauma è scritta nella concezione duale dell'esperienza, ovvero nell'assunzione di essere un Io che si relaziona ad un mondo dal quale, tuttavia, è ontologicamente separato.

L'Io seleziona dal mondo certi elementi che definiscono la sua identità. La perdita di uno di questi elementi – un ideale, un valore, una persona – può scatenare un trauma, destabilizzando profondamente l'identità che tali fenomeni contribuivano a costruire. Ciò, continuerebbe il buddhismo, avviene perché quell'identità non sussisteva davvero, altrimenti sarebbe rimasta.

La potenzialità del trauma persiste finché esiste un Io e un mondo 'là fuori'. Dunque, l'unica vera soluzione è trascendere l'Io: nello stato non duale, che è il *nirvāṇa*, scompare il soggetto suscettibile di traumi. Tradotto, però, in termini più pratici e vicini al nostro lavoro, la soluzione risiede nell'espandere il senso di connessione con l'ambiente circostante, nel percepire aspetti dell'esistenza prima preclusi, nel costruire un Io meno angusto e limitato.

Di questo, dunque, si tratta: estendere l'Io e assottigliare il senso di dualità con il mondo.

Nello sciamanesimo, la via di guarigione implica il recupero delle parti perdute del sé, di quelle parti che si sono dissociate dall'Io ordinario. Quando si dislocano dall'individuo creano sofferenza, che si può manifestare nelle forme più svariate. Per quanto sia sostanzialmente soggettiva, la sofferenza che accomuna chi ha perso frammenti del sé è l'isolamento, l'alienazione dalla comunità, dal contesto sociale e affettivo. Riassorbire le parti, ricollocarle nella psiche significa, infatti, anche recuperare il rapporto con gli altri e con il mondo, che viene nuovamente pervaso di quell'anima che aveva perduto.

Qual è il ruolo dell'ayahuasca in questo contesto? Le nostre analisi precedenti e le ipotesi che aspiriamo a confermare suggeriscono che la pianta opera su entrambi i livelli.

Da un lato, fluidifica ed espande l'Io, sospendendo, almeno temporaneamente, le sue inclinazioni a interpretare e circoscrivere l'esperienza. Viene sperimentato un senso di connessione con una dimensione dell'esistenza 'priva di attaccamento', colma di meraviglia e amore – per come la descrivono alcuni. Dall'altro lato, può ricondurre l'individuo a episodi del passato in cui qualcosa è andato perduto, permettendo, talvolta, di recuperarlo, può fungere da ponte verso emozioni sopite e parti del sé dissociate. Può

rivelare memorie di trauma profondamente soppressi, così come può scatenare stati emotivi di paura e di lutto, insieme a visioni di sofferenza e orrore che non sono ricordi diretti, ma piuttosto echi emotivi di esperienze traumatiche.

È più probabile che avvenga l'integrazione di queste esperienze quando, oltre alle dinamiche che abbiamo già visto, si manifesta un senso di vastità, di apertura, spesso descritto come connessione spirituale o come un profondo amore che fluisce dalla stessa essenza della vita. Questo background emotivo e spirituale fa da ancoraggio per affrontare le paure più abissali e per trasfigurare i traumi.

I understood how so many – all – of my habits, including my addictive behaviors, were an escape from pain I had not wanted to feel, from a deep fear I had not wanted to experience. And with the presence of love I also knew that there was nothing to escape from, no reason to run.

[...] If we can allow ourselves to experience the pain, we don't need to run away from it, we do not need to seek oblivion in the temporary release substances or behaviors can grant us. And, of course, if we touch the core of love, we see there is nothing to run from any more¹⁴⁸.

3.4 L'apporto terapeutico delle esperienze non duali: l'insondabile e il dicibile

Siamo finalmente giunti alla vetta tanto ambita. Abbiamo mosso i nostri passi tra passato e contemporaneità, lungo una moltitudine di sentieri che si sono intrecciati, talvolta in maniere inaspettate, altre prevedibili, consolidando progressivamente il sapere e superando, di volta in volta, gli ostacoli incontrati. È il momento di contemplare il cammino percorso, lasciandoci affascinare e ispirare dalla bellezza del panorama. Le conoscenze accumulate ci hanno portato a scrutare l'esperienza non duale con occhi più saggi, avendo attraversato anche le sue più oscure selve. Non le avevamo previste, causa una certa ingenuità, all'inizio di questo percorso, cosicché ci siamo trovati disorientati e spaesati nell'affrontarle, e tali siamo, in parte, rimasti. Le abbiamo attraversate e superate, sì, ma non ce le siamo realmente lasciate alle spalle; esse hanno informato e plasmato il nostro cammino successivo e, nonostante ora possiamo assaporare l'incanto del paesaggio, permane l'inquietudine di aver scrutato un abisso

¹⁴⁸ MATÉ, "Psychedelics...", p. 219.

che non più essere ignorato, l'angoscia di una consapevolezza che è affiorata e che tinge di velature oscure l'orizzonte.

Esiste la concezione, influenzata dalle riflessioni di Jung, secondo cui il confronto con l'Ombra, con i lati oscuri della personalità, non solo permette di scoprire le proprie macerie, gli aspetti più vulnerabili e fragili di sé, ma svela anche i propri tesori: da sempre presenti, erano occultati dalle rovine. Questa visione trova riscontro nelle narrazioni – decisamente in auge nelle correnti spirituali odierne – della 'notte oscura dell'anima', ove l'audacia di affrontare gli abissi della sofferenza è considerata il preludio a un'ascesa verso la massima luce. Si è esplicitata una prospettiva simile attraverso le parole di Gabor Maté, che non intendiamo contestare, ma neppure universalizzare. Del resto, come avverte De Martino, talvolta il contatto con sofferenze profonde può lasciare gli individui intrappolati e immobilizzati nelle stesse, trasformando la presenza in crisi in una presenza persa, incapace di superare la situazione. Si potrebbe argomentare che tale esito dipenda dal metodo utilizzato, il che sottolinea l'importanza della tecnica impiegata e del facilitatore dell'esperienza. Eppure, la questione rimane avvolta in un mistero insondabile; non tutti riescono a superare tale prova, e chi vi riuscirà resta incerto. Questa è l'inquietudine, l'amaro retaggio che ci accompagna. È anche la consapevolezza che non tutti i metodi sono universalmente efficaci. La sofferenza non può essere risolta in ogni circostanza e per ogni individuo, o almeno in alcune sue sfumature. Crediamo che qualunque cammino di crescita psicologica e/o spirituale debba fare i conti con questa realtà.

Nell'ambito dell'indicibile e dell'ineffabile, esiste comunque qualcosa che ci è dato sapere, che è possibile esprimere. Pur avendo ridefinito il nostro sguardo e rinnovato la nostra prospettiva rispetto all'inizio, decostruendo molte delle nostre certezze, non abbiamo distrutto tutto. Siamo convinti che l'apporto terapeutico dell'esperienza non duale sia certo – anche se in modo relativo e non universale – e vi sono fattori che abbiamo individuato nel nostro lavoro che offrono spiegazioni e orientamenti utili: li riassumiamo qui.

Quando la solidità della struttura psichica è compromessa, quando la pelle psichica è eccessivamente vulnerabile, le esperienze non duali possono assumere connotazioni pericolose. Possono sorgere emozioni represses, parti del sé dissociate, che in presenza di un divario troppo significativo rispetto all'Io ordinario, generano

sofferenze difficili da gestire, e, nei casi più gravi, scompensi psichici. In situazioni simili, risulta essenziale rivolgersi non tanto alla ricerca di un'intensa esperienza non duale, quanto a tecniche psicoterapeutiche finalizzate alla presa di contatto con le parti frammentate del sé¹⁴⁹. Una via che può essere percorsa in parallelo è quella di ricercare stati di lieve riduzione della dualità tra Io e mondo, come l'accesso al *flow state* attraverso determinate attività o alcune pratiche meditative¹⁵⁰. Ad ogni modo, valutare la solidità e la stabilità della struttura psichica è questione complessa e priva di strumenti di valutazione definitivi.

L'intraprendere un percorso di autoconsapevolezza costituisce, indubbiamente, un buon punto di partenza; tuttavia, non si può omettere la considerazione dei rischi inerenti alla distorsione e all'autoinganno. Non esiste, ad ogni modo, un Io solido 'archetipico' e metastorico, come ci insegna De Martino: la presenza è un processo sempre *in fieri*, segnato da fragilità e instabilità.

Una risorsa di estrema importanza è la presenza di una guida qualificata e formata per gestire l'esperienza; ad esempio, nel contesto di una cerimonia di ayahuasca, la disponibilità di un'equipe multidisciplinare, composta da sciamano, psichiatra e psicoterapeuta, può essere decisiva per garantire un supporto strutturato, capace di orientare e, se necessario, dissuadere dall'affrontare l'esperienza.

La capacità di integrazione, l'attitudine proattiva, che non sono appannaggio di ciascuno, sono altri elementi cruciali. Il riscontro terapeutico del vissuto non dipende tanto dalla tecnica o dalla sostanza impiegata: nessuna esperienza è automaticamente trasformativa, dipende dall'impegno di chi l'attraversa e richiede una riflessione attiva per valutarne il significato e decidere come agire di conseguenza. La responsabilità dell'integrazione e della trasformazione personale ricade sull'individuo stesso.

Non è posta, in questa sede, come meta l'accesso permanente a una dimensione non duale del vivere, non stiamo proponendo il *nirvāṇa*. Si vuole, invece, dimostrare come, in certe condizioni, le esperienze che attenuano la dualità possano risultare

¹⁴⁹ Oggi la psicologia si avvale di diversi metodi: tra quelli più all'avanguardia e promettenti vi sono l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), il *somatic experiencing*, la terapia dei sistemi familiari interni e la mindfulness. Bessel VAN DER KOLK, *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2015. È da porre in rilievo che in questi approcci si sottolinea, in genere, la molteplicità interna dell'io e l'importanza di instaurare una connessione con le parti che lo costituiscono.

¹⁵⁰ Anche la meditazione può risultare rischiosa; in certi casi, occorre svolgerla sotto la guida di esperto in grado di gestire l'*hyperarousal*. VAN DER KOLK, *Il corpo...*, pp. 238-240.

profondamente terapeutiche. La riduzione della dualità tra i vari aspetti del sé permette di vivere in modo più consapevole, riconoscendo i pattern e le dinamiche che influenzano incessantemente la nostra interpretazione della realtà. Anche questo è un elemento della non dualità e dell'essenza interdipendente della realtà: porre l'attenzione a ciò che ci rimandano, ci rivelano i fenomeni con cui interagiamo momento per momento, cosa ci evocano di noi stessi, come li interpretiamo, come li viviamo. Quanto all'esperienza non duale Io-mondo, nella sua temporaneità – come abbiamo visto discutendo di stati alterati di coscienza, di vissuti di *dissolution of ego*, del senso di profonda e intima connessione con la vita, in tutte le sue molteplici sfaccettature, durante l'assunzione di ayahuasca – solo l'integrazione attiva può realmente trasfigurare l'esistenza di un individuo. Se il senso di dualità con il mondo non viene estinto, può comunque venir ridotto: i modi di consapevolezza esistenziale, dalla dualità alla non dualità, sono molteplici e graduali. È certo che vivere con un senso più profondo di connessione tra sé e altro, tra sé e ambiente può migliorare significativamente la qualità della vita. Sentire di essere parte di una dimensione più ampia dell'esistenza, abitare un senso di umanità condivisa, cogliere l'interdipendenza strutturale tra sé e ambiente – ambiente inteso non solo nel senso naturale ma includendo tutto ciò con cui interagiamo – è una cura al senso di isolamento, di alienazione.

Conclusione

La sofferenza, nelle sue molteplici sfaccettature, forme che assume, e gradi di intensità nasce da una disconnessione, da “un’interruzione del dialogo con l’alterità”¹.

Nei suoi esiti più gravi, induce un ritiro radicale dalla quotidianità, un’alienazione dal circostante, dagli altri, siano altri estranei o altri significativi. Nel pensiero buddhista, la matrice di *dukkha*, della sofferenza, è l’attaccamento: si è attaccati a qualcosa che, per sua natura, è impermanente e che, in un modo o nell’altro, è destinato a svanire. Quando questo venir meno si manifesta, ecco che sorge *dukkha*. La sofferenza crea separazione, disconnessione: si rimane aggrappati a qualcosa che nel presente non esiste più, un presente che si rivela insignificante, privo di senso, di tonalità affettiva. La cura si manifesta, quindi, come un ripristino di quella connessione che è venuta a mancare. Le esperienze non duali possono, in questo senso, risultare terapeutiche, poiché ristabiliscono un legame con un presente colmo di possibilità esperienziali che si era perduto, riducendo la percezione di distinzione tra l’Io e il mondo circostante e rimediando, di conseguenza, al senso di disconnessione, di isolamento.

Tuttavia, si è osservato che questa espressione ‘esterna’ di non dualità non è, da sola, sufficiente, e deve procedere di pari passo con un’altra forma di non dualità, una non dualità ‘interna’, tra le diverse componenti dell’Io. In numerose visioni sciamaniche, la sofferenza deriva da una perdita di un frammento dell’anima, fuggito dalla sua sede, ovvero il corpo della persona, in seguito a un evento doloroso e inaccettabile per la sua coscienza. Questo distacco crea un ampio spettro di disagi che affliggono la psiche e il corpo. La guarigione avviene quando tale pezzo di anima viene recuperato e reintegrato, quando viene restaurata la connessione con quella parte perduta, quando l’individuo malato e isolato viene reintegrato nella comunità. La non dualità non può limitarsi alla relazione tra l’Io e il circostante, ma deve originare anche all’interno. Gli stati alterati di coscienza – nel loro assottigliare o estinguere la dualità – hanno la peculiarità di stimolare l’accesso a emozioni bloccate e congelate, ad aspetti inconsci del sé; è un’occasione per contattarli e porli in dialogo con l’Io ordinario. Anche un cammino che contempla l’avvicinamento progressivo allo stato non duale non

¹ Giovanni STANGHELLINI, *Noi siamo un dialogo. Antropologia, psicopatologia, cura*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2017, p. 14.

può esimersi dall'affrontare i demoni e gli dei, diremmo con Hillman, della propria psiche; anzi, conduce ineluttabilmente verso di essi.

Questo lavoro non ha perseguito l'obiettivo di tracciare soluzioni certe e definitive, bensì ha mirato a offrire stimoli concettuali ed esperienziali per una più profonda comprensione della sofferenza e delle sue vie di cura nella cornice della non dualità. La mappa teorica adottata, l'orizzonte di senso può essere quello della non dualità buddhista, della fluidità dell'Io dello sciamano, degli stati alterati di coscienza, della molteplicità dell'Io, della perdita e del recupero della presenza; allo stesso modo, gli strumenti pratici impiegati possono essere la meditazione, specifiche tecniche di psicoterapia o esperienze psichedeliche. Naturalmente, le diverse dimensioni teoriche e pratiche mostrano delle divergenze, alcune sostanziali², nel modo di guardare al mondo e all'umano. Nel primo buddhismo Mahāyāna, la condizione finale è l'estinzione totale della dualità, che coincide con la comprensione viscerale della vera natura delle cose. Sebbene si affermi che questo stato sia indescrivibile e incomunicabile, esso è teorizzato e postulato come meta ultima. Vivere nella molteplicità è considerato un vivere illusorio. Invece, la non dualità non è oggetto di speculazioni nello sciamanesimo, ma una ricerca continua e uno sforzo *fisico* incessante da parte dello sciamano per mantenere l'equilibrio tra le varie dimensioni, mediando tra i mondi e diventando altro per poi tornare a sé. È un movimento perpetuo tra dualità e non dualità, con tutte le dimensioni considerate reali. Gli archetipi di Hillman possono essere ipotizzati e, per certi versi, applicati alle dinamiche sciamaniche, ma non sono sovrapponibili alla visione buddhista. D'altro canto, Hillman non teorizza la non dualità tra Io e mondo, non è parte del suo quadro concettuale. In questo lavoro, si è cercato di unire le diverse prospettive, posizionandoci a metà strada tra di esse, avendo come meta ideale la non dualità, non come obiettivo realmente raggiungibile, almeno per i nostri scopi, ma come orientamento che guida un certo modo di pensare e di agire, incoraggiando una ricerca esistenziale volta all'esperienza di stati di affievolimento della dualità.

L'avvicinamento alla meditazione, all'esperienza psichedelica o alle tecniche di psicoterapia può scaturire da bisogni e intenzioni completamente diversi, non solo nella scelta tra queste vie, ma anche nell'approccio alla stessa via. Ci si può relazionare alla

² Si sono analizzate le discordanze tra prospettiva buddhista e sciamanica a pp. 52,53,54.

meditazione come metodo per ridurre l'ansia, per 'rilassarsi', ma anche per accedere a intuizioni su se stessi e sul modo di percepire il mondo. L'esperienza psichedelica può essere ricercata per scopi puramente ricreativi o per accedere a una diversa prospettiva su un disagio esistenziale. Riconoscendo i nodi critici nei diversi orizzonti teorici e le discrepanze negli intenti pratici, la tensione che ha animato il presente lavoro è stata quella di identificare un punto di raccordo. La chiave di volta che abbiamo individuato è che il paradigma non duale può fungere da denominatore comune ai vari orizzonti: circoscrivendo all'ottica terapeutica che ha pervaso la nostra ricerca, si possono estrapolare da ogni visione concezioni e mezzi attraverso cui è possibile recuperare una connessione con quanto si è perduto e, insieme, costruire ciò che non si ha mai avuto.

Un'analisi più dettagliata dei metodi orientati all'esperienza non duale, con particolare attenzione alla varietà delle pratiche meditative e alle tecniche psicologiche volte a facilitare il contatto e il riconoscimento delle parti dissociate del sé, potrebbe costituire una significativa estensione di questa ricerca. Pertanto, svolgere un'indagine incrociata tra concezioni ed esperienze non duali e psicologia contemporanea potrebbe notevolmente arricchire il campo di studio.

Una possibile prosecuzione della ricerca potrebbe, inoltre, consistere nell'esplorare gli effetti della non dualità su piani dell'esperienza che non sono stati trattati in questo studio. Sarebbe interessante dimostrare come la riduzione della dualità tra Io e Altro possa influenzare positivamente la dimensione etica, come lo sviluppo della compassione verso la sofferenza altrui e la promozione di atteggiamenti di cura e responsabilità. Inoltre, un Io meno confinato e più fluido può facilitare un senso di maggior vicinanza con altre specie, contribuendo a ridurre o eliminare le gerarchie nei rapporti tra umani, animali e piante. Questa prospettiva potrebbe essere integrata anche nell'ambito ecologico, facendo leva sul presupposto che un senso di connessione profonda con l'ambiente naturale possa stimolare un impegno più attivo nella sua tutela.

Un'altra possibile diramazione riguarda l'utilizzo della concezione non duale come strumento per trascendere il binarismo di genere, valutando in che modo questo approccio possa contribuire al dibattito sull'identità di genere.

Del resto, un percorso di autoconsapevolezza che ambisce ad ammorbidire la morsa stretta dell'Io e ad abbattere il muro della dualità può condurre a una svolta

ontologica fondamentale. Non si tratta soltanto di allargare i confini dell'Io come tornaconto personale nei termini di una vita più degna di essere vissuta. Ampliare i propri orizzonti percettivi e conoscitivi significa anche *sentire* l'altro come se stessi, significa essere più sensibili e attenti alle dinamiche sociali e ambientali, significa poter essere abitati dal desiderio di costruire e partecipare attivamente in una società più empatica e consapevole e in un ambiente più sostenibile.

Bibliografia

- ANDERSON, Brian T., Beatriz C. LABATE, Celina M. DE LEON, “Healing with Yagé: An Interview with Taita Juan Bautista Agreda Chindoy”, in *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, Beatriz C. Labate, C. Cavnar (a cura di), San Francisco, Springer, 2014.
- AŚVAGOṢA, *Le gesta del Buddha*, Alessandro Passi (a cura di), Milano, Adepfi, 1993.
- BEGGIORA, Stefano, “Il battito della terra e il respiro delle foreste: nuove prospettive allo studio dello sciamanismo”, in *Terapie ancestrali. Un viaggio nel mondo dei guaritori tradizionali*, Alessandro Norsa (a cura di), Verona, Karyon editrice, 2022.
- BOUSO, José Carlos, RIBA, Jordi, “Ayahuasca and the Treatment of Drug Addiction”, in *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, Beatriz C. Labate, C. Cavnar (a cura di), San Francisco, Springer, 2014.
- BRAGAZZI et al., Nicola L., “Ancient shamanism and modern psychotherapy: from anthropology to evidence-based psychedelic medicine”, in *Cosmos and History: The Journal of Natural and Social Philosophy*, (vol. 14, no. 1), 2018.
- BRANCA, Domenico, “Sciamanismo andino e le componenti animiche aymara”, in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in Stefano Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019
- CARHART-HARRIS, Robin L., “The entropic brain: a theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs”, in *Frontiers of Human Neuroscience*, 2014.
- COMBA, Enrico, “Una foresta di persone: i molti volti dello sciamanismo nativo americano”, in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in Stefano Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019.
- DA SILVA, J. Antunes, “Compassion in Mahayana Buddhism”, in *Revista Portuguesa de Filosofia* (Vol. 1), 1996.
- DE MARTINO, Ernesto, “Fenomenologia religiosa e storicismo assoluto”, in *Studi e materiali di storia delle religioni*, 1953.
- DE MARTINO, Ernesto, *Il mondo magico. Prolegomeni a una storia del magismo*, Torino, Bollati Boringhieri, 2007.
- DE MARTINO, Ernesto, *Morte e pianto rituale. Dal lamento funebre antico al pianto*

- di Maria*, Torino, Einaudi, 2021.
- DE MARTINO, Ernesto, *Storia e Metastoria: i fondamenti di una teoria del sacro*, Roma, Argo, 1995.
- DORGEE, Dusana, “Defining Contemplative Science: The Metacognitive Self-Regulatory Capacity of the Mind, Context of Meditation Practice and Modes of Existential Awareness”, in *Frontiers in psychology* (Vol. 7), 2016.
- DUBOIS, Thomas A., *An introduction to shamanism*, Cambridge, Cambridge University Press, 2009.
- ELIADE, Mircea, *Lo sciamanesimo e le tecniche dell'estasi*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1974.
- FABIANO, Emanuele, “Lo sciamanismo e le arti della contaminazione. Processi di apprendistato e tecniche di cura tra gli Uruaruna dell'Amazzonia peruviana”, in Stefano Beggiora (a cura di), *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, Franco Angeli, 2019.
- FILIPPI, Gian Giuseppe, “Interrelazioni oracolari e sciamaniche in Arunachal Pradesh”, in *Cosmo Sciamanico. Ontologie indigene fra Asia e Americhe*, in S. Beggiora (a cura di), Milano, Franco Angeli, 2019.
- FLOOD, Gavin, *L'induismo*, Torino, Einaudi 2006
- HANH, Thich Nhat, *Trasformare la sofferenza*, Firenze, Terra Nuova Edizioni, 2015
- HANH, Thich Nhat, “A Guide to Walking Meditation: This World Contains All the Wonders of the Pure Land”, in *Fellowship of Reconciliation*, New York.
- HANH, Thich Nhat, *Il Cuore dell'Insegnamento del Buddha. La trasformazione della sofferenza in pace, gioia e liberazione*, Neri Pozza, Vicenza, 2000.
- HILLMAN, James, *Re-visione della psicologia*, Milano, Adelphi, 1992.
- HORNBORG, Anne-Christine “Visiting the Six Worlds: Shamanistic Journeys in Canadian Mi'kmaq Cosmology”, *The Journal of American Folklore* (Vol. 119, No. 473), 2006.
- JACOB, George Adolphus, *A concordance to the principal Upanisads and Bhagavadgita*, Delhi, Motilal Banarsidass, 1999.
- JOSIPOVIC, Zoran, “Nondual Awareness and Minimal Phenomenal Experience”, in *Frontiers in Psychology* (Vol. 10), 2020.
- JOSIPOVIC, Zoran, “Nondual awareness: Consciousness-as-such as non-

- representational reflexivity”, in *Progress in Brain research*, 2020.
- JUNG, Carl Gustav, *Gli archetipi e l'inconscio collettivo*, in *Opere*, Boringhieri, Torino, 1980.
- KAPLEAU, Philip, *The Three Pillars Of Zen: Teaching, Practice and Enlightenment*, New York, Random House Inc., 1989.
- LOY, David, *Nonduality. A study in comparative philosophy*, New Jersey, Humanities Press International, 1998.
- LUNA, Luis Eduardo, “Indigenous and mestizo use of ayahuasca. An overview”, in *The Ethnopharmacology of ayahuasca*, in R. G. dos Santos, Kerala, Transworld Research Network, 2016.
- LYNCH, Julianna M., Allison S. TROY, “The Role of Nonduality in the Relationship Between Flow States and Well-Being”, in *Springer (Mindfulness)*, 2021.
- MAGNO, Emanuela, “Coscienza e realtà. Il problema ontologico e l'insegnamento di Vasubandhu”, p. 45, in *Arantaratnaprabhava. Studi in onore di Giulio Boccali*, a cura di Alice Crisanti, Cinzia Pieruccini, Chiara Policardi, Paola M. Rossi.
- MAGNO, Emanuela, “Le due verità e le tre nature. Il problema gnoseologico tra Nāgārjuna e Vasubandhu”, in *La filosofia e l'altrove. Festschrift per Giangiorgio Pasqualotto*, (a cura di) Emanuela Magno e Marcello Ghilardi, Milano, Mimemis, p. 235.
- MAGNO, Emanuela, *Nagarjuna. Logica, dialettica e soteriologia*, Milano, Mimesis, 2012.
- MARINETTI, Piero, “Il fondamento della religione secondo Rudolf Otto”, in *Rivista di Filosofia* (V. 1), 1931.
- MATÉ, Gabor, “Psychedelics in Unlocking the Unconscious: From Cancer to Addiction”, in *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, Beatriz C. Labate, C. Cavnar (a cura di), San Francisco, Springer, 2014.
- MILLIÈRE, Raphaël et. al., “Psychedelics, Meditation and Self-Consciousness”, in *Frontiers in psychology* (Vol. 9), 2018
- MISHRA, Kameshwar Nath, “Advaya (= Non-Dual) in Buddhist Sanskrit”, in *The Tibet Journal* (Vol. 13), Summer 1988.
- NIELSON, Jessica L., MEGLER, Julie D., “Ayahuasca as a Candidate Therapy for

- PTSD”, in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014.
- PALHANO-FONTES, Fernanda et al., “The Therapeutic Potentials of Ayahuasca in the Treatment of Depression”, in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014.
- PASQUALOTTO, Giangio, *Il Buddhismo. I sentieri di una religione millenaria*, Milano, Bruno Mondadori, 2003.
- PRICKETT, James I., LIESTER, Mitchell B., “Hypotheses Regarding Ayahuasca’s Potential Mechanisms of Action in the Treatment of Addiction”, in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014.
- RIBOLI, Diana, “Consciousness and Indigenous Healing Systems. Between Indigenous Perceptions and Neuroscience”, New York, *Nova Science Publisher*, 2014
- RIBOLI, Diana, “Shamans and Transformation in Nepal and Peninsular Malaysia”, *Sitzungsberichte der Österreichischen Akademie der Wissenschaften*, 2009.
- SCHMID, Janine Tatjana, “Healing with Ayahuasca: Notes on Therapeutic Rituals and Effects in European Patients Treating Their Diseases”, in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014.
- SHANON, Benny, “Moments of Insight, Healing, and Transformation: A Cognitive Phenomenological Analysis”, in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014.
- SIAH, Poh Chua, “Non-attachment, sense of coherence and happiness: an examination of their relationships through the Buddhist concept of virtue-meditation-wisdom”, in *Journal of Spirituality in Mental Health* (Vol. 10), 2024
- STUTLEY, Margaret, *Shamanism. An introduction*, London, Routledge, 2003.
- TART, Charles, *Stati di coscienza*, Astrolabio, Roma, 1978.
- UTHAUG M.V., et al., “Sub-acute and long-term effects of ayahuasca on affect and cognitive thinking style and their association with ego dissolution”, in *Springer (Psychopharmacology)*, 2018
- VALERI, Annalisa, *Psicosi e Ayahuasca*, Centro di Studi e Ricerca José Bleger, Rimini, 2019.

VAN DER KOLK, Bessel, *Il corpo accusa il colpo*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2015.

VELDER, Anja L., PAZZ, Armando L., “Therapist and Patient Perspectives on Ayahuasca-Assisted Treatment for Substance Dependence”, in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014.

WHITE, David Gordon, *Il corpo alchemico. Le tradizioni dei Siddha nell’India medievale*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2004.

WINKELMAN, Michael J., “Therapeutic Applications of Ayahuasca and Other Sacred Medicines”, in Beatriz C. LABATE, C. CAVNAR (a cura di), *The Therapeutic Use of Ayahuasca*, San Francisco, Springer, 2014.

Ringraziamenti

Musubi è una parola giapponese che indica la rete che unisce tutte le cose esistenti, un altro modo per intendere l'interdipendenza. Questa tesi non sarebbe mai venuta in essere senza la rete di persone che mi hanno circondata e attraversata in questo anno e mezzo che è passato dall'inizio della stesura, e potrei andare molto più indietro nel tempo, includendo tutte quelle persone che hanno avuto un impatto sul mio modo di pensare e di sentire. Mi limito, per ragioni di spazio e di buon senso, ad esprimere la mia gratitudine verso quelle che sono state fondamentali nell'arco temporale della tesi, che non sono state solo una rete, ma una 'pelle', una pelle psichica che ha tenuto assieme i pezzi del mio Io.

Ringrazio, in primis, il prof. Beggiora, presenza costante nella mia incostanza. Grazie per la pazienza e la tolleranza delle mie sparizioni e improvvise riapparizioni in questo lungo anno e mezzo che è passato. Le sono grata per gli spunti, le osservazioni scritte e le riflessioni a voce. Senza di lei, questo lavoro non avrebbe potuto prendere forma. E un grazie speciale per la sensibilità e per la comprensione che mi ha dimostrato.

Un ringraziamento sentito va alla prof.ssa Cremonesi, la "madre" del nostro corso di laurea (era comune tra noi chiamarla così!). Per quelle e quelli del mio anno è stata fondamentale, ci ha introdotto con grazia, direi proprio così, nel corso di studi e ci ha fornito le basi intellettuali – ed emotive, per chi sa cogliere anche quell'aspetto – per affrontare il percorso.

Grazie a Francesco, ai nostri dialoghi prevalentemente notturni, che hanno gettato le basi per la costruzione della tesi e hanno acceso in me l'interesse per l'argomento. Un grazie di cuore per l'avermi spronata più e più volte e, soprattutto, l'essere stato una presenza vicina e rassicurante nei momenti difficili, tesi a parte.

Grazie ad Irene, per aver pazientemente ascoltato e prontamente risposto ai miei dubbi sulla stesura. I tuoi consigli hanno rimediato a vuoti di parole che non avrei saputo colmare da sola. Ammiro (e invidio!) la tua insuperabile dote di scrittura.

Ringrazio Andrea, al nostro studio condiviso che ha visto la nascita delle prime pagine di questo lavoro. Nei momenti iniziali in cui i dubbi mi assalivano e il mio interesse vacillava, la tua curiosità per l'argomento ha saputo riportarmi in carreggiata. Grazie per quello che abbiamo condiviso insieme.

Grazie ad Agustín, il mio angelo di Granada. Chi l'avrebbe mai detto mi potesse capitare di parlare di non dualità in spagnolo sotto il cocente sole andaluso. Grazie per esserti mostrato affascinato dall'argomento e per i tuoi brillanti contributi...anche se sono sicura di essermene perso qualcuno, a volte era troppo complicato seguirti in spagnolo!

Ringrazio Bruno, per avermi fatta sentire legittimata ad esprimere nella tesi il mio lato scettico e decostruttivo: "fallo con metodologia scientifica", mi dissi quel giorno al Sacromonte, mentre godevamo della vista sull'Alhambra. Grazie per avermi ispirata.

Grazie a Thabit e al caso fortuito di esserci ritrovati, prima di tutto, coinquilini e, poi, di aver condiviso insieme i nostri vissuti angoscianti di perdita dei confini. Senza quelle chiacchierate, forse il paragrafo sul lato oscuro della non dualità non sarebbe mai stato scritto o, quantomeno, non con la stessa profondità.

Grazie a Laurien, al tuo sostegno durante le tappe finali della tesi quando l'insicurezza e l'esaurimento avevano preso il sopravvento. Grazie di avermi motivata e, semplicemente, grazie di esserci.

È ora la volta di quei grazie che non riguardano le persone care che hanno contribuito alla tesi, ma (sono, ovviamente, incluse anche quelle già citate) a qualcosa di più grande: a volermi bene, a supportarmi (e sopportarmi) nel tempo che è passato, dall'inizio alla fine della stesura.

Grazie a mia madre, per avermi sempre lasciato via libera nello scegliere le strade della vita. Grazie al nonno, per cui vale lo stesso. Spero tu stia bene, dovunque tu sia. Questa tesi è in parte dedicata a te, che di sofferenze ne hai avute tante.

Last but not least, ringrazio Rossella, Myriam, Jürgen, Luca, Diego, Aurora, Ludovica, Lisa, Raquel, Cristina, Hermes. Siete stati e siete famiglia.