

La Via dello Psiconauta -Il viaggio della coscienza di Stan Grof

30 maggio 2020 Mario Lorenzetti

Buonasera a tutti/e!

Sono onorato che mi si chieda di parlare di Grof, significativo maestro nella mia vita e che negli anni che vanno dal '95 al 2000 fu per me diretto insegnante durante la formazione in Psicologia Transpersonale e Respirazione Olotropica.

Vi racconterò un po' in sintesi sia della mia storia, di come sono arrivato a Grof, sia delle specificità della sua ricerca.

Fin dai creativi e speciali anni '70 ero molto interessato all'immenso potenziale della ricerca psichedelica sull'animo umano, ero informato dello studio di Grof sugli stati non ordinari di coscienza, avevo senza esito cercato se fosse stato pubblicato qualcosa di lui in italiano, ma da noi non era ancora uscito nulla relativo ai suoi lavori. Avevo delle buone ragioni per capire e integrare alcune profonde esperienze personali, ma la mia era anche una ricerca teorica e filosofica. Tuttavia a volte la vita ci dà delle opportunità che possiamo cogliere. Era il gennaio 1981, ero in viaggio, entrai in una libreria, vidi il nome Grof tra gli scaffali! Mi sembrava improbabile che fosse lo stesso Grof che avevo cercato fino a quel momento senza risultato e invece no, proprio lui, una piccolissima casa editrice l'aveva pubblicato ed ora un suo libro era tra le mie mani!

Il libro era: *L'incontro con la morte*, relativo alla sua esperienza nel centro psichiatrico di Baltimora nell'accompagnamento di malati terminali di cancro attraverso la psicoterapia LSD. Pubblicato in Italia nel '78, fu per un decennio l'unico in italiano, ma ebbe pochissimo riscontro e io lo trovai in un remainder... Mi ricordo l'impatto che ebbe per me questo libro che divorai con grandissimo interesse. Oltre ad essere un saggio emozionante e ricco di umanità per i casi trattati di persone morenti, è stato importante per comprendere la sua cartografia dell'inconscio, e personalmente mi fu utile per integrare una passata profonda esperienza interiore di natura transpersonale. Un'esperienza spirituale che fino ad allora mi era stato difficile collocare. Ricordo ancora quanto furono utili alcuni passaggi del libro.

Voglio qui rilevare quanto sia importante avere un paradigma teorico sufficientemente ampio per accogliere anche razionalmente e integrare esperienze non ordinarie.

Negli anni '80 Grof era ancora pochissimo conosciuto in Italia. Ma io avevo scoperto un ricercatore significativo e volevo approfondire il suo studio che continuai attraverso edizioni in lingue a me accessibili che studiavo con interesse prioritario.

Scoprii in seguito che stava elaborando un nuovo metodo: la Respirazione Olotropica. Fu una bella sorpresa quando, negli anni '90, seppi che Grof veniva in Europa a tenere degli insegnamenti, parteciparvi fu per me il naturale sviluppo di questa storia. Incontrai quindi Grof, che dal '95 al 2000 fu mio insegnante nel percorso di formazione.

Grof è stato ed è ancora per me un grande maestro e un punto di riferimento. I suoi

insegnamenti, e qui parlo non solo di teorie, ma di esperienze interiori attraverso la formazione con lui, mi hanno guidato in un importante capitolo nell'avventura della ricerca su me stesso permettendomi di incontrare parti di me, della mia storia non solo biografica, che avevano bisogno di essere guarite o integrate.

Nel mio piccolo, cerco di onorare il valore di questi insegnamenti offrendoli a mia volta alle persone interessate.

Cerco ora di sintetizzare in pochi punti e in modo del tutto personale l'importanza e la specificità dell'esperienza con Grof e con il suo metodo e ciò che per me è significativo

- 1) Una cartografia dell'inconscio elaborata attraverso la ricerca psichedelica sugli Stati non Ordinari di Coscienza e la psicoterapia LSD che supera la concezione di una psiche limitata alla sola dimensione biografica. L'LSD viene da Grof paragonato, come strumento relativo alla ricerca sulla mente umana, in modo analogo a ciò che sono il microscopio per l'infinitamente piccolo e il telescopio per l'infinitamente grande.
Grof ha infatti aggiunto:
 - a) la dimensione perinatale, l'esperienza di passaggio nelle quattro matrici corrispondenti alle quattro fasi della nascita
 - b) quella transpersonale
 - c) le connessioni tra queste dimensioni: i sistemi COEX positivi e negativi

- 2) Il potenziale di guarigione degli stati non ordinari di coscienza. Gli aspetti terapeutici e di integrazione di questi ma anche quelli conoscitivi e ontologici. Concetto di ologramma: procedere verso l'interezza. Far emergere ciò che è latente, profondo, l'inaspettato che ci appartiene, incontrare in modo protetto e accogliere il lato ombra, le ferite e gli aspetti non risolti o traumatici. Anche il bad trip se gestito opportunamente può essere un'opportunità di crescita. Per fare un esempio, uno degli ultimi insegnamenti ricevuti direttamente da parte di Grof è stato quello di: "Come non si deve fare un'esperienza psichedelica". Grof ci raccontò di un caso negli anni '60 dove, a Berkeley, in un contesto ricreazionale, una studentessa si trova a prendere LSD ed entra in un bad trip, un bad trip di seconda matrice perinatale. L'esperienza di non uscita, l'inferno dove tutto è nero e non c'è soluzione, nessuna via d'uscita, nessuna speranza, nessuna salvezza, nessun senso. Attorno a lei, con le migliori intenzioni, nessuno sa aiutarla, chi le porta dei fiori, chi le mette una mano sulla spalla, chi cerca di rassicurarla. Per accompagnare una persona che vive una seconda matrice è necessario conoscere cos'è una seconda matrice, sapere che è parte di un processo evolutivo ed averla sperimentata su di sé, non avendone paura. Una seconda matrice perinatale è un passaggio molto difficile in termini esperienziali, ma, se ben gestita, è una grande opportunità di crescita interiore e di guarigione. Deve essere accompagnata, non può essere lasciata al caso. Le sostanze psichedeliche

possono portare in superficie elementi profondi della psiche ed offrono un'importante opportunità di guarigione, ma devono essere utilizzate in modo opportuno e protetto con persone competenti in grado di accompagnare l'esperienza.

3) Gli sviluppi non farmacologici:

anche in modo non farmacologico possono essere attivate potenzialità di autoguarigione. Il processo in Respirazione Olotropica è indotto per mezzo del respiro, musica evocativa e accompagnato con il body work e la piena e completa espressione emozionale e corporea in un contesto protetto e sicuro da chi ha già fatto il percorso su di sé. La fiducia in un naturale processo di autoguarigione e nel Guaritore Interiore (Inner Healer) è qui un elemento importante in cui la persona è la reale protagonista ed esperta e non dipende da interpretazioni esterne.

4) Differenze con altri metodi basati sugli Stati Non Ordinari di Coscienza, ad esempio il setting si differenzia parecchio rispetto alle esperienze sciamaniche con l'ayahuasca a me note.

L'olotropica, il cui setting è direttamente derivato dalla psicoterapia LSD, prevede la piena espressione del “sintomo” nel contesto del gruppo. Esprimere le proprie emozioni. in un contesto olotropico non solo non disturba il gruppo, ma al contrario fa parte del processo e contesto collettivo. Se fosse visto dall'esterno, da persona impreparata, un setting olotropico potrebbe, a volte, sembrare inquietante: chi piange, chi in estasi, chi urla, chi rivive la propria nascita, chi esprime rabbia. L'emersione del processo interiore e la sua piena espressione non solo è possibile, ma è facilitata e protetta. Il rilascio emozionale permette di svuotare quelli che Grof definisce: “Serbatoi di energia bloccata e cristallizzata dentro ciascuno di noi”.

Ho potuto osservare come nei contesti sciamanici da me sperimentati, la possibilità di espressione e il rilascio emozionale siano ben diversamente strutturati rispetto a ciò che avviene in contesti olotropici, questo segna in modo significativo una differenza.

5) La concezione di emergenza spirituale come crisi di trasformazione e la classificazione di Grof che la differenzia dalla psicosi. Questa è una radicale differenza rispetto al modello psichiatrico prevalente che è troppo spesso di soppressione del sintomo.

Le emergenze spirituali sono crisi di crescita, fasi di passaggio di un processo di trasformazione conosciuto in altre culture e in queste sapientemente gestito.

Vi saluto con l'auspicio che questa mia condivisione di esperienza possa essere utile.