

## Intervista a Marco Margnelli

di Mario Lorenzetti

**Mario:** *Nelle interviste precedenti hai continuato ad alludere all'ipnosi, all'importanza dell'ipnosi per capire la struttura della coscienza e di varie sue modificazioni. Vogliamo ricominciare da qui?*

**Marco:** Sì, con piacere. Ho spesso definito la trance ipnotica "la mamma" di tutti gli stati modificati della coscienza prima di tutto perché è una modificazione della coscienza che può essere indotta facilmente e perché è facilmente accessibile anche da soli e, quindi, è uno stato assolutamente naturale. In secondo luogo, perché la sua essenza sembra consistere in una inversione della dominanza emisferica (il termine psicologico che definisce meglio questa condizione, come dirò meglio tra poco, è "dissociazione") e cioè in un cambiamento del software mentale, ovvero in un cambiamento del modo di funzionare della mente invece che del cervello. Il sonno e il sogno, infatti, avvengono solo se cambia la neurofisiologia e cioè se i centri nervosi che attivano questi due stati entrano in funzione e, contemporaneamente quelli che mantenevano lo stato di veglia si mettono a riposo. Nell'ipnosi, invece, non sono necessari questi complessi cambiamenti, basta agire su alcune componenti dell'attività mentale e si ottiene lo stato di trance.

**Mario:** *Aspetta, aspetta. Non correre. Che significa "una dissociazione assolutamente naturale"?*

**Marco:** Effettivamente "dissociazione" è un termine pericoloso e minaccioso. In realtà, nel significato originario che gli aveva dato il primo studioso che l'ha usato, Pierre Janet (un grande ipnotista e studioso della coscienza) alludeva a una condizione semplice e naturale che conosciamo tutti e che sperimentiamo continuamente nel corso della giornata: la possibilità/capa-

cià che ha la nostra mente di fare contemporaneamente due cose. Per esempio, quando guidiamo l'automobile e contemporaneamente conversiamo con il passeggero che ci sta di fianco, la nostra mente è "dissociata" in due parti, l'una che compie automaticamente i gesti della guida e controlla la marcia del veicolo nel traffico, l'altra che segue tranquillamente la conversazione. Quando stiamo camminando verso una qualunque meta, possiamo contemporaneamente leggere un libro o pensare intensamente ad una cosa qualunque: il "pilota automatico" ci porta in relativa autonomia là dove dovevamo andare senza richiedere un controllo minuzioso dei movimenti della marcia e la correttezza del percorso.

Quando parliamo al telefono e contemporaneamente tracciamo dei ghirigori su un foglio di carta, infine, la nostra mente è, di nuovo, dissociata in due parti che fanno due cose differenti. Si tratta dunque di una condizione perfettamente naturale che è, anche, l'antefatto della trance. Basta, infatti, sviluppare e intensificare questa condizione per entrare in uno stato modificato di coscienza che viene definito trance.

**Mario:** *Ho capito. Sembra che tu stia descrivendo una struttura della mente composta di due parti e che nelle condizioni che hai descritto, queste due parti si dividano dei compiti e si mettono a lavorare indipendentemente una dall'altra. Questo, però, presuppone che abitualmente le due parti collaborino o, quanto meno, possano interessarsi contemporaneamente di una stessa cosa. O, addirittura, che una delle due parti si accoli tutto il lavoro e l'altra se ne stia tranquilla a riposo.*

**Marco:** Esattamente. È un modo come un altro per descrivere la naturale consapevolezza che tutti noi abbiamo della struttura duale della nostra men-

te. Il dottor Jeckyl e mister Heyde. La mente conscia e la mente inconscia. L'io e il Sé. E così via. Le due parti possono rapportarsi in tutte le condizioni che hai ipotizzato. Quella più abituale è proprio l'ultima, la situazione nella quale una (la parte razionale, il dottor Jeckyll) si accolla tutto il controllo della realtà e ricorre alle "opinioni" dell'altra parte (mister Heyde) solo in modesta misura. Ci sono buone ragioni per pensare che la parte razionale corrisponda al pensiero dell'emisfero sinistro e l'altra a quello dell'emisfero destro o, quantomeno che questa sia la base neuropsicologica della dualità della mente. Questa opinione è nata dallo studio delle persone nelle quali i due emisferi cerebrali erano stati separati chirurgicamente. In questi soggetti è stato dimostrato che le due metà del cervello pensano in modo diverso l'una dall'altra, che hanno due differenti modi di elaborare le informazioni, due contenuti di memoria specializzati in modo differente e, addirittura, che hanno due diverse personalità. Credo che non occorra diffondersi a lungo su questa scoperta perché è stata oggetto di un'intensa divulgazione.

Sta di fatto che nelle condizioni di coscienza ordinaria dello stato di veglia è l'emisfero sinistro che controlla la realtà (sarebbe meglio dire che interpreta la realtà), tanto è vero che i pazienti commissurotomizzati, quelli nei quali sono stati separati chirurgicamente i due emisferi, sembrano persone del tutto normali e solo con test molto raffinati si riesce a dimostrare l'esistenza di due menti parallele. Il predominio funzionale della metà sinistra del cervello viene chiamato "dominanza emisferica".

**Mario:** *Quindi la dissociazione fisiologica che descrivevi prima corrisponde a una situazione nella quale un emisfero si incarica di fare una cosa e l'altro può*

farne un'altra, in una forma di tacita collaborazione.

Marco: Esattamente. Nelle condizioni di modesta dissociazione che ho esemplificato ci si accorge chiaramente che vengono fatte due cose contemporaneamente, ma la collaborazione tra i due emisferi è continua. Come in una partita a ping pong le informazioni passano da destra a sinistra in modo che si utilizzino continuamente le abilità interpretative dei due emisferi. È quindi una collaborazione molto vivace, anche se poi il tiranno di sinistra interpreta, decide e agisce senza tenere troppo conto delle opinioni del suo fratello di destra.

Mario: *C'è una condizione della coscienza nella quale la dominanza si inverte?*

Marco: Certo: è il sogno, il sonno REM che però, come ti ho detto, corrisponde anche a un cambiamento della neurofisiologia cerebrale. In questa condizione il tiranno di sinistra viene messo a tacere di forza e non può fare altro che farsi invadere dalle fantasie, dai pensieri e dalle interpretazioni del gemello destro. Al risveglio, come suole fare, ricordando ciò che ha vissuto, lo interpreterà come un'irrealità, un sogno e ne terrà poco conto. In un certo senso, mi piace pensare che durante la notte il cervello destro "prenda in giro" il dottor Jeckyll mandandogli delle informazioni assurde, paradossali e del tutto incoerenti con il suo modello di realtà, quasi come se volesse intaccare la sua ferrea razionalità, la sua ottusa rigidità e invitarlo a giocare al "come se".

Mario: *Il fatto che per invertire la dominanza siano necessari dei cambiamenti nella neurofisiologia del cervello mi fa pensare che le due parti siano destinate a vivere molto più separate di quanto con la descrizione della dissociazione di Janet mi facevi immaginare. È così?*

Marco: No. Oggi si pensa che la trance sia un'inversione di dominanza che può verificarsi senza cambiamenti della neurofisiologia. E quando dico trance non parlo solo di quella ipnotica, ma di tutte le condizioni della coscienza che meritano questo nome. È per questo che ho detto che l'ipnosi è la madre di tutte le modificazioni della coscienza.

Mario: *Va bene. Ma allora cosa succede? Il sinistro*

*smette di tiranneggiare e il destro può elaborare a suo modo le informazioni. E allora?*

Marco: È proprio qui la magia: quelle che vengono elaborate nel sogno sono informazioni allucinatorie perché il cervello nel sonno è isolato dalla realtà. Quando il cervello si sveglia, è l'emisfero sinistro che "prende in giro" il destro, come se volesse fargli notare che la realtà era altrove e che lui si era comportato come al solito, da sognatore. Nel cambiamento di dominanza senza modificazioni della neurofisiologia sono le informazioni della realtà "reale" che vengono proposte al cervello destro per un'interpretazione alternativa a quella che fornirebbe la razionalità.

Mario: *Che tipo di elaborazione?*

Marco: Ma, per esempio, su base emozionale. Però non vorrei sviluppare troppo questo aspetto della trance che, comunque è ovviamente molto interessante. Preferirei continuare a valutare l'importanza della struttura duale della mente per "capire" un po' meglio la struttura della coscienza e il significato dei suoi stati modificati. Per esempio, tu prima mi hai chiesto se esistono condizioni nelle quali si ha un'inversione di dominanza senza bisogno che cambi la neurofisiologia e io ti ho risposto che, in condizioni di veglia ciò corrisponde alla condizione della trance. Adesso io ti chiedo di immaginare l'inverso e cioè che in condizioni di neurofisiologia modificata, nel sogno per l'esattezza, sia possibile che il cervello sinistro possa partecipare all'elaborazione delle avventure allucinatorie che sta fabbricando il cervello destro.

Ebbene, questa condizione è possibile e si chiama "sogno lucido".

È una condizione della coscienza molto importante. Può verificarsi spontaneamente, anche se è rara.

Voglio dire che ci sono persone che si accorgono, mentre sognano, che stanno sognando. Nella maggioranza dei casi, questi fortunati, liquidano l'esperienza concludendo che hanno sognato che stavano sognando (il benedetto emisfero sinistro ha colpito ancora!) e non sanno invece che se sviluppassero questa capacità potrebbero andare incontro a un'evoluzione psicologica e spirituale che potrebbe cambiare la loro vita.

Gli orientali, e precisamente i tibetani, hanno elaborato un tipo di yoga, detto lo yoga del sogno, che serve proprio per sviluppare il sogno lucido e riten-

gono questa pratica la chiave fondamentale per raggiungere la consapevolezza esperienziale (e cioè provata su se stessi e non letta in un libro) della struttura della nostra mente/coscienza.

Nella psicologia occidentale (accademica) la possibilità del sogno lucido era schizinosamente negata fino a un paio di decenni or sono. Si riteneva, appunto, che sognare lucido corrispondesse a sognare di stare sognando e che, quindi, non fosse possibile conservare accesa la coscienza della veglia durante il sogno. Poi la genialità di un sognatore lucido spontaneo, Stephen La Berge, è riuscita a far accettare la realtà fenomenologica del sognare lucido anche alla psicologia sperimentale. Il fatto è che un sognatore lucido può dirigere i propri sogni a volontà: può interromperli, cambiarli, sceglierli, può decidere se parteciparvi attivamente, come protagonista, oppure assistervi passivamente come un semplice spettatore. Trasforma il proprio emisfero destro in una bellissima sala cinematografica e utilizza la mente del suo gemello sognatore per giocare a sua volta al "come se".

Mario: *Stando così le cose, mi viene di pensare che il meccanismo della dominanza sia un elemento molto importante per quanto riguarda la struttura della coscienza. Ma in cosa consiste esattamente?*

Marco: Non si sa. Tutto ciò che abbiamo detto finora dimostra solo che esiste e che è graduato/graduabile ma che non si riesce a capire in cosa consista esattamente. Come si è visto, in alcune condizioni la sua potenza è completa, in altre lo è meno. Come una porta che può essere serrata o semiaperta. Forse sarebbe meglio dire un cancello, perché anche quando questo è completamente chiuso, qualcosa riesce a filtrare da una parte all'altra. Ne è un esempio il ben noto fenomeno delle puerpere: in tutti i manuali sul sonno viene citato il fatto che le madri che hanno appena partorito possono dormire un sonno molto profondo senza essere svegliate da rumori anche molto intensi ma che si svegliano di colpo al minimo vagito del loro figlioletto. Come se una parte della coscienza fosse sempre in contatto con la realtà. Ci sono prove, anche se per il momento sono difficili da accettare, che perfino durante la narcosi chirurgica una parte del cervello resta in contatto con la realtà e successivamente, in ipnosi, possa ricordare tutti i dettagli dell'intervento che hanno su-

bito.

La stessa cosa è segnalata nell'estasi. In questa condizione, malgrado il cervello sia completamente insensibile e cioè non accolga gli stimoli ambientali, come se fosse completamente cieco, sordo, privo del tatto o della sensibilità al dolore, se una persona dotata di una sufficiente autorità spirituale, come per esempio il confessore, chiede all'estatico di tornare in sé, l'estasi cessa di colpo.

Un'altra condizione nella quale la dominanza si indebolisce è lo stato ipnagogico e cioè il periodo di transizione dalla veglia al sonno. In quei magici momenti, avviene il passaggio delle consegne dal sinistro al destro e mentre il sinistro comincia a non prestare più attenzione alla realtà esterna, il destro comincia a fabbricare sogni, così che si hanno delle esperienze allucinatorie.

*Mario: Insomma è come se nella nostra mente ci sia una sentinella sempre sul chi vive!*

**Marco:** Proprio così: è stata chiamata "l'osservatore nascosto", "il testimone" o anche "l'interprete".

La più convincente e anche più impressionante dimostrazione della sua esistenza l'ha data Ernst Hilgard, un altro grande studioso dell'ipnosi.

Un giorno, costui, dovendo dimostrare ad un gruppo di studenti la fenomenologia dell'ipnosi, indusse la sordità ipnotica (si può fare, per esempio, dicendo al soggetto in trance profonda: "Adesso conterò fino a tre e quando dirò tre non udrai più alcun suono, voce o rumore") a un soggetto cieco dalla nascita (il soggetto che faceva parte del gruppo degli studenti che assistevano alla lezione era altamente suscettibile all'ipnosi ed era una "cavia" ideale per l'esperimento perché la sua cecità eliminava la possibilità che fingesse di non udire vedendo ciò che più avanti i compagni avrebbero fatto intorno a lui). Una volta stabilita la sordità (compresa la possibilità di udire anche la voce dell'ipnotizzatore, con un comando separato, "Quando ti toccherò una spalla"), infatti, vennero sbattuti con violenza, vicino ad un orecchio dell'ipnotizzato, dei ciocchi di legno senza che questi mostrasse la benchè minima reazione. A questo punto uno studente chiese ad Hilgard se fosse possibile, comunque, che "una parte" della mente dell'ipnotizza-

to avesse avvertito i rumori. Allora Hilgard interrogò l'ipnotizzato-dicendogli: "Tu sai che ci sono delle parti del tuo sistema nervoso che funzionano al di fuori della tua volontà. Per esempio quelle che comandano la respirazione o la circolazione del tuo sangue. Ora, anche se tu sei temporaneamente sordo, può darsi che una parte della tua mente mi stia udendo e che abbia registrato il rumore che abbiamo fatto vicino al tuo orecchio. Se ciò è avvenuto, per favore, solleva il dito indice della mano destra per confermarcelo".

Con sorpresa generale dei presenti, l'ipnotizzato sollevò il dito, ma contemporaneamente disse: "Per favore, professore, mi ridia l'udito così che mi spieghi cosa sta succedendo. Poco fa ho sentito il mio dito indice della mano destra sollevarsi da solo e vorrei sapere perché è successo". Allora Hilgard toccò la spalla del soggetto e chiese: "Puoi sentire la mia voce adesso?". "Sì" rispose l'ipnotizzato "e vorrei sapere cosa è successo". "Prima dimmi tu cosa ricordi" ribattè Hilgard. "Mi ricordo che lei mi ha detto che quando avrebbe contato fino a tre sarei diventato sordo e che quando mi avrebbe messo una mano sulla spalla sarei tornato ad udire normalmente. Dopo di che ha contato e tutto è diventato silenzioso e calmo. Poiché mi annoiavo un po' a stare qui seduto nel silenzio mi sono messo a pensare all'esame di statistica che dovrò fare tra qualche giorno. A un certo punto ho sentito il mio dito che si alzava e le ho chiesto cosa stava succedendo". Allora Hilgard continuò: "Bene, adesso quando metterò una mano su un tuo avambraccio, entrerà in contatto con quella parte della tua mente che udiva la mia voce malgrado tu fossi sordo. Però quella parte della tua mente, alla quale mi sto rivolgendo già adesso, non saprà ciò che tu mi dirai e neppure che tu mi hai parlato finché, dopo l'ipnosi, io non le dirò che potrà ricordare tutto. Bene, adesso ti tocco l'avambraccio". Dopo averlo fatto, Hilgard continuò: "Adesso ti ricordi quel che è successo mentre eri sordo?" "Sì, mi ricordo che dopo che lei ha contato fino a tre e mi ha toccato la spalla per farmi perdere l'udito avete sbattuto dei ciocchi di legno vicino alle mie orecchie. Poi ricordo che uno dei miei compagni ha chiesto se non potesse essere possibile che una parte della mia mente, in realtà, udisse e mi

ricordo che lei mi ha detto che se la stavo udendo avrei dovuto confermarlo alzando un dito". Allora Hilgard ritoccò l'avambraccio del soggetto riportandolo allo stato di trance originario e chiese ancora: "Per favore raccontami cosa è successo negli ultimi due minuti". "Lei mi ha detto che quando mi avrebbe toccato l'avambraccio una parte della mia mente le avrebbe parlato. L'ho fatto?" Hilgard rispose di sì e gli ripeté che quando l'avrebbe riportato allo stato di coscienza ordinaria si sarebbe ricordato tutto. Poi lo svegliò e gli disse: "Adesso puoi ricordare tutto" e il soggetto, in effetti, ebbe ricordo cosciente di ogni passo dell'esperimento.

Credo che non ci sia bisogno di commentare questa brillante dimostrazione: non solo la dualità della mente emerge con grande chiarezza, ma sono altrettanto palesi la destrutturazione della dominanza e l'attività dell'osservatore nascosto. Anzi, è proprio con questo esperimento fortuito che Hilgard ha scoperto questa "entità sentinella" e che l'ha chiamata "hidden observer".

*Mario: Quindi l'osservatore nascosto sarebbe la vera coscienza?*

**Marco:** Credo proprio di sì: una scintilla di consapevolezza che non si spegne né in ipnosi, né in estasi, né in narcosi né, mi piace pensare, in prosimità della morte, come sembra succedere durante la NDE e, forse neppure nel coma. I tibetani la chiamano "la chiara luce".

*Mario: Allora è per questo che da anni vai dicendo e scrivendo che le sostanze psicoattive non potranno mai dare una vera estasi.*

**Marco:** Esatto. Qualunque esperienza tu possa fare durante un viaggio, avrai sempre la consapevolezza che sei sotto effetto di una sostanza chimica. Potrai intravedere o avere la sensazione che una divinità sia lì vicino ma ti rimarrà sempre il dubbio che non fosse un'illusione chimica. So che molti non la pensano così e che giudicano questo punto di vista un puritanesimo moralista, ma io penso che c'è una bella differenza tra mangiare una mela e avere l'allucinazione di mangiarla!

*Mario. Ne parleremo un'altra volta!*

**È uscito il N° 7 di ALTROVE • Richiedilo alla SISSC**